

Hubungan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi terhadap performa lari 100 meter pada atlet atletik spobnas gorontalo

Astuti Mokodompis¹, Hariadi Said², Sulasikin Sahdi Kadir³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Pendahuluan: Performa lari 100 meter tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologis, terutama kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Kedua faktor tersebut berperan dalam meningkatkan kesiapan mental, konsentrasi, serta kemampuan atlet untuk mencapai performa optimal saat bertanding. Namun, kajian mengenai hubungan kedua variabel psikologis tersebut terhadap performa sprint pada atlet binaan Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi terhadap performa lari 100 meter pada atlet atletik nomor sprint di SPOBNAS Gorontalo. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang melibatkan seluruh 10 atlet sprint aktif di SPOBNAS Gorontalo. Data dikumpulkan melalui angket kepercayaan diri, angket motivasi berprestasi, dan tes performa lari 100 meter. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Liliefors, korelasi *Product Moment* Pearson, serta analisis korelasi ganda untuk mengetahui hubungan parsial dan simultan antarvariabel. **Hasil:** Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh variabel berdistribusi normal. Analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa lari 100 meter ($r = 0,724$; kontribusi 52,4%), motivasi berprestasi dengan performa lari 100 meter ($r = 0,963$; kontribusi 92,7%), serta kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi ($r = 0,750$; kontribusi 56,3%). Analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi berprestasi secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan performa lari 100 meter ($R = 0,963$) dengan kontribusi sebesar 92,7%. **Pembahasan dan Kesimpulan:** Temuan penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi berprestasi merupakan faktor psikologis yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan performa lari 100 meter. Motivasi berprestasi memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan kepercayaan diri secara individual, sedangkan kombinasi keduanya memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap performa atlet. Oleh karena itu, program pembinaan atlet di SPOBNAS perlu mengintegrasikan pelatihan keterampilan mental secara sistematis sebagai bagian dari program latihan untuk mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

Kata Kunci: kepercayaan diri; motivasi berprestasi; lari 100 meter; performa atlet; SPOBNAS.

Cara Mengutip: Mokodompit, A., et.al. (2026). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi terhadap performa lari 100 meter pada atlet atletik spobnas gorontalo. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 211-218.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

Correspondence author: : Mokodompit, A., Gorontalo State University, Indonesia.

Email: astutimokodompit@gmail.com



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2026 The Author

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan hasil interaksi kompleks antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan faktor psikologis. Dalam cabang olahraga atletik nomor lari, khususnya lari 100 meter, faktor psikologis memegang peran yang tidak kalah penting dibandingkan kapasitas fisik (Rizki et al., 2022). Dua di antara faktor psikologis yang paling sering dikaji dalam konteks performa olahraga adalah kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan tertentu, yang secara langsung memengaruhi kualitas penampilan dalam kompetisi (Akbar, 2023). Sementara itu, motivasi berprestasi merupakan dorongan internal yang mengarahkan individu untuk mencapai standar keberhasilan tertinggi dan mempertahankan pencapaian tersebut (Jalawasesa, 2022).

Dalam konteks pembinaan atlet muda, SPOBNAS (Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional) merupakan wadah strategis yang berfungsi menjaring dan membina atlet berusia 15–18 tahun untuk dipersiapkan bersaing di tingkat regional dan nasional (Kemenpora RI, 2026). Program pembinaan di SPOBNAS memberikan fasilitas latihan fisik, teknik, dan kompetisi yang terstruktur. Namun, aspek pembinaan psikologis yang sistematis masih perlu mendapat perhatian lebih besar, mengingat kesiapan mental merupakan prasyarat penting dalam mengoptimalkan performa atlet pada saat kompetisi berlangsung (Wijaya, 2025).

Observasi awal yang dilakukan pada 10 atlet atletik nomor lari SPOBNAS Gorontalo menunjukkan adanya variasi tingkat kepercayaan diri (skor 58–128, rata-rata 101,40) dan motivasi berprestasi (skor 79–126, rata-rata 104,80) di antara atlet. Variasi performa lari 100 meter juga terdeteksi dengan rentang waktu 13,42–16,42 detik (rata-rata 14,68 detik). Kondisi ini mengindikasikan bahwa perbedaan kesiapan psikologis antar atlet berpotensi memengaruhi perbedaan performa yang dihasilkan (Fachrezi, 2023; Niken et al., 2023). Mengidentifikasi dan mengukur hubungan kedua faktor psikologis ini dengan performa sprint secara empiris menjadi penting sebagai dasar pengembangan program pembinaan yang lebih holistik.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara variabel psikologis dan performa olahraga secara terpisah. Fortuna (2023) menemukan hubungan positif antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet secara umum, namun belum mengaitkannya dengan performa spesifik cabang atletik nomor lari. Penelitian Fachrezi (2023) tentang *goal setting* dan motivasi berprestasi atlet panahan menunjukkan pola serupa namun pada cabang olahraga berbeda. Sementara itu, kajian tentang kontribusi simultan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi

terhadap performa lari 100 meter pada populasi atlet SPOBNAS belum pernah dilaporkan sebelumnya. Kesenjangan ini menjadi landasan penting penelitian ini dilaksanakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis hubungan kepercayaan diri terhadap performa lari 100 meter; (2) menganalisis hubungan motivasi berprestasi terhadap performa lari 100 meter; (3) menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi; serta (4) menganalisis kontribusi simultan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi terhadap performa lari 100 meter atlet atletik nomor lari SPOBNAS Gorontalo.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional yang bertujuan menganalisis kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa memanipulasi kondisi subjek (Sugiyono, 2019). Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran derajat keterkaitan antara kepercayaan diri (X_1) dan motivasi berprestasi (X_2) sebagai variabel bebas dengan performa lari 100 meter (Y) sebagai variabel terikat, secara parsial maupun simultan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh atlet atletik nomor lari yang aktif mengikuti program pembinaan di SPOBNAS Gorontalo. Mengingat jumlah populasi yang terbatas ($N = 10$), teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh 10 atlet dijadikan subjek penelitian. Penggunaan *total sampling* pada populasi kecil merupakan prosedur yang direkomendasikan guna memaksimalkan representasi data dan menghindari bias sampling (Sugiyono, 2019).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen: (1) **Angket kepercayaan diri** yang disusun berdasarkan indikator keyakinan diri, optimisme, keberanian, dan kemandirian, dengan skala Likert 1–4; (2) **Angket motivasi berprestasi** yang dikembangkan berdasarkan teori McClelland dan Elliot & Dweck (2023), mencakup dimensi orientasi pencapaian dan ketekunan dalam menghadapi tantangan; serta (3) **Tes performa lari 100 meter** yang dilaksanakan dalam kondisi standar menggunakan *stopwatch* dengan ketelitian 0,01 detik, dilakukan sebanyak dua kali ulangan dan diambil waktu terbaik.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap: (1) statistik deskriptif untuk menggambarkan sebaran data setiap variabel; (2) uji normalitas Liliefors ($\alpha = 0,05$) untuk memverifikasi asumsi distribusi normal; (3) korelasi *Product Moment* Pearson untuk menganalisis hubungan antara dua variabel secara parsial; dan (4) analisis korelasi ganda untuk mengetahui kontribusi simultan variabel bebas terhadap variabel terikat. Kriteria pengambilan keputusan korelasi: jika $r^{\text{hitung}} > r^{\text{tabel}}$ ($\alpha = 0,05$), maka terdapat hubungan yang signifikan.

HASIL

Deskripsi Data

Analisis deskriptif terhadap tiga variabel penelitian disajikan secara ringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik	Kepercayaan Diri (X_1)	Motivasi Berprestasi (X_2)	Performa Lari 100 m (Y)
N	10	10	10
Mean	101,40	104,80	14,68 dtk
Standar Deviasi	21,95	20,63	1,05
Varians	481,82	425,73	1,10
Minimum	58	79	13,42 dtk
Maksimum	128	126	16,42 dtk

Sumber: Data Primer (2026)

Nilai rata-rata kepercayaan diri sebesar 101,40 dengan standar deviasi 21,95 mengindikasikan variasi yang cukup besar antar atlet, dengan rentang skor 58–128. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua atlet SPOBNAS Gorontalo memiliki tingkat kepercayaan diri yang seragam. Variasi serupa ditemukan pada motivasi berprestasi (mean = 104,80; SD = 20,63; rentang 79–126). Performa lari 100 meter memperlihatkan rata-rata 14,68 detik dengan rentang 13,42–16,42 detik. Dalam nomor lari 100 meter, semakin kecil waktu tempuh mengindikasikan performa yang lebih baik (Rizki et al., 2022).

Uji Normalitas

Sebelum pengujian korelasi, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data (Uji Liliefors, $\alpha = 0,05$)

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket.
Kepercayaan Diri (X_1)	0,125	0,258	Normal
Motivasi Berprestasi (X_2)	0,181	0,258	Normal
Performa Lari 100 m (Y)	0,158	0,258	Normal

Sumber: Data Primer (2026)

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} (0,258), sehingga data ketiga variabel dinyatakan berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis korelasi Pearson *Product Moment* dapat dilanjutkan.

Hasil Analisis Korelasi

Rekapitulasi hasil analisis korelasi parsial dan ganda disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Analisis Korelasi

Hubungan Variabel	r/R_{hitung}	r/R_{tabel}	Kontribusi (%)	Ket.
$X_1 \rightarrow Y$	0,724	0,632	52,42	Signifikan
$X_2 \rightarrow Y$	0,963	0,632	92,74	Signifikan
$X_1 \leftrightarrow X_2$	0,750	0,632	56,30	Signifikan
$X_1 + X_2 \rightarrow Y$ (simultan)	0,963	0,632	92,74	Signifikan

Catatan: r/R_{tabel} pada $\alpha = 0,05$, $N = 10$. Sumber: Data Primer (2026)

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dan kuat dengan performa lari 100 meter ($r = 0,724$; kontribusi 52,42%). Temuan ini sejalan dengan kajian Akbar (2023)

yang menyatakan bahwa atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih siap secara mental, lebih mampu mengendalikan tekanan kompetisi, dan menampilkan performa yang lebih konsisten. Dalam konteks lari 100 meter, kepercayaan diri memengaruhi kualitas *start*, *stride frequency*, dan kemampuan atlet untuk mempertahankan kecepatan puncak hingga garis finis tanpa terganggu kecemasan kompetitif (Niken et al., 2023). Kontribusi 52,42% menunjukkan bahwa kepercayaan diri menjelaskan lebih dari separuh varians performa sprint, yang menggarisbawahi pentingnya pelatihan kepercayaan diri sebagai bagian integral dari program pembinaan atlet sprint.

Motivasi berprestasi memperlihatkan hubungan yang sangat kuat dengan performa lari 100 meter ($r = 0,963$; kontribusi 92,74%), merupakan prediktor psikologis yang dominan dalam penelitian ini. Hasil ini konsisten dengan teori motivasi berprestasi McClelland yang menyatakan bahwa individu dengan kebutuhan berprestasi tinggi cenderung menetapkan target yang menantang, gigih dalam latihan, dan memiliki daya tahan mental yang lebih baik saat menghadapi tekanan kompetisi (Jalawasesa, 2022). Elliot & Dweck (2023) lebih lanjut menjelaskan bahwa orientasi pencapaian (*mastery orientation*) berhubungan dengan peningkatan performa yang berkelanjutan karena individu termotivasi oleh perkembangan kemampuan intrinsik, bukan sekadar hasil jangka pendek. Tingginya kontribusi motivasi berprestasi (92,74%) mengindikasikan bahwa program pembinaan atlet sprint di SPOBNAS perlu secara eksplisit memasukkan intervensi berbasis motivasi, seperti penetapan tujuan (*goal setting*) yang terstruktur dan evaluasi kemajuan yang berkala (Fachrezi, 2023; Basiru, 2026).

Hubungan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi ditemukan signifikan dan kuat ($r = 0,750$; kontribusi 56,3%). Hal ini mengonfirmasi pandangan bahwa kedua konstruk psikologis ini saling memperkuat: kepercayaan diri yang tinggi mendorong atlet untuk menetapkan target lebih ambisius (motivasi berprestasi tinggi), sementara motivasi berprestasi yang kuat mendorong upaya yang konsisten sehingga menghasilkan pengalaman sukses yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan diri (Fortuna, 2023). Dinamika ini menyiratkan bahwa intervensi psikologis yang menargetkan salah satu variabel berpotensi memberikan efek positif terhadap variabel lainnya secara bersamaan.

Secara simultan, kepercayaan diri dan motivasi berprestasi berkontribusi sebesar 92,74% terhadap varians performa lari 100 meter ($R = 0,963$). Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa faktor psikologis merupakan prediktor utama performa sprint pada atlet muda SPOBNAS Gorontalo, melampaui kontribusi parsial kepercayaan diri (52,42%) secara proporsional. Sisanya sebesar 7,3% kemungkinan

dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik harian, teknik lari, kondisi cuaca, dan pengalaman kompetisi (Alficandra et al., 2024). Temuan ini memperkuat argumentasi Wijaya (2025) bahwa program pembinaan yang bersifat holistik—mengintegrasikan persiapan fisik, teknik, dan mental—akan menghasilkan atlet yang lebih kompetitif dan tangguh secara psikologis. Pelatih di SPOBNAS disarankan untuk berkolaborasi dengan psikolog olahraga dalam merancang program pelatihan keterampilan mental yang sistematis, terukur, dan selaras dengan program latihan fisik yang sudah berjalan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil ($N = 10$) akibat keterbatasan populasi tersedia. Oleh karena itu, generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan SPOBNAS di provinsi lain untuk meningkatkan daya generalisasi, serta menambahkan variabel psikologis lain seperti kecemasan kompetitif dan regulasi emosi sebagai kovariat dalam model analisis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan empat kesimpulan utama. Pertama, terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kepercayaan diri dengan performa lari 100 meter atlet atletik SPOBNAS Gorontalo ($r = 0,724$; kontribusi 52,42%). Kedua, terdapat hubungan yang sangat signifikan dan sangat kuat antara motivasi berprestasi dengan performa lari 100 meter ($r = 0,963$; kontribusi 92,74%). Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi ($r = 0,750$; kontribusi 56,3%). Keempat, secara simultan, kepercayaan diri dan motivasi berprestasi berkontribusi sebesar 92,74% terhadap performa lari 100 meter ($R = 0,963$).

Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis—khususnya motivasi berprestasi—merupakan prediktor dominan performa sprint atlet muda di SPOBNAS Gorontalo. Program pembinaan atlet hendaknya mengintegrasikan pelatihan keterampilan mental secara sistematis, di antaranya melalui teknik *goal setting*, visualisasi, dan penguatan kepercayaan diri, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari program pembinaan fisik dan teknik atletik. Penelitian berikutnya disarankan untuk menguji efektivitas intervensi psikologis terstruktur terhadap peningkatan performa sprint menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A. (2023). Kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar. *Jurnal Patriot*, 5(2), 45–54.

- Alficandra, Makorohim, F., Piranda, M. F., Yani, A., Henjilito, R., Zulkifli, & Shiddiqy, M. A. A. (2024). Psikologi olahraga (1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Basiru, S. A. P. (2026). Analisis motivasi latihan atlet atletik di PASI Kota Kediri tahun 2025/2026. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(1), 112–121.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2023). *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed.). Guilford Press.
- Fachrezi, M. Y. (2023). Goal setting dan motivasi berprestasi atlet panahan di Kota Semarang. *Philanthropy Journal of Psychology*, 7(1), 23–34.
- Fortuna, A. H. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi atlet. *Eksis: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(1), 67–74.
- Jalawasesa, A. (2022). Motivasi berprestasi atlet pada kejuaraan olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 88–96.
- Kemempora RI (Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia). (2026). Laporan kinerja Kementerian Pemuda dan Olahraga tahun 2025. Kemempora.
- Manalu, N., Manurung, H. R., Hutagalung, D. F., Sari, D. P., & Rizky, A. B. (2026). Pengaruh mental pada performa seorang atlet sepak bola. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 2477–2490.
- Niken, S. N. A., et al. (2023). Motivasi dan kepercayaan diri atlet hockey indoor dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, 3(2), 101–109.
- Rizki, A., et al. (2022). Analisis performa lari 100 meter atlet sprint. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 34–42.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wijaya, R. (2025). Pengaruh motivasi terhadap performa atlet dalam pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 55–63.