

## **TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET REMAJA**

**Eko Purnomo<sup>1</sup>, Eddy Marheni<sup>2</sup>, Nina Jermaina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup> Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>3</sup> Pendidikan Olahraga, Mahasiswa Pendidikan Doktor, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: [ekopurnomo@fik.unp.ac.id](mailto:ekopurnomo@fik.unp.ac.id)<sup>1</sup>, [eddyarheni@upi.edu](mailto:eddyarheni@upi.edu)<sup>2</sup>, [ninajermaina@upi.edu](mailto:ninajermaina@upi.edu)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah melakukan tinjauan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet pemula yang berlatih di bawah kepengurusan PASI Padang Pariaman. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan adalah memberikan penyebaran angket dengan mengharapkan pengalaman atlet pemula berlomba pada tingkatan, bagaimana atlet memacu diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, bagaimana keadaan fasilitas dan perannya dalam membantu perkembangan atlet, dan kondisi lingkungan latihan. Dari 9 atlet pemula yang dilakukan analisis determinasi, fasilitas, dan lingkungan latihan dapat disimpulkan bahwasanya atlet remaja PASI Padang Pariaman memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Meskipun demikian pada tahap selanjutnya untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri terbangun perlu adanya studi kualitatif melalui aspek yang membangun kepercayaan diri sehingga perkembangan kepercayaan diri dapat diketahui dan bagaimana mengontrol kepercayaan diri pada seseorang melalui teknologi.

**Kata Kunci:** Determinasi, Fasilitas, Lingkungan, dan Kepercayaan Diri

## **SELF-CONFIDENCE LEVEL OF YOUTH ATHLETES**

### **Abstract**

*The purpose of this article is to review the level of confidence of novice athletes who train under the management of PASI Padang Pariaman. Based on the research conducted, it is to provide questionnaires with the expectation that novice athletes experience competing at the level, how athletes spur themselves to achieve the desired results, how are the conditions of the facilities and their role in helping athletes, and the conditions of the training environment. Of the 9 novice athletes, the analysis of determination was carried out and the training environment could provide facilities that the PASI Padang Pariaman youth athletes had a high level of motivation. However, at a later stage to see how self-confidence is built, it is necessary to have a qualitative study through aspects that build trust so that the development of self-confidence can be identified and how to control self-confidence in someone through technology.*

**Keywords:** Determination, Facilities, Environment, and Confidence

## PENDAHULUAN

Olahraga dipercaya dapat membentuk watak seseorang kepada yang lebih baik karena dengan bervariasi serta kompleksnya interaksi yang terjadi akan mempengaruhi perkembangan para pemuda (Danish et al., 2004). Selanjutnya untuk meraih pengalaman bahkan prestasi puncak dalam dunia olahraga seorang atlet umumnya memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam sebuah pertandingan (Elena Plakona, Ivana Parčina, Aleksandra Ludvig, 2014). Karena perasaan ini akan memberikan sebuah kekuatan terhadap performanya dilapangan. Adapun kondisi psikologi ini disebut dengan percaya diri.

Untuk mencapai prestasi maksimal yang diharapkan harus terjalin kepercayaan diri antara atlet dan pelatih itu sendiri karena percaya diri merupakan karakter dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet (Daniel Gould, 2002) baik itu pemula ataupun profesional sekalipun. Terkhusus kepada atlet pemula perlu pemahaman dari pelatih untuk menghadapi situasi yang tidak menguntungkan dalam sebuah pertandingan jangan biarkan atlet menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa pengawasan dan pemberian pemecahan masalah dari pelatih. Karena kondisi tingkat kecerdasan dalam mengolah stimulus yang masuk berpengaruh terhadap keputusan yang akan dibuat (Kiani & Shadlen, 2009).

Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Kondisi mental ini berasal dari determinasi diri yang berfungsi untuk memacu diri sehingga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan atlet pemula dimana determinasi merupakan gabungan antara motivasi intrinsik yang tinggi dan komitmen diri untuk sukses dalam tujuan yang diinginkan (Martins et al., 2017).

Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh apa yang membantunya sukses dalam mencapai tujuan terutama fasilitas yang digunakan (Appleton et al., 2006). Fasilitas menjadi sesuatu yang penting bagi atlet karena dengan menggunakan peralatan yang sesuai dan tepat dengan fungsinya serta kenyamanan yang didapatkan akan menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik ketimbang tidak memilikinya.

Pada dasarnya yang menentukan kepercayaan diri seorang atlet adalah kondisi mentalnya yang dipengaruhi oleh tingkat kognitifnya. Karena fisiologis tubuh akan merespon apa yang diperintahkan oleh otak untuk berani dan tidak dalam membuat keputusan. Jika otaknya menjawab rangsangan dengan positif maka kondisi mental juga akan merespon dengan tindakan positif begitu juga sebaliknya (Marheni, Purnomo, et al., 2019). Tidak hanya itu lingkungan juga akan

mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang atlet (Hays et al., 2009). Karena setiap proses yang dilalui oleh atlet menjadikan ia mengetahui perkembangan yang telah dilaluinya sehingga dengan adanya lingkungan latihan yang kompetitif akan menjadikan atlet memiliki standar yang tinggi untuk lebih sukses.

## **METODE PENELITIAN**

### *Prosedur*

Pengukuran kepercayaan diri dinilai dari determinasi diri dengan pernyataan saya sadar bahwa latihan yang disiplin akan meningkatkan kemampuan saya, saya sadar berlatih dengan memberikan seluruh kekuatan saya adalah hal dasar untuk mencapai prestasi maksimal, dan saya sadar latihan yang dilakukan akan mengembangkan seluruh potensi diri.

Adapun penggunaan fasilitas diketahui dengan menggunakan butir pernyataan menggunakan sepatu yang ringan akan membuat saya lebih baik dalam berlari, saya memilih membeli seragam bermerek daripada seragam biasa yang sudah ada, peralatan latihan yang saya gunakan tidak membantu saya untuk perkembangan karena tidak sesuai dengan standar yang ada.

Pada konstruk lingkungan memiliki butir pernyataan saya selalu menantikan latihan gabungan karena memiliki *partner* yang lebih hebat, saya belajar dari senior yang selalu memberikan masukan, dan saya merasa adanya *sparing partner* akan memberikan saya peningkatan pencapaian, dan saya merasa lebih belum baik jika hanya berlatih sendiri.

Kemudian pada masing-masing konstruk diukur dengan menggunakan skala linker. Sedangkan untuk hasil capaian yang diperoleh atlet diminta untuk memikirkan prestasi tertinggi yang pernah peroleh kemudian diberikan penilaian pada skala linker dengan pernyataan saya mendapatkan pengalaman baru pada performa tersebut, saya ingin berlatih lebih giat lagi untuk mendapatkan keterampilan yang baru, dan saya ingin berlatih lebih lama lagi. Kuesioner yang telah disusun diminta kepada atlet untuk diisi sesuai dengan kriteria penilaian yang sesuai dengan petunjuk pengerjaan yang telah dijelaskan.

### *Sampel*

*Sampel* dipilih dengan menggunakan teknik *purposive-sampled* dengan menentukan kriteria berdasarkan umur atlet yang akan dilakukan pengambilan data. Adapun jumlah atlet pemula yang ada di satuan latihan PASI Padang Pariaman sejumlah 9 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan terhadap masing-masing konstruk yang telah disusun ditemukan bahwa jika dilihat dari tingkat validitas ditemukan bahwa pada konstruk

determinasi tingkat determinasi yang dimiliki oleh atlet remaja PASI Padang Pariaman berada pada level baik karena nilai  $R_{hitung} > R_{tabel}$  ( $0,80, 0,77, 0,74 > 0,66$ ).

Pada analisis konstruk peran fasilitas juga memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri pada atlet dimana  $R_{hitung} > R_{tabel}$  ( $0,84, 0,76, 0,69 > 0,66$ ). Selanjutnya pada validitas konstruk lingkungan juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan kepercayaan diri dimana hasil analisis menunjukkan  $R_{hitung} > R_{tabel}$  ( $0,80, 0,67, 0,74 > 0,66$ ).

Dari hasil analisis diatas ditemukan bahwa untuk mengukur kepercayaan diri dapat diukur dari tiga aspek mental dan performa atlet sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atlet remaja akan tumbuh dengan baik jika dalam proses perkembangan kemampuan akan dipengaruhi oleh determinasi yang dimiliki, kelengkapan fasilitas serta peralatan yang dapat mendukung dalam latihan ataupun perlombaan ataupun barang-barang disukai untuk digunakan dalam latihan, dan lingkungan yang kompetitif akan membantu atlet remaja untuk terus berlatih karena dalam perlombaan yang dihadapi atlet akan mendapati tingkat kesulitan yang berbeda sehingga ia harus selalu berusaha untuk lebih baik untuk perlombaan selanjutnya.

**Tabel 1. hasil validitas angket dengan menggunakan rumus korelasi *product-moment***

No	Nama	Pernyataan											$\Sigma xy$
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	EY	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	3	42
2	AS	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	50
3	IY	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	37
4	WS	5	3	4	4	4	3	3	5	4	4	4	43
5	DW	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	51
6	LT	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	41
7	N	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	34
8	R	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	48
9	F	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	37
Jumlah		37	31	29	34	38	35	33	39	38	35	34	383
$R_{hitung}$		0,803	0,773	0,74	0,84	0,764	0,695	0,806	0,673	0,743	0,7	0,68	
$R_{tabel}$		0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	0,666	

Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian dari (Machida et al., 2012) sumber kepercayaan dikategorikan ke dalam sumber kepercayaan yang dapat dikontrol (misalnya penguasaan) dan tidak terkendali (misalnya kesukaan situasional). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sumber kepercayaan yang dapat dikontrol sangat penting untuk

mempertahankan tingkat kepercayaan. Selanjutnya hasil penelitian mengimplikasikan bahwa memelihara determinasi, fasilitas, lingkungan yang melibatkan kepercayaan diri dalam diri atlet akan menjadi penting dalam pemilihan sumber kepercayaan yang dapat dikontrol oleh atlet.

Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menekankan tujuan yang melibatkan tugas dalam olahraga secara signifikan memprediksi pemilihan penguasaan dan sumber kepercayaan diri yang lebih merujuk pada rehabilitasi. Atlet yang merasakan dukungan sosial yang lebih khusus untuk rehabilitasi cedera pada awal program rehabilitasi lebih cenderung mengandalkan sumber kinerja untuk membangun kepercayaan diri. Kemudian, penetapan standar yang tinggi merupakan bagian integral dari olahraga elit, dan sering kali bermanfaat bagi atlet. Namun, individu yang memiliki kognitif lebih rendah sering bermasalah dengan pencapaian standar kesempurnaan yang ideal, telaah ini terbukti cenderung dapat menjadikan tingkat kecemasan yang meningkat, karena perbedaan antara diri / situasi ideal dan saat ini (Koivula et al., 2002). Hal ini tentu saja bisa merugikan performa olahraganya.

Oleh karena itu determinasi, fasilitas serta lingkungan yang nantinya dapat berpengaruh pada performa atlet, harus selalu diperhatikan, guna menjaga *mood* dari atlet itu sendiri. Khususnya pada olahraga atletik, kepercayaan diri menjadi sebuah hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan juga disadari, baik oleh atlet itu sendiri ataupun oleh pelatihnya. Sehingga, pelatih nantinya dapat memberikan program yang sesuai dengan kemampuan dari individu-individu atlet itu sendiri, terutama juga muda capaian yang diharapkan. Hal yang demikian itu juga menjaga dari kepercayaan diri atlet, baik itu dalam menjalankan latihan ataupun saat mengikuti ajang perlombaan.

Dengan demikian, fokus intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri olahraga harus mencerminkan kebutuhan individu atlet, dan mungkin melibatkan mengidentifikasi sumber dan jenis kepercayaan atlet, dan memastikan bahwa ini utuh selama fase persiapan kompetisi. Hal tersebut dikarenakan para atlet yang berpartisipasi dalam penelitian ini rentan terhadap faktor-faktor yang melemahkan kepercayaan diri mereka. Faktor-faktor ini tampaknya terkait dengan sumber-sumber yang mereka percayai dan dipengaruhi oleh gender (Munroe-Chandler et al., 2008).

## **SIMPULAN**

Dari hasil temuan pada penelitian ini terdapat beberapa kekurangan mendasar dalam membuat sebuah karya ilmiah dimana keterbatasan waktu pengambilan data sehingga data yang didapatkan belum mencapai kepada titik dasar bagaimana peran kepercayaan diri bekerja dan berguna bagi seorang atlet.

Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri seorang atlet pada penelitian ini baru menggunakan selebaran kuesioner biasa. Pada tahap ini sesuai dengan perkembangan zaman perlu adanya sebuah pengembangan tentang bagaimana sebuah teknologi dapat mengukur kepercayaan diri melalui fungsi fisiologi dari tubuh sehingga ketika salah satu organ vital mendapati sinyal bereaksi maka kita dapat menerka apa respon yang akan diberikan. Karena aktivitas fisiologis tubuh manusia mempengaruhi bagaimana ia akan bertindak untuk menjawab reaksi yang akan diberikannya (Escarti et al., 2013). Selain itu karena anak-anak berada di zaman penuh teknologi sebaiknya menggunakan atau merancang produk yang dapat meningkatkan kemampuan secara bertahap salah satunya dengan membuat perangkat lunak untuk penilaian proses belajar atlet yang diawasi oleh guru atau pelatih (Findings & Strachan, 2019).

Selanjutnya dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sangat terbatas sehingga perlu adanya pengelompokan yang lebih spesifik diantaranya perbedaan jenis kelamin (Estes & Felker, 2014) serta pengalaman baik atau buruk berupa cedera maupun keterampilan baru yang telah didapat ataupun lama latihan yang telah dilakukan oleh atlet tersebut (Crocker, 2015).

Kepercayaan diri tentunya harus dimiliki oleh seorang atlet (Marheni, S, et al., 2019), karena sikap percaya diri akan membantu atlet untuk mengeluarkan kemampuannya secara maksimal tanpa harus takut melakukan kesalahan karena esensi olahraga tidak hanya mencapai kemenangan semata melainkan menumbuhkan rasa sportivitas sehingga olahraga prestasi dapat menghasilkan perbaikan fisik, mental, serta finansial yang positif di dalam lingkungan masyarakat (Colibaba et al., 2016).

## DAFTAR PUSTAKA

- Appleton, J., Christenson, S., Kim, D., & Reschly, A. (2006). Measuring Cognitive and Psychological Engagement: Validation of the Student Engagement Instrument. *Journal of School Psychology, 44*, 427–445. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.04.002>
- Colibaba, A., Colibaba, S., Gheorghiu, I., & Ursa, O. (2016). PROMOTING LESS POPULAR SPORTS IN SCHOOLS THROUGH THE NOT ONLY FAIR PLAY ONLINE TOOLKIT. *The 12th International Scientific Conference*, 12753.
- Crocker, P. R. E. (2015). *Qualitative Research in Sport , Exercise and Health Managing injury and other setbacks in sport : experiences of ( and resources for ) high-performance women athletes*. June. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766810>
- Daniel Gould, K. D. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology, DOI: 10.10*(September). <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal, 46*(3), 38–49. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- Elena Plakona, Ivana Parčina, Aleksandra Ludvig, A. T. (2014). *Self-Confidence In Sport*. 7(1).
- Escarti, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., & Wright, P. (2013). Observation of the strategies that

- physical education teachers use to teach personal and social responsibility. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 22, 159–166.
- Estes, Z., & Felker, S. (2014). *Confidence Mediates the Sex Difference in Mental Rotation Performance*. December 2011. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9875-5>
- Findings, E., & Strachan, L. (2019). Project SCORE ! Coaches ' perceptions of an online tool to promote positive youth development in sport. *The 12th International Scientific Conference*, Vol. 11(October). <https://doi.org/10.1177/1747954115624827>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(February 2015). <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Kiani, R., & Shadlen, M. (2009). Representation of Confidence Associated with a Decision by Neurons in the Parietal Cortex. *Science (New York, N.Y.)*, 324, 759–764. <https://doi.org/10.1126/science.1169405>
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865–875. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00092-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00092-7)
- Machida, M., Marie Ward, R., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172–185. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013>
- Marheni, E., Purnomo, E., & Intan Cahyani, F. (2019). *The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology*. 7(Icssh 2018), 59–62. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.14>
- Marheni, E., S, A., & Purnomo, E. (2019). Application of Character Building with Physical Education (CBPE). *Suluah Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(1), 46. <https://doi.org/10.24036/sb.0400>
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2017). Personal and Social Responsibility Among Athletes : the Role of Self-Determination , Achievement Goals and Engagement by. *Journal of Human Kinetics*, 57(June), 39–50. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0045>
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539–1546. <https://doi.org/10.1080/02640410802315419>