



Pengaruh Positive *Self Concept* sebagai Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Atlet Bola Voli pada saat Bertanding

Ellyana Taskia^{1*}, Dadan Mulyana¹, Bambang Erawan¹

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

*Correspondence: E-mail: ellyanard13@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine whether the effect of Positive Self- Concept on the self-confidence of volleyball athletes when competing. The formation of a positive self-concept for athletes becomes something important. Positive Self-Concept directly affects one's self-esteem and feelings about oneself. Self-concept is an important part of a person's personal development. The method used is the experimental method. The research used in this research is the Pretest – Posttest Control Group Design. The population that the researcher used in this study was the female volleyball athlete Kharisma Premium. The total population to be studied is 18 senior athletes of Kharisma Premium volleyball. Samples were selected from the population using purposive sampling technique with a total of 12 people. The sample was given treatment in the form of Positive Self Concept which was arranged in an exercise program for 4 weeks. Before and after being given treatment, the sample was tested for self-confidence questionnaire. The results showed that there was a significant effect of Positive Self Concept in growing volleyball athletes' self- confidence when competing.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 20 April 2022

Revised 13 June 2022

Accepted 26 July 2022

Available online 18 August 2022

Publication Date 1 September 2022

Keyword:

Positive self-concept,

Volleyball,

Self-Confidence.

1. PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan beregu antara dua tim yang berlawanan yang dibatasi oleh net dilakukan dengan cara memukul bola sebelum bola jatuh ke tanah dan setiap tim berusaha untuk menjatuhkan bola dilapangan permainan lawan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, hal ini terlihat dari sarana lapangan yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan dan lain-lain. Menurut Kurnia (2007) terdapat tujuan bola voli yaitu, pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara. Guna menciptakan prestasi yang baik diperlukan pula modal potensi diri berupa rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri. Sebagaimana pernyataan yang diungkap oleh Spencer pada tahun 1993 mengemukakan bahwa “*self-confidence is a general model owned by superior performers*”. Yang artinya kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*). Percaya diri menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku. Dalam dunia olahraga, kepercayaan diri (*Sport Confidence*), merupakan kepercayaan diri yang diterapkan dalam dunia situasi dan keadaan-keadaan olahraga. Menurut Hays et al. (2007) kepercayaan diri diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam mencapai performa olahraga. Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja tanpa proses. Kepercayaan diri juga merupakan suatu perasaan meliputi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk sukses. Menurut Komarudin (2015) Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan membentuk proses latihan dan hubungan dengan lingkungan sosial.

Atlet yang tidak percaya diri mempunyai gambaran negatif pada dirinya sendiri. Tidak percaya diri berarti ungkapan untuk mengartikan pernyataan ketidak mampuan atlet untuk bertanding. Atlet berpikir dan menilai negatif dirinya sendiri sehingga muncul perasaan tidak menyenangkan dan dorongan atau kecenderungan untuk menghindari apa yang akan dilaksanakannya itu. Dengan kata lain, konsep diri yang rendah pada atlet akan memunculkan persepsi negatif, yang tentunya akan menimbulkan rendahnya percaya diri.

Konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian terhadap diri sendiri meliputi apa yang kita pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri. Brooks yang dikutip dalam Rakhmat (2008) bahwa Konsep diri sebagai persepsi fisik, sosial, dan psikologis tentang diri kita sendiri yang kita peroleh dari pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain. Pembentukan Konsep Diri Hurlock (1978) Bahwa konsep diri bersifat hierarki. Konsep diri tidak berkembang dengan sendirinya, tetapi berkembang dengan adanya interaksi dengan orang yang lain, khususnya dengan lingkungan sosial.

Kehidupan yang sehat baik fisik maupun psikologi salah satunya didukung oleh konsep diri yang baik dan stabil. Calhoun dan Acocella (2010) Konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek, yaitu aspek pengetahuan, Aspek harapan, aspek penilaian. Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri. Pembentukan konsep diri oleh seseorang membutuhkan waktu yang tidaklah sebentar karena konsep diri adalah faktor yang dipelajari. Menurut Stuart dan Sudeen (1998) mengemukakan bahwa Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri antara lain terdiri dari teori perkembangan, orang yang terpenting atau yang terdekat (*significant other*), dan persepsi diri sendiri (*self perception*).

Pada penelitian sebelumnya yang berjudul “Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja”. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, Penelitian tersebut membuktikan secara empirik hubungan antara konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri. Subjek penelitian siswa Sekolah Menengah Pertama sebanyak 208 orang, data diolah dengan analisis product moment dari Pearson. Diperoleh dukungan terhadap hipotesis penelitian yaitu bahwa ada hubungan yang positif antara konsep diri dan kepercayaan diri dan ada hubungan positif antara harga diri dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan memberikan *Positive Self Concept* sebagai upaya menumbuhkan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding.

2. METODE

Dalam suatu metode penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu masalah. Menurut Darmadi, (2013) mengemukakan bahwa Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu untuk mengungkap, menggambarkan, dan mengumpulkan hasil pemecahan masalah. Melalui cara tertentu tersebut yaitu sesuai dengan prosedur yang biasa dipergunakan diantaranya histories, deskriptif, dan eksperimen.

Dalam penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Penggunaan desain penelitian di sesuaikan aspek penelitian serta pokok masalah yang hendak diteliti. Menurut Arikunto (2002) mengemukakan bahwa Eksperimen adalah suatu cara mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi factor lain yang mengganggu. Tujuannya untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab-akibat dengan cara memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Seperti menurut Fraenkle & Wallen (2012) mengemukakan bahwa Eksperimen adalah jenis penelitian yang secara langsung mencoba mempengaruhi variable tertentu, dan bila diterapkan dengan benar, ini adalah jenis metode terbaik untuk menguji tentang hubungan sebab akibat.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental, yang dimaksud penelitian eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap subjek penelitian yang bersangkutan dengan menggunakan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam suatu penelitian untuk mengukur apa yang akan kita teliti dibutuhkan alat atau instrumen dalam penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang akurat. Dalam penelitian pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Jenis instrument yang digunakan untuk menumbuh rasa percaya diri atlet adalah menggunakan *positive self concept*.

2.1. Subjek Penelitian

Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tetentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. Populasi adalah subjek dari penelitian. Populasi yang peneliti gunakan pada penelitian ini yaitu atlet bola voli putri Kharisma Premium. Jumlah populasi yang akan peneliti 18 orang atlet senior bola voli Kharisma Premium.

Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan untuk teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan Non probability sampling dengan menggunakan purposive sampling sebagaimana yang dijelaskan Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa Bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi, sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 12 orang dengan 6 orang kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol.

Mengenai sampel tersebut bahwa yang dimaksudkan dengan sampel dalam penelitian ini atlet putri PBV Kharisma Premium Bandung, karena penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling maka peneliti memilih sampling dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Sampel merupakan atlet senior putri kharisma premium
2. Sampel mengikuti berbagai kejuaraan- kejuaraan bola voli atau dapat dikatakan jam terbang sampel sudah banyak.
3. Sampel mampu mengikuti latihan rutin selama pertemuan berlangsung

2.2. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mempermudah pada saat penelitian berlangsung. Pada tahap pelaksanaan ini kelompok akan dibagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan/treatment menggunakan latihan *positive self concept* dan kelompok kontrol yang tidak akan diberikan perlakuan/treatment. Untuk menentukan kelompok latihan, didahului dengan melakukan tes awal dengan menggunakan pengisian angket melalui google form. Setelah terdapat data hasil tes awal, kemudian dilakukan penyusunan urutan hasil dari gerakan tercepat hingga gerakan terlambat, dan penjadwalan menggunakan metode A-B-B-A. Metode ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*ekuivalen*). Setelah itu, sampel dikelompokkan menjadi kelompok A dan B, kelompok A untuk kelompok eksperimen dengan jumlah 6 orang sampel dan kelompok B untuk kelompok kontrol dengan jumlah 6 orang sampel.

Selain itu, proses penelitian ini juga berlangsung selama 4 minggu, sesuai yang dikemukakan oleh Bempa dalam terjemahan Rahantonkam (2015) mengemukakan bahwa Selama tahap persiapan *macrocycle* pada umumnya lebih lama (4-7 minggu). Selain itu setiap minggunya dilakukan 3 kali latihan. Sesuai dengan Harsono (2004) mengemukakan bahwa Atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga.

Untuk proses latihan *positive self concept* pada atlet PBV Kharisma Premium Bandung, berlangsung selama 4 kali dalam 1 minggu. Untuk proses pelatihan untuk penelitian, dilakukan setiap waktu latihan yaitu hari senin, rabu dan jumat pukul 16.00-21.00 sedangkan untuk hari selasa, kamis dan sabtu pukul 14.00 - 17.00.

Berikut ini adalah pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Peneliti memilih populasi yang akan dijadikan sampel.
2. Peneliti melakukan pretest /tes awal yang akan dilakukan kepada semua sampel dengan angket kepercayaan diri.
3. Peneliti memberikan treatment latihan *positive self concept* kepada kelompok eksperimen dan tanpa adanya perlakuan/ treatment kepada kelompok kontrol.
4. Peneliti melakukan posttest atau tes akhir kepada kedua kelompok tersebut dengan tes angket kepercayaan diri.
5. Setelah tes akhir, peneliti memperoleh data dari masing-masing anggota kelompok.
6. Peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data dalam bentuk statistika dan dianalisis untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh yang dihasilkan dari proses latihan kedua kelompok.
7. Peneliti memberikan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data dan hasil analisis dari kedua data kelompok.

3. HASIL PENELITIAN

Data pretest dimaksudkan sebagai upaya untuk mengetahui kemampuan awal dari kedua kelompok yang digunakan sebagai subjek penelitian. Sementara itu pemberian posttest dimaksudkan untuk mengukur kemampuan atlet setelah memperoleh perlakuan yang berbeda. Dari hasil pengelompokkan dan perhitungan terhadap data yang terkumpul antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari test pretest dan posttest dari 12 sampel dapat diamati pada Tabel 1 sebagai berikut.

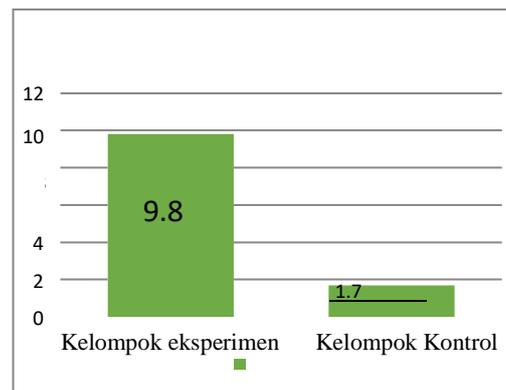
Tabel 1 Kelompok Eksperimen

Nama	Pretest	Posttest	Selisih
E1	101	108	7
E2	89	102	13
E3	97	114	17
E4	93	97	4
E5	100	108	8
E6	88	101	13

Tabel 2 Kelompok Kontrol

Nama	Pretest	Posttest	Selisih
K1	95	95	0
K2	91	91	0
K3	88	96	8
K4	99	98	-1
K5	104	103	-1
K6	94	98	4

Tabel 1 dan Tabel 2 merupakan hasil dari data yang terkumpul antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari test pretest dan posttest, dapat dilihat dari masing masing memiliki sampel memiliki selisih

**Gambar 1 Diagram peningkatan percara diri kelompok ekseprimen**

Pada Diagram diatas ini menjelaskan besar peningkatan percaya diri kelompok eksperimen setelah diberi treatment *Positive Self Concept* mendapatkan hasil peningkatan sebesar 9.8%, sedangkan kelompok control yang tidak diberi treatment *Positive Self Concept* mendapat hasil peningkatan sebesar 1.7%. Selanjutnya mendeskripsikan data untuk mengetahui nilai rata-rata dan nilai simpangan baku data penelitian dengan menggunakan uji SPSS *Descriptif Statistic*.

4. PEMBAHASAN

Hasil olah data menunjukkan peningkatan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap percaya diri atlet voli saat bertanding. Ditunjukkan dengan kelompok eksperimen diketahui nilai sig. (2-tailed) $0,003 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan hasil percaya diri antara pretest dengan posttest kelompok eksperimen, yang artinya terdapat pengaruh signifikan metode latihan *Positive Self Concept* menumbuhkan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding. Sedangkan kelompok kontrol diketahui nilai sig. (2-tailed) $0,310 > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan pengambilan keputusan antara pretest dengan posttest kelompok kontrol, yang artinya tidak terdapat pengaruh signifikan metode latihan konvensional terhadap kemampuan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding.

Selama penelitian berlangsung peneliti menemukan pada kelompok eksperimen keseluruhan atlet meningkat karena saat diberikan treatment. Atlet saat di lapangan memperhatikan materi dengan baik, yang kurang di pahami pemain langsung menanyakannya dan saat di lapangan pemain mempraktikan materinya dengan baik. Dari beberapa pemain kelompok eksperimen ada beberapa pemain yang menonjol meningkat diantaranya E2, E6, dan E3. Dilihat dalam penelitian yang berlangsung atlet ini sangat antusias dan semangat dalam mengikuti materi ajar yang diberikan dari awal, dan terlihat dari keaktifan atlet tersebut saat peneliti menjelaskan bagian-bagian gerakan *Positive Self Concept*. Dari kelompok kontrol peneliti menemukan berbagai macam hasil tes percaya diri. Atlet kelompok kontrol

yang mendapat peningkatan adalah K3, dan ada pula yang menurun yaitu K4 dan K5 dilihat dari latihannya tidak begitu baik dalam mempraktekan materinya.

Dilihat dari hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok eksperimen melalui latihan *Positive Self Concept* dan memberikan hasil percaya diri yang lebih berpengaruh dari pada kelompok kontrol.

Pada penelitian sebelumnya yang berjudul Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, Penelitian tersebut membuktikan secara empirik hubungan antara konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri. Subjek penelitian siswa Sekolah Menengah Pertama sebanyak 208 orang, data diolah dengan analisis product moment dari Pearson. Diperoleh dukungan terhadap hipotesis penelitian yaitu bahwa ada hubungan yang positif antara konsep diri dan kepercayaan diri sebesar $r_{xy}=0,808$ ($p<0,01$); dan ada hubungan positif antara harga diri dengan kepercayaan diri sebesar $r_{xy}=0,606$ ($p<0,01$).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan merupakan suatu eksperimen, dimana hasil yang diperoleh di harapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya menumbuhkan rasa percaya diri. Karena berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa *Positive Self Concept* ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam menumbuhkan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding.

Dapat dipastikan bahwa hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan di dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya menumbuhkan rasa percaya diri. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembinaan atlet. Selain itu, besar harapan penulis dengan adanya *Positive Self Concept* dalam upaya menumbuhkan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding ini dapat dijadikan sebagai variasi dalam berlatih. Karena jika hal ini terus ditingkatkan maka para atlet di indonesia akan menjadi atlet elit dunia.

5.2 Saran

Saran penulis dengan adanya *Positive Self Concept* dalam upaya menumbuhkan rasa percaya diri atlet bola voli pada saat bertanding ini dapat dijadikan sebagai variasi dalam berlatih. Karena jika hal ini terus ditingkatkan maka para atlet di indonesia akan menjadi atlet elit dunia.

6. AUTORS NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, R. (2022). Sistem Informasi Manajemen Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Di P3KM Polman Negeri Babel. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*, 11(1), 39-46.
- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146-150.
- Anisah, N., Padillah, S. P., Barus, P., Sepriandito, R., Rusdi, M., Hasibuan, R. B., & Kustiawan, W. (2022). Psikologi komunikasi. *JKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 2(1), 1705-1715.
- Astuti, W. Y., di Perkotaan, P. T., Bachrawi, S., Cipta, P. E. P. R., Basuki, A. T., Teori, E., ... & Padang, A. (2015). Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Astuti.(2014). "Keterkaitan Pengangguran Terdidik dengan masalah Pendidikan" *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal of Social Science Studies*, 3(6), 49-56.

- Grammatikopoulos, V., Zachopoulou, E., Tsangaridou, N., Liukkonen, J., & Pickup, I. (2008). Applying a mixed method design to evaluate training seminars within an early childhood education project. *Evaluation & Research in Education*, 21(1), 4-17.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 19(4), 434-456.
- Istiningrum, A. A. (2017). Peningkatan self-regulated learning skills mahasiswa pada mata kuliah akuntansi pengantar melalui problem-based learning. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 36(1), 81-90.
- Komarudin, K. PENERAPAN PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN PENAMPILAN ATLET. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 2(2), 65-76.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395-400.