

Pengaruh Mental Block Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Permainan Bola Basket

I Putu Gede Krisna Cahyadi Putra^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding author : krisna.cahyadi@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 09-07-2025

Accepted : 24-11-2025

Keywords: Mental Block;
Kepercayaan Diri; Bola Basket

ABSTRAK

Mental block adalah kondisi psikologis yang menghambat performa individu dalam suatu aktivitas tertentu, termasuk dalam olahraga. Dalam permainan bola basket, mental block dapat berdampak pada kepercayaan diri peserta didik, yang selanjutnya berpengaruh terhadap keterampilan dan performa mereka dalam bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mental block terhadap kepercayaan diri peserta didik dalam permainan bola basket dengan metode studi literatur. Proses kajian dilakukan dengan menelaah 15 sumber referensi akademik yang relevan, terdiri dari jurnal nasional dan internasional, buku teks, serta artikel ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu 2010–2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental block memiliki korelasi negatif dengan tingkat kepercayaan diri, di mana peserta didik yang mengalami mental block cenderung mengalami kecemasan, keraguan, dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan selama permainan. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus dalam pelatihan dan pembinaan psikologis untuk mengatasi mental block agar peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain bola basket.

PENDAHULUAN

Menurut Setyo Budiwanto (2016) di dalam pendidikan jasmani, terdapat dua jenis permainan yaitu permainan bola besar yang terdiri dari sepak bola, bola voli, dan bola basket, sedangkan permainan bola kecil terdiri dari bulu tangkis, tenis meja, takraw, softball. Salah satu permainan bola besar yakni bola basket. Melalui permainan bola basket diharapkan akan meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan, meningkatnya watak disiplin serta untuk meningkatkan kepercayaan diri melakukan olahraga secara teratur.

Menurut Federasi Bola Basket Internasional (FIBA, 2022), bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Olahraga ini menuntut berbagai keterampilan dasar, seperti dribbling, passing, dan shooting, yang merupakan elemen fundamental dalam permainan bola basket (Schmidt & Lee, 2019).

Permainan bola basket, seperti olahraga lainnya, bukan hanya mengandalkan keterampilan fisik, tetapi juga aspek psikologis yang sangat mempengaruhi performa pemain. Salah satu faktor psikologis yang sering muncul dalam konteks olahraga adalah *mental block* atau hambatan mental.

Mental block atau hambatan mental adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa terhambat untuk melakukan sesuatu meskipun ia memiliki keterampilan dan

kemampuan yang memadai. Dalam konteks bola basket, *mental block* sering kali muncul dalam berbagai bentuk, seperti ketidakmampuan untuk melakukan tembakan, takut melakukan kesalahan di hadapan rekan tim atau penonton, atau merasa cemas berlebihan pada saat-saat krusial dalam pertandingan. *Mental block* merupakan salah satu pola perilaku yang dikembangkan siswa tanpa disadarinya. Jika masalah terus berlanjut tanpa adanya praktisi khusus, bisa dipastikan siswa akan malas belajar dan mencapai cita-citanya. Hambatan mental dapat dilawan jika individu dapat mengatasinya dengan terus melihat ke masa depan dan terlepas dari masa lalu. Namun bagi mereka yang memiliki pengalaman buruk di masa lalu, lebih mudah untuk melawan hambatan mental ketika mereka tidak termotivasi untuk melakukan sesuatu (dalam Dewi, N. K. 2016). Karena adanya permasalahan tersebut, sekolah perlu memberikan perlakuan khusus kepada siswa. Layanan yang telah diperkenalkan sekolah untuk mengurangi perilaku hambatan mental adalah layanan berbagi konten. Namun hal tersebut hanya dilakukan dalam kurun waktu beberapa kali saja, sehingga dalam layanan tersebut belum bisa menangani masalah *mental block* yang terjadi pada siswa.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *mental block* dapat mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik, serta bagaimana cara mengatasi hambatan mental ini agar dapat meningkatkan performa dan kesejahteraan psikologis mereka di lapangan. Meskipun sudah banyak studi yang meneliti aspek psikologis dalam olahraga, kajian literatur yang secara spesifik membahas pengaruh *mental block* terhadap kepercayaan diri peserta didik dalam konteks pembelajaran bola basket masih terbatas. Penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan menyajikan sintesis literatur yang menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan mengkaji berbagai sumber referensi akademik yang relevan, seperti jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku teks, serta artikel yang membahas topik *mental block*, kepercayaan diri, dan olahraga bola basket. Studi literatur dilakukan untuk memperoleh landasan teoretis dan pemahaman mendalam terhadap isu yang diteliti.

Literatur yang dikaji berasal dari 15 referensi akademik yang diterbitkan dalam rentang waktu 2010 hingga 2024. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif berdasarkan keterkaitan dengan fokus penelitian. Proses sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik, yaitu dengan mengelompokkan hasil-hasil temuan berdasarkan aspek penyebab, dampak, dan strategi penanganan *mental block* dalam konteks olahraga, khususnya bola basket.

Adapun tahapan dalam pelaksanaan studi literatur ini meliputi:

1. Identifikasi masalah dan perumusan rumusan penelitian.
2. Pengumpulan sumber-sumber akademik yang valid dan relevan.
3. Analisis konten untuk menelusuri hubungan antara *mental block* dan kepercayaan diri dalam performa atlet bola basket.
4. Sintesis tematik terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu guna menyusun pemahaman teoritis yang utuh.

PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap literatur yang dikaji menunjukkan bahwa *mental block* memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kepercayaan diri peserta didik dalam bermain

bola basket. Mental block dapat menghambat kemampuan atlet dalam mengekspresikan potensi secara optimal, terutama dalam situasi kompetitif.

Penelitian oleh Widiastuti et al. (2018) menunjukkan bahwa mental block menyebabkan atlet merasa tidak yakin dalam mengambil keputusan saat pertandingan berlangsung, serta cenderung menunda aksi karena takut melakukan kesalahan. Sementara itu, Menurut Putra dan Sari (2022), mental block pada peserta didik pemula dalam bola basket berkaitan dengan pengalaman negatif sebelumnya serta tekanan dari lingkungan sekitar, yang memicu munculnya rasa takut gagal. Hal ini berdampak langsung pada performa teknis seperti passing, shooting, dan dribbling, karena peserta didik merasa terhambat secara mental untuk tampil maksimal.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa mental block tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat mengganggu aspek motorik dan pengambilan keputusan dalam olahraga bola basket. Oleh karena itu, penting adanya pendekatan pelatihan mental yang sistematis untuk membantu peserta didik mengembangkan kepercayaan diri dan mengatasi hambatan psikologis tersebut.

Mental block merupakan salah satu bentuk hambatan psikologis yang berkembang secara tidak disadari oleh peserta didik. Hambatan ini berpengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri dan kemampuan performa, khususnya dalam kegiatan olahraga seperti bola basket. Menurut Dewi (2016), mental block dapat menyebabkan peserta didik kehilangan motivasi belajar dan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan pribadi, terutama jika tidak segera ditangani oleh praktisi yang kompeten.

Hasil analisis literatur ini menunjukkan bahwa mental block menurunkan kepercayaan diri peserta didik dalam permainan bola basket. Penelitian oleh Saputri (2016) menemukan bahwa individu yang mengalami mental block cenderung menunjukkan gejala-gejala seperti rasa malas, takut mencoba hal baru, ragu terhadap kemampuan diri, hingga penurunan keberanian dalam mengambil keputusan. Gejala ini sangat terlihat saat peserta didik menghadapi latihan maupun pertandingan, yang menuntut kesiapan mental dan pengambilan keputusan yang cepat.

Menurut Gunawan (2017), mental block merupakan bentuk limiting belief, yaitu kepercayaan yang menghambat individu dan terbentuk dari proses interaksi sosial serta pengalaman masa lalu. Hal ini menciptakan pola pikir negatif seperti ketidakpercayaan terhadap kemampuan sendiri, yang dalam konteks bola basket, mempengaruhi pengambilan keputusan dan efektivitas kerja sama tim di lapangan.

Lebih lanjut, Widiastuti et al. (2018) menekankan bahwa mental block sering kali ditandai dengan tiga bentuk ketidakamanan utama, yaitu keputusasaan, ketidakberdayaan, dan ketidakberhargaan. Kondisi ini memicu rendahnya motivasi, kebiasaan menunda, serta keraguan dalam aktualisasi diri. Dalam lingkup olahraga, peserta didik yang mengalami mental block cenderung menghindari situasi yang menuntut keberanian, lambat dalam bereaksi, dan kehilangan kontrol atas strategi permainan.

Beberapa faktor penyebab munculnya mental block telah diidentifikasi oleh Arif (2012), di antaranya: (1) kritik berlebihan, (2) pengalaman negatif dalam hubungan sosial atau keluarga, (3) kekhawatiran dari lingkungan sekitar, (4) kecenderungan membandingkan diri, serta (5) latar belakang sosial ekonomi dan kurangnya batasan dalam pendidikan keluarga.

Faktor-faktor ini membentuk pola keyakinan negatif yang membatasi kemampuan peserta didik untuk berkembang.

Berikut strategi mengatasi mental block dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam permainan bola basket: 1) Teknik-Self Positive. Menurut Erviana (2020), Sujarwo (2022) Teknik Self-Talk Positif adalah metode pelatihan mental yang menggunakan pernyataan-pernyataan positif yang diucapkan atau dipikirkan oleh seseorang kepada dirinya sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan fokus, serta mengurangi kecemasan dan keraguan saat menghadapi tantangan, termasuk dalam olahraga seperti bola basket. 2) Pelatihan Konsentrasi Terpadu. Menurut Algani, Yuniardi, Masturah (2018) Dalam konteks permainan bola basket, pelatihan ini penting agar peserta didik dapat mengambil keputusan dengan cepat, tenang, dan percaya diri saat bermain. 3) Pembentukan Ketangguhan Mental (Mental Toughness). Menurut Alfalah (2016), Algani et al. (2018) Dalam konteks peserta didik yang bermain bola basket, ketangguhan mental memungkinkan mereka untuk tetap tampil optimal meskipun mengalami tekanan atau kegagalan.

Dalam konteks pembelajaran dan pelatihan olahraga, guru dan pelatih perlu menyadari bahwa mental block merupakan hambatan internal yang dapat mengganggu proses pembelajaran keterampilan motorik dan strategi permainan. Pendekatan psikologis seperti relaksasi, visualisasi positif, pelatihan coping skill, serta pemberian afirmasi menjadi alternatif yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi hambatan ini dan membangun kembali kepercayaan dirinya.

Dengan memahami bahwa mental block bersumber dari keyakinan yang membatasi, maka pelatih dan guru perlu membekali peserta didik dengan keterampilan mental yang adaptif dan berorientasi pada penguatan diri, bukan sekadar perbaikan teknik bermain semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa mental block memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri peserta didik dalam permainan bola basket. Mental block menimbulkan hambatan psikologis seperti keraguan diri, ketakutan berbuat salah, kecemasan berlebihan, dan rasa tidak mampu, yang pada akhirnya mengganggu kemampuan peserta didik dalam mengambil keputusan, mengeksekusi teknik permainan, serta berpartisipasi aktif dalam tim. Mental block juga berkaitan erat dengan pengalaman negatif, tekanan sosial, dan keyakinan diri yang terbentuk sejak masa perkembangan awal peserta didik.

Rendahnya kepercayaan diri akibat mental block berdampak langsung terhadap performa peserta didik di lapangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguatan aspek psikologis sangat penting dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam konteks olahraga kompetitif seperti bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinata, Marta. (2008). *Bola basket: Konsep Dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya
- [2] Fardani, Z., Surya, E., & Mulyono, M. (2021). Analisis Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Problem Based Learning. *Paradikma: Jurnal Pendidikan*.

- [3] Fardani, Z., Surya, E., & Mulyono, M. (2021). Analisis Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Problem Based Learning. *Paradikma: Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(1), 39–51. <https://doi.org/10.24114/paradikma.v14i1.24809>
- [4] Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Yogyakarta: Torren Books.
- [5] Kurniahtunnisa, K., Dewi, N. K., & Utami, N. R. (2016). Pengaruh model problem based learning terhadap kemampuan berpikir kritis siswa materi sistem ekskresi. *Journal of Biology Education*, 5(3), 310-318.
- [6] Kurniawan, A. (2007). *Pengaruh Psywar Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Performa Atlet Bola Basket (Pada Tim Bola Basket “STETSA FANTASTIC FUOR” SMUN Malang)*. Skripsi S1. Universitas Islam Negeri Malang.
- [7] Laksmi, K. L., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Refreaming Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *Online Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11.
- [8] Mughni, A. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan “Percayalah Padaku” Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*.
- [9] Noviyanti, K. D. (2016). *Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct)*. Prosiding Seminar Nasional.
- [10] Noviyanti, K. D. (2016). Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct). Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis, 77–85.
- [11] Putri, S., & Insan, I. (2024). Peran Dukungan Sosial Terhadap Mental Toughness Dalam Diri Pemain Basket Di Kota Sumbawa Besar. *CAUSALITA: Journal of Psychology*.
- [12] Rachman, M. A. (2024). *Pengaruh Psychological Skills Training terhadap Mental Toughness dan Performa Atlet Bola Basket*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- [13] Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- [14] Saputri, I. A. (2016). *Konseling Krisis Dalam Menangani Mental Block Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra Yogyakarta*. Skripsi Thesis, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. In Revista CENIC. Ciencias Biológicas (Vol. 152, Nomor 3). file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- [15] Sopacua, T. A., & Novanto, Y. (2024). Ketangguhan Mental Student-Athlete Bola Basket: Menganalisis Sumber dan Peranan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*.
- [16] Venema, S. D. (2024). *Tingkat Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan pada Atlet Bola Basket Saat Bertanding di Sekolah Se-Indramayu*. Universitas Negeri Yogyakarta.