



Tingkat Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Individual dan Beregu

Rangga Ahmad Hamdani^{1*}, Hadi Sartono¹

¹Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: Ranggahmad11@gmail.com

ABSTRACTS

This study discusses about the level of self-confidence in athletes. Self-confidence in every sport must be possessed by every athlete, especially in individual and team sports. The purpose of this study is to determine the level of self-confidence of athletes in individual and team sports. The method used in this research is quantitative descriptive method. The sample that researcher used was 30 people, each of 15 individual athletes and 15 team athletes who joined UKM at UPI. The approach used is a random sampling approach. The instrument used was a confident questionnaire. The result of this study indicated that the level of self-confidence of individual sports athlete is greater than team sports athlete. It can be concluded that the level of self-confidence in individual sports athlete is greater than the level of self-confidence in team sports athlete. The researcher advise to individual sports athlete and team sports athlete to maintain and to increase their level of self-confidence.

© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 24 January 2021

Revised 10 February 2021

Accepted 01 March 2021

Available online 10 March 2021

Publication Date 31 March 2021

Keyword:

Self-Confidence,
Individual Sports Athlete,
Team Sports Athlete.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan melibatkan jasmani maupun rohani yang memiliki tujuan tertentu. Di kalangan masyarakat baik tua maupun muda menyadari betapa pentingnya olahraga. Sehingga olahraga kini tidak hanya lagi sebuah aktivitas sesaat namun sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk hidup sehat. Mengenai hal ini menurut Giriwijoyo (2013) pengertian olahraga dari sudut pandang ilmu faal olahraga yaitu serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.

Pada dasarnya jiwa manusia dibedakan menjadi dua aspek, yakni aspek kemampuan (ability) dan aspek kepribadian (personality) (Djaali 2011). Aspek kepribadian meliputi watak, sifat, penyesuaian diri, minat, emosi, sikap dan motivasi. Kepribadian sangat perlu diketahui dan dipelajari karena kepribadian sangat berkaitan erat dengan pola penerimaan lingkungan sosial terhadap seseorang. Orang yang memiliki kepribadian sesuai dengan pola yang dianut oleh masyarakat di lingkungannya, akan mengalami penerimaan yang baik, tetapi sebaliknya jika kepribadian seseorang tidak sesuai, apalagi bertentangan dengan pola yang dianut di lingkungannya, maka akan terjadi penolakan dari masyarakat. Sehingga olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat. Olahraga juga membina manusia menuju kesempurnaan seperti tercermin dalam motto: Citius, Altius dan Fortius. Motto tersebut telah diakui dunia sebagai Gerakan Olympiade (Olympic Movement). Citius, sesungguhnya tidak hanya diartikan sebagai lebih cepat atau tercepat, seperti terekam pada prestasi seorang atlet dalam berlari. Namun makna sesungguhnya kualitas mental seseorang yang mampu mengambil keputusan lebih cepat dan lebih cerdas. Makna Altius, bukan dalam pengertian lebih tinggi atau tertinggi mencapai prestasi, misalnya lompat tinggi atau lompat galah dalam atletik, namun merujuk pada moral yang lebih luhur atau mulia. Demikian pula Fortius bukan dalam pengertian lebih kuat atau terkuat dalam prestasi olahraga angkat berat misalnya, tetapi menunjukkan kualitas pribadi yang lebih ulet dan tangguh. Aktivitas olahraga juga membentuk kepribadian. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan adanya aturan, berani mengambil keputusan (Maksum, 2007).

Dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi tidak bisa lepas dari peran nilai karakter. Nilai karakter tersebut berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam beraktivitas baik dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi. Nilai karakter tersebut terdapat dalam berbagai macam jenis dengan fungsinya. Salah satu nilai karakter yang terdapat dalam olahraga adalah nilai percaya diri (*self confidence*) dan kerja keras. Percaya diri merupakan salah satu nilai karakter yang terkandung dalam aktivitas olahraga. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri (Rahmat, 2000).

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Sedangkan menurut Guilford (dalam Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Selanjutnya Radenbach (1998) menyatakan percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak teralu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster, 2004).

Atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Atlet pada kenyataannya seorang manusia (Jannah, 2012). Selain itu Monty (2002) menjelaskan bahwa atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya. Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadia tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Rusdianto dalam Saputro, 2014).

Menurut Viniagustia Individu merupakan suatu sebutan yang dapat dipakai untuk menyatakan suatu kesatuan yang paling kecil dan terbatas. Sedangkan menurut Eko Sujatmiko (2014) individu adalah orang seorang; pribadi orang (terpisah dari orang lain), organisme yang hidupnya berdiri sendiri, secara fisiologi bersifat bebas (tidak mempunyai hubungan organik dengan sesamanya). Adapun pengertian kelompok menurut Wiraatmadja (1973) adalah suatu kumpulan manusia yang terdiri dari dua orang atau lebih dengan pola interaksi yang nyata dan dapat membentuk satu kesatuan. Kelompok itu sekumpulan individu yang mempunyai hubungan antar anggota yang satu dengan yang lain yang membuat mereka saling tergantung dalam tingkatan tertentu (Cartwright & Zender, 1968).

Ditinjau dari beberapa uraian di atas manusia merupakan kesatuan organis. Sikap dan mental atlet pada cabang olahraganya akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan. Kaitannya yang perlu diteliti akan kebenarannya dalam penelitian ini merujuk pada pernyataan seorang psikolog, “saya melihat memang ada perbedaan sifat dan perilaku yang bermain secara berkelompok dan individu pada olahraga. Saya dapat melihat ketika mereka datang dan berkonsultasi ke saya” (Palupi, 2011).

Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara mereka bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri. Sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Palupi, 2011).

Berdasarkan uraian di atas dengan karakteristik olahraga yang merupakan aktivitas gerak tubuh secara terencana dan sadar dengan melibatkan jasmani dan rohani, yang dimana untuk itu membutuhkan kepercayaan diri seseorang khususnya untuk atlet individu maupun kelompok. Selama ini yang terlihat di lapangan banyak perbedaan mendasar saat atlet bertanding diantaranya sikap bekerja keras mandiri untuk atlet individu. Sedangkan untuk atlet kelompok lebih menekankan kerja sama. Maka dari itu hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok.

2. METODE

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena (Sugiyono, 2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Arikunto (2006) metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi adalah sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama (Creswell, 2012). Sedangkan menurut Indriantoro (2002) sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti UKM cabang olahraga individu dan beregu di Universitas Pendidikan

Sampel dalam penelitian adalah kelompok di mana informasi diperoleh. Kelompok yang lebih besar yang ingin diterapkan hasilnya disebut populasi (Fraenkel, 2012). Sampel penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik random sampling untuk atlet cabang olahraga berkelompok. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik 5 orang atlet renang yang sudah mengikuti kejuaraan nasional, 5 orang atlet taekwondo yang sudah mengikuti kejuaraan nasional, 5 orang atlet judo yang sudah mengikuti kejuaraan nasional. Dan atlet beregu: 5 orang atlet sepak bola yang sudah mengikuti kejuaraan nasional, 5 orang atlet futsal yang sudah mengikuti kejuaraan nasional, 5 orang atlet hoki yang sudah mengikuti kejuaraan nasional. Keseluruhan atlet berjumlah 30 orang.

2.2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan tiga prosedur, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini peneliti mempersiapkan hal-hal yang menunjang proses dan tujuan penelitian yaitu melakukan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, merumuskan rancangan penelitian, menentukan alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data, dan melakukan uji coba angket.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang dilakukan adalah melakukan penelitian dengan memberikan angket kepada UKM individual dan UKM.

3. Tahap Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data secara deskriptif kuantitatif.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini adanya kelompok tingkat percaya diri pada atlet cabang olahraga individual dan beregu :

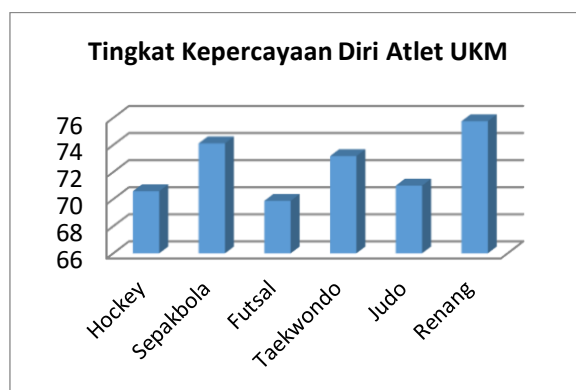


Diagram 1. Tingkat Percaya Diri Atlet UKM

Dari diagram 1 dapat dijelaskan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Hockey sebesar 70,59%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Sepakbola sebesar 74,12%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Futsal sebesar 69,88%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Taekwondo sebesar 73,18%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Judo sebesar 71%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Renang sebesar 75,76%,

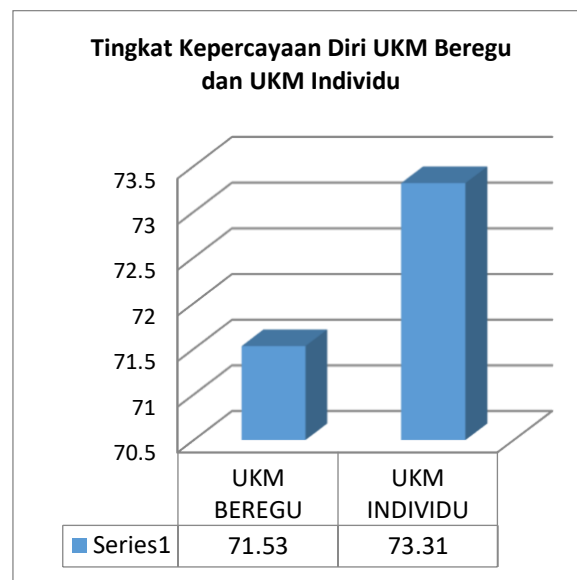


Diagram 2. Tingkat Percaya Diri Atlet UKM Beregu dan UKM Individu

Dari diagram 2 dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Individu sebesar 73,31%, lebih besar dari tingkat kepercayaan diri atlet UKM beregu sebesar 71,53%.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Percaya Diri Cabang Olahraga Atlet Individual dan Beregu didapatkan hasil dimana berdasarkan Diagram 1 dan Diagram 2, terlihat skor aktual variabel kepercayaan diri atlet UKM Hockey sebesar 70,59%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Sepakbola sebesar 74,12%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Futsal sebesar 69,88%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Taekwondo sebesar 73,18%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Judo sebesar 71%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Renang sebesar 75,76%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Individu sebesar 73,31%, lebih besar dari tingkat kepercayaan diri atlet UKM beregu sebesar 71,53%.

Hal ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Astriani (2010), tentang “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang”, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet bola basket maka peak performance juga akan semakin tinggi pula. Variabel kepercayaan diri dan peak performance berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 43% dan keakuratan penelitian sebesar 73,3%.

Dalam jurnal Psikologi Universitas Diponegoro yang diteliti oleh Yulianto & Nashori (2006) tentang Kepercayaan Diri Atlet Tae Kwon Do Derah Istimewa Yogyakarta, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Tae Kwon Do. selain itu penelitian Hartanti et.al. (2004) tentang Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi prestasi atlet.

Tingkat kepercayaan yang didapatkan oleh UKM individu sebesar 73,31% lebih tinggi dari tingkat kepercayaan diri yang didapat oleh UKM beregu yaitu sebesar 71,53%. Melihat dari berbagai factor yang menentukan tercapainya prestasi pada pertandingan atau perlombaan pada suatu cabang olahraga tidak lepas dari medali atau piala yang di dapat. Pada cabang olahraga individu nomor-nomor yang di lombakan terhitung banyak. Hal tersebut menumbuhkan semangat juang atlet untuk giat berlatih dan meningkatkan kepercayaan diri pada atlet tersebut. Berbanding terbalik dengan cabang olahraga beregu yang tentunya tidak banyak nomor yang dipertandingkan pada suatu kompetisi.

Menurut Angelis (2000) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah:

- a. Kemampuan pribadi, yaitu rasa percaya diri seseorang akan timbul pada saat orang tersebut mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya.
- b. Keberhasilan individu, yaitu keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan, hal itu akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- c. Keinginan, yaitu ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- d. Tekad yang kuat, yaitu rasa percaya diri akan datang ketika seseorang memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Perbandingan mengenai tingkat kepercayaan diri dari hasil penelitian UKM beregu dan UKM individu didapat hasil UKM Hockey sebesar 70,59%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Sepakbola sebesar 74,12%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Futsal sebesar 69,88%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Taekwondo sebesar 73,18%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Judo sebesar 71%, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Renang sebesar 75,76%. Dapat dilihat tingkat kepercayaan diri terbesar didapatkan oleh UKM Renang yaitu sebesar 75,76%. Jika merujuk ke factor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terdapat poin yang menjelaskan bahwa Keinginan, yaitu ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya. Pada kejuaraan cabang olahraga renang terdapat banyak nomor-nomor yang diperlombakan, sehingga memacu atlet-atlet untuk lebih giat berlatih dan mendapatkan prestasi yang diharapkan.

Pada UKM beladiri judo mendapatkan tingkat kepercayaan diri sebesar 71%, mendapatkan peringkat ke tiga terendah dari keseluruhan UKM yang menjadi sampel penelitian, ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM beladiri judo dikatakan kurang.

Hasil penelitian ini adalah olahraga individu dan olahraga tim memberi pengaruh yang positif dalam pembentukan karakter. Dengan kata lain, olahraga kompetitif individu lebih memberi pengaruh positif terhadap pembentukan karakter bila dikelola dan direncanakan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Kepercayaan Diri diperoleh berdasarkan dari kuisioner yang disebarkan pada 15 responden atlet individual dan 15 responden atlet beregu: (1) Tingkat percaya diri pada atlet cabang olahraga individual sebesar 73,31% . (2) Tingkat percaya diri pada atlet cabang olahraga beregu sebesar 71,53%. Sehingga diperoleh tingkat percaya diri atlet individual lebih besar dari tingkat percaya diri atlet beregu.

5.2 Saran

Adapun saran yang bisa diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Untuk atlet individual dan beregu, penilaian tingkat kepercayaan diri sudah baik. Hal tersebut merupakan sebuah hal yang baik untuk tetap dipertahankan dan ditingkatkan, namun masih terdapat beberapa hal kecil yang harus turut diperhatikan sehingga menjadi bahan evaluasi yang sangat berguna dalam menjadi acuan untuk bertanding. (2) Untuk penelitian yang akan datang diharapkan mampu menggunakan pengukuran ilmiah yang lebih luas lagi semisal menambahkan analisis verifikatif untuk mengukur hubungan variabel bebas dan terikat secara menyeluruh dengan menggunakan perhitungan ilmiah. Melalui hal tersebut diharapkan pengukuran bisa menjadi lebih akurat dan tidak terbatas hanya pada satu sudut pandang dalam hal ini atlet yang dijadikan responden sehingga sudut pandang dari penonton, dan pelatih kejuaraan serta panitia kegiatan masih dapat ditambahkan untuk menjadi ukuran dalam menilai tingkat kepercayaan diri atlet.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, L. (2010). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fatimah, E. (2010). Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik).
- Fitri, Y., & Fuad, N. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1-12.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-hill.
- Hartanti, Y. L., Pambudi, I., Zaenal, T., & Lasmono, H. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 40-54.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53-60.
- Maksum, A. (2008). Kualitas guru Pendidikan Jasmani di sekolah: Antara harapan dan kenyataan. *Fakultas Ilmu Keolahraaan*.
- Palupi, A. I. (2011). *Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Saputro, S. K. (2014). Proses Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Yang Merangkap Sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*, 2(2), 1-15.
- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1-10.