

KORELASI TINGKAT KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET TERHADAP KEBERHASILAN *SERVICE* PADA TURNAMEN TENIS MEJA

Muhammad Amar^{1*}, Muhammad Rifki Dharmawan², Willdan Demexsi Rahmat³,
Muhammad Nandi Agustin⁴, Muhammad Arief Setiawan⁵, A. Ine Aprilia Damai⁶

^{1 2 3 4 5 6} Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

* Corresponding Author: 2310631240033@student.unsika.ac.id

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; Juli 2026 <i>Revised</i>; Agustus 2026 <i>Accepted</i>; September 2026 Kata Kunci: Konsentrasi; Kepercayaan Diri; Atlet; <i>Service</i>; Turnamen; Tenis Meja.	Kebhasilan performa atlet dalam olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh aspek psikologis, seperti konsentrasi dan kepercayaan diri. Dalam cabang olahraga tenis meja, <i>service</i> merupakan teknik dasar yang sangat menentukan jalannya pertandingan sehingga diperlukan kesiapan mental yang baik untuk mendukung keberhasilannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap keberhasilan <i>service</i> pada turnamen tenis meja Kabupaten Karawang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Pengumpulan data dilakukan melalui angket skala Likert untuk mengukur tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri serta tes keterampilan <i>service</i> untuk mengukur keberhasilan <i>service</i> atlet. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji korelasi <i>Product Moment Pearson</i>, dan uji regresi linear berganda dengan bantuan <i>IBM SPSS Statistics 25</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi memiliki hubungan signifikan terhadap keberhasilan <i>service</i> dengan nilai korelasi 0,684 dan kepercayaan diri memiliki hubungan signifikan dengan nilai korelasi 0,721. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 62,6% terhadap keberhasilan <i>service</i> atlet tenis meja.

Copyright © 2026

Muhammad Amar – Muhammad Rifki Dharmawan – Willdan Demexsi Rahmat –
Muhammad Nandi Agustin – Muhammad Arief Setiawan – A. Ine Aprilia Damai



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, dan sosial masyarakat. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan seorang atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga ditentukan oleh kesiapan psikologis yang dimiliki (Masrun et al., 2022). Aspek psikologis menjadi bagian integral dalam pembinaan atlet karena mampu memengaruhi kualitas performa saat latihan maupun pertandingan. Kondisi mental yang baik akan membantu atlet dalam mengontrol emosi, menjaga fokus, meningkatkan motivasi, serta mengambil keputusan secara tepat dalam situasi kompetitif (Riyanto et al., 2025). Oleh sebab itu, pengembangan kemampuan psikologis menjadi salah satu komponen penting dalam ilmu keolahragaan modern (Nurhidayat et al., 2025).

Salah satu cabang olahraga yang sangat menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental adalah tenis meja. Tenis meja merupakan olahraga permainan yang membutuhkan kecepatan reaksi, ketepatan, koordinasi gerak, serta kemampuan berpikir cepat dalam mengambil keputusan selama pertandingan berlangsung (Yani, 2025). Karakteristik permainan yang berlangsung dalam tempo cepat menyebabkan atlet harus mampu mempertahankan konsentrasi secara optimal pada setiap rally permainan. Selain itu, atlet juga dituntut memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar mampu menampilkan performa terbaik ketika menghadapi tekanan pertandingan. Dalam situasi kompetitif, gangguan psikologis seperti rasa gugup, takut gagal, kurang percaya diri, dan hilangnya fokus sering kali menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya performa atlet (Munandar et al., 2025).

Dalam permainan tenis meja, service merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peranan sangat penting dalam menentukan jalannya pertandingan (Pathonah et al., 2025). Service bukan hanya sekadar pukulan pembuka, tetapi juga menjadi strategi awal untuk memperoleh keuntungan poin dan mengendalikan pola permainan. Service yang baik dapat menyulitkan lawan dalam menerima bola sehingga memberikan peluang lebih besar bagi atlet untuk memenangkan rally. Sebaliknya, service yang kurang optimal dapat memberikan keuntungan kepada lawan dan berpotensi menyebabkan kehilangan poin secara langsung. Oleh karena itu, keberhasilan service menjadi salah satu indikator penting dalam performa atlet tenis meja (Lopes & Amrulloh, 2025).

Keberhasilan service dalam tenis meja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisik, teknik, maupun psikologis. Dari aspek psikologis, tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri menjadi dua faktor yang sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam melakukan service (Kemal et al., 2025). Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau tugas tertentu serta mengabaikan gangguan yang tidak relevan. Dalam olahraga tenis meja, konsentrasi sangat diperlukan agar atlet mampu memperhatikan posisi lawan, arah bola, kekuatan pukulan, serta strategi yang akan digunakan saat melakukan service. Atlet yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi cenderung mampu melakukan service dengan lebih akurat dan konsisten dibandingkan atlet yang mudah kehilangan fokus (Rejeki & Lilo, 2026).

Selain konsentrasi, kepercayaan diri juga memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan performa atlet. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan tertentu. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih berani mengambil keputusan, tidak mudah terpengaruh tekanan pertandingan, serta mampu menampilkan kemampuan terbaiknya secara maksimal. Sebaliknya, atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung mengalami keraguan, kecemasan, dan ketidakstabilan performa ketika bertanding. Dalam konteks service tenis meja, kepercayaan diri membantu atlet dalam melakukan variasi service, mengontrol teknik pukulan, serta menjaga stabilitas permainan di bawah tekanan lawan (Dominique & Guillet-descas, 2022).

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak atlet tenis meja, khususnya pada tingkat daerah, mengalami penurunan performa akibat kurangnya kesiapan

psikologis (Hengasukho, 2025). Pada pelaksanaan turnamen tenis meja di Kabupaten Karawang, ditemukan beberapa atlet yang mengalami kesalahan service, kehilangan fokus saat pertandingan berlangsung, serta menunjukkan rasa kurang percaya diri ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya efektivitas service dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan yang diperoleh atlet. Permasalahan ini menunjukkan bahwa aspek psikologis belum sepenuhnya mendapatkan perhatian optimal dalam proses pembinaan atlet tenis meja di tingkat daerah (Safari et al., 2025.).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan service atlet tenis meja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap performa service atlet dalam pertandingan. Informasi tersebut dapat menjadi dasar bagi pelatih, pembina olahraga, maupun atlet untuk mengembangkan program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga memperhatikan pengembangan mental atlet. Dengan adanya pendekatan latihan yang lebih komprehensif, diharapkan kualitas performa atlet tenis meja Kabupaten Karawang dapat meningkat secara optimal.

Penelitian mengenai konsentrasi dan kepercayaan diri dalam olahraga sebenarnya telah banyak dilakukan. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, dan futsal. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap keberhasilan service pada atlet tenis meja, terutama dalam konteks turnamen tingkat daerah di Kabupaten Karawang, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya meneliti satu variabel psikologis secara terpisah, sedangkan penelitian ini mencoba mengkaji dua variabel psikologis sekaligus, yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri, terhadap keberhasilan service atlet tenis meja (Xueyan, 2023).

Keterharuan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang mengintegrasikan dua aspek psikologis utama, yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri, dalam hubungannya dengan keberhasilan service pada turnamen tenis meja tingkat daerah. Penelitian ini juga memiliki kebaruan dari sisi subjek penelitian yang difokuskan pada atlet peserta turnamen tenis meja Kabupaten Karawang, sehingga mampu memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis atlet daerah dalam situasi kompetitif nyata. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis meja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap keberhasilan service pada turnamen tenis meja Kabupaten Karawang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat konsentrasi terhadap keberhasilan service, menganalisis hubungan kepercayaan diri terhadap keberhasilan service, serta mengetahui hubungan secara simultan antara tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap keberhasilan service atlet tenis meja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi olahraga dan kontribusi praktis bagi pelatih maupun atlet dalam meningkatkan kualitas performa pertandingan melalui penguatan aspek mental atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap keberhasilan service pada turnamen tenis meja Kabupaten Karawang. Penelitian dilaksanakan pada atlet peserta turnamen tenis meja Kabupaten Karawang tahun 2026.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet peserta turnamen yang berjumlah 50 orang, sedangkan sampel penelitian diambil sebanyak 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria atlet aktif dan bersedia menjadi responden. Variabel

penelitian terdiri dari tingkat konsentrasi (X1), kepercayaan diri (X2), dan keberhasilan service (Y).

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert untuk mengukur tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri, serta tes keterampilan service untuk mengukur keberhasilan service atlet. Tes Ketepatan Service Tennis Meja dari Tomoliyus, atau menggunakan kotak sasaran dengan skor poin. Area ini dibagi menjadi beberapa zona (kotak) yang masing-masing memiliki poin berbeda. Semakin sulit atau akurat titik jatuhnya bola, semakin tinggi pula skor yang didapatkan.

Sistem Penskoran (Scoring) terdiri dari; (1) Jika bola servis jatuh tepat di kotak dengan tingkat akurasi paling tinggi, pemain mendapatkan skor 3 poin. (2) Jika bola jatuh di kotak dengan akurasi sedang (sasaran kedua), pemain mendapatkan skor 2 poin. (3) Jika bola jatuh di kotak yang lebih mudah (sasaran ketiga), pemain mendapatkan skor 1 poin. (4) Jika bola keluar dari meja, mengenai net, atau jatuh di luar kotak sasaran, pemain mendapatkan skor 0.

Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25 pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan gambaran umum data penelitian yang meliputi tingkat konsentrasi, kepercayaan diri, dan keberhasilan service atlet tenis meja yang dijabarkan sebagai berikut;

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Konsentrasi	30	62	90	76,43	7,12
Kepercayaan Diri	30	60	92	78,17	6,85
Keberhasilan Service	30	58	95	80,27	8,04

Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata tingkat konsentrasi atlet sebesar 76,43, sedangkan rata-rata kepercayaan diri sebesar 78,17. Adapun rata-rata keberhasilan service atlet tenis meja sebesar 80,27. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi, kepercayaan diri, dan keberhasilan service atlet berada pada kategori baik.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05 yang dijabarkan sebagai berikut;

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Tingkat Konsentrasi	0,200	Normal
Kepercayaan Diri	0,154	Normal
Keberhasilan Service	0,187	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi.

Uji Korelasi Tingkat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Service

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap keberhasilan service atlet tenis meja dengan nilai korelasi sebesar 0,684 dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi atlet, maka semakin baik keberhasilan service yang dilakukan.

Tabel 3. Uji Korelasi Konsentrasi terhadap Keberhasilan Service

Variabel	r Hitung	Sig.	Keterangan
Konsentrasi terhadap Keberhasilan Service	0,684	0,000	Signifikan

Uji Korelasi Kepercayaan Diri terhadap Keberhasilan Service

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap keberhasilan service dengan nilai korelasi sebesar 0,721 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki keberhasilan service yang lebih baik.

Tabel 4. Uji Korelasi Kepercayaan Diri terhadap Keberhasilan Service

Variabel	r Hitung	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri terhadap Keberhasilan Service	0,721	0,000	Signifikan

Uji Regresi Linear Berganda

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan service atlet tenis meja dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai R Square sebesar 0,626 menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 62,6% terhadap keberhasilan service, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 5. Uji Regresi Linier Ganda

Variabel	Beta	t Hitung	Sig.
Tingkat Konsentrasi	0,412	2,874	0,008
Kepercayaan Diri	0,503	3,291	0,003

R	R Square	Sig.
0,791	0,626	0,000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan service atlet tenis meja pada turnamen Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,684 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula keberhasilan service yang dilakukan.

Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada satu objek atau aktivitas tertentu serta mengabaikan stimulus lain yang dapat mengganggu performa. Dalam cabang olahraga tenis meja, konsentrasi menjadi aspek yang sangat penting karena permainan berlangsung dengan tempo cepat dan membutuhkan pengambilan keputusan secara tepat dalam waktu singkat.

Keberhasilan service dalam tenis meja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam menjaga fokus selama pertandingan berlangsung. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi cenderung mampu memperhatikan arah bola, posisi lawan, kekuatan pukulan, serta variasi service yang digunakan secara lebih optimal. Kondisi tersebut memungkinkan atlet melakukan service dengan tingkat akurasi yang lebih baik dan meminimalisir kesalahan. Sebaliknya, atlet yang mengalami gangguan konsentrasi akan lebih mudah melakukan kesalahan teknik, kehilangan fokus, dan gagal mengontrol arah maupun putaran bola saat service dilakukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori psikologi olahraga yang menyatakan bahwa konsentrasi merupakan salah satu faktor mental utama dalam menunjang performa atlet. Konsentrasi yang baik memungkinkan atlet tetap fokus terhadap tugas gerak yang dilakukan meskipun berada dalam tekanan pertandingan. Dalam situasi kompetitif, atlet sering kali menghadapi berbagai distraksi, seperti sorakan penonton, tekanan skor pertandingan, maupun rasa cemas ketika menghadapi lawan yang lebih unggul. Oleh karena itu, kemampuan menjaga konsentrasi menjadi modal penting dalam mempertahankan kualitas performa selama pertandingan berlangsung (Anggun et al., 2025.).

Selain itu, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan service atlet tenis meja. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai korelasi sebesar 0,721 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang kuat antara kepercayaan diri dan keberhasilan service. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menampilkan performa service yang lebih optimal dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri berperan penting dalam meningkatkan keberanian atlet untuk mengambil keputusan, melakukan variasi teknik, serta menghadapi tekanan pertandingan dengan lebih tenang. Atlet yang percaya terhadap kemampuan dirinya akan lebih siap menghadapi situasi kompetitif dan tidak mudah mengalami keraguan ketika melakukan service. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan munculnya kecemasan, rasa takut gagal, serta ketidakstabilan performa yang berdampak pada menurunnya kualitas service atlet (Fasya & Amrulloh, 2025).

Pada cabang olahraga tenis meja, service merupakan teknik awal yang sangat menentukan pola permainan (Zhou, 2022). Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya lebih berani melakukan variasi service untuk menyulitkan lawan. Selain itu, kepercayaan diri juga membantu atlet mempertahankan kestabilan emosi dan konsistensi teknik ketika pertandingan berlangsung dalam situasi yang menegangkan. Dengan demikian, aspek psikologis berupa kepercayaan diri terbukti memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan performa atlet dalam pertandingan tenis meja.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan service atlet tenis meja. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh nilai R Square sebesar 0,626 yang berarti bahwa tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 62,6% terhadap keberhasilan service atlet. Sementara itu, sisanya sebesar 37,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti kondisi fisik, penguasaan teknik, pengalaman bertanding, motivasi, strategi permainan, dan faktor lingkungan pertandingan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang performa atlet tenis meja, khususnya pada keberhasilan service. Konsentrasi dan kepercayaan diri merupakan dua komponen mental yang saling berkaitan dalam membentuk kesiapan psikologis atlet. Atlet yang mampu menjaga fokus secara optimal serta memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung mampu tampil lebih stabil dan efektif selama pertandingan berlangsung. Sebaliknya, apabila salah satu aspek psikologis tersebut mengalami gangguan, maka performa atlet berpotensi mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembinaan olahraga prestasi tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan pengembangan aspek mental atlet. Pelatih dan pembina olahraga perlu memberikan latihan psikologis secara terstruktur, seperti latihan konsentrasi, pengendalian emosi, visualisasi, relaksasi, dan penguatan mental bertanding. Pendekatan latihan yang terintegrasi antara aspek fisik, teknik, dan psikologis diyakini mampu meningkatkan kualitas performa atlet secara lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan (Bandura., 1997), yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan dalam melaksanakan tugas menjadi sumber utama pembentukan kepercayaan diri. Dalam konteks tenis meja, kemampuan atlet mempertahankan konsentrasi saat melakukan service memungkinkan terciptanya eksekusi gerak yang lebih akurat sehingga memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Selain itu, (Weinberg & Gould., 2019) menjelaskan bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri merupakan dua komponen psikologis yang saling mendukung dalam menghasilkan performa olahraga yang optimal, terutama pada keterampilan yang membutuhkan ketepatan dan kontrol motorik tinggi.

Selain memberikan kontribusi praktis, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis meja. Penelitian ini membuktikan bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh nyata terhadap keberhasilan teknik dasar dalam pertandingan olahraga. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan aspek mental atlet dan performa olahraga.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel penelitian yang hanya melibatkan 30 atlet menyebabkan generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada konteks turnamen tenis meja Kabupaten Karawang. Selain itu, penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel psikologis, yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri, sehingga belum mencakup faktor psikologis lain yang juga berpotensi memengaruhi performa atlet, seperti motivasi, kecemasan, kontrol emosi, dan *mental toughness*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel lain agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan service atlet tenis meja pada turnamen Kabupaten Karawang. Tingkat konsentrasi yang tinggi membantu atlet dalam menjaga fokus, mengontrol teknik service, serta meminimalisir kesalahan saat pertandingan berlangsung. Selain itu, kepercayaan diri yang baik membuat atlet lebih yakin dalam mengambil keputusan, mampu mengendalikan tekanan pertandingan, dan menampilkan performa service secara lebih optimal. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 62,6% terhadap keberhasilan service atlet tenis meja, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peranan penting dalam menunjang performa atlet selain faktor fisik dan teknik. Oleh karena itu, pelatih dan pembina olahraga perlu memberikan perhatian terhadap pengembangan mental atlet melalui latihan

konsentrasi, penguatan kepercayaan diri, dan pembinaan psikologis secara berkelanjutan agar performa atlet dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun, D., Miftach, C., & Susanti, R. N. (2025). *The Effectiveness of Imagery and Positive Self-Talk in Enhancing the Self-Efficacy of Badminton Athletes*. 2(2), 59–70.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Dominique, L., & Guillet-descas, E. (2022). *Beneficial Effects of Motor Imagery and Self-Talk on Service Performance in Skilled Tennis Players*. 13(May), 6–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.778468>
- Fasya, Z. Y., & Amrulloh, A. (2025). *Analysis of The Relationship Between Pre-Match Anxiety Levels And The Performance of 12-18-Year-Old Court Tennis Players*. 17(2), 2055–2063.
- Hengsukho, E. (2025). *An Analysis Of Somatic Anxiety , Cognitive Anxiety And Self- Confidence As Components Of Situational Anxiety Among Youth Table Tennis Athletes*. 32(1990), 2224–2234.
- Kemal, Z., Hafidh, E., & Alim, A. (2025). *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Peran metode HIIT terhadap performa fisik dan fisiologi pada pemain tenis : 24(2)*, 294–315.
- Lopes, A., & Amrulloh, A. (2025). *Ketepatan Forehand Drive Atlet Persatuan Tenis Meja*. 11(2), 289–306.
- Munandar, R. A., Hidayat, T., & Zen, M. Z. (2025). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI> Pengembangan Buku Ajar Tenis Meja*. 6(2), 136–145.
- Masrun, M., Alnedral, A., & Yendrizal, Y. (2022). *Psychological aspects and the roles for student's sport performance. Journal Sport Area*, 7(3). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Nurhidayat, A. R., Setiawan, M., & Daeli, H. S. (2025). *Sosialisasi Pengenalan Tenis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta*. 01(1), 6–12.
- Pathonah, A. N., Kardjono, K., & Awwaludin, P. N. (2025). *Pengaruh Latihan Life Kinetik Terhadap Konsentrasi Dan Ketepatan Pukulan Overhead Lob Atlet Bulu Tangkis . 9(September)*, 218–227.
- Rejeki, H. S., & Liloi, D. K. (2026). *TOFEDU : The Future of Education Journal Survey of Students ' Basic Table Tennis Skills Grade V SDN 7 Pinembani*. 5(1), 1443–1448.
- Riyanto, P., Muslihin, H. Y., & Musamus, U. (2025). *Membangun Ketangguhan Mental Atlet : Eksplorasi Keterampilan Psikologis dalam Olahraga Kompetitif Pelatihan Building Mental Toughness in Athletes : An Exploration of Psychological Skills Training in Competitive Sport*. 9(2), 60–72.
- Safari, I., Susilawati, D., & Saptani, E. (n.d.). *Empowering Physical Education Teachers through Movement Literacy Training Based on Table Tennis in Elementary Schools*. 7(1), 2756–2767.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Xueyan, F. (2023). *Confidence — The Key to Psychological Winning Factors in Table Tennis*. 5(9), 9–13. <https://doi.org/10.25236/FSR.2023.050902>
- Yani, A. (2025). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Hasil Service Tenis Meja PTM Mandiri*. 5(2), 2933–2944.
- Zhou, X. (2022). *Explanation and verification of the rules of attack in table tennis tactics. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 3, 4–11. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00396-3>
-