



Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Panahan NPC Kota Bandung

Langgeng¹, Aep Rohendi¹, Veny Juniarni Hardi¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pasundan, Bandung.

*Correspondence: E-mail: 8883190005@untirta.ac.id

ABSTRACT

Trust is a psychological factor that can have a significant effect on athletic performance. This includes the athlete's personal belief in his abilities and skills, belief in the coach and team members, and belief in the strategy and game plan. The purpose of this study was to determine the level of confidence of NPC archery athletes in Bandung City. The research method used in this study is descriptive- quantitative. This method is used to obtain data from the answers to the questionnaire. The population in this study was NPC archery athletes in Bandung City, totaling 13 athletes. The results of this study showed that the confidence level of the Bandung City NPC archery athletes was 65.38%, which means that most of the Bandung City NPC archery athletes had a good level of self-confidence. Thus, confidence plays an important role in everyday life, training, and when competing. In addition to playing an important role, the results of this level of confidence can serve as a guide so that the level of an athlete's confidence can be applied or increased.

© 2023 Universitas Pendidikan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 20 July 2023

Revised 08 August 2023

Accepted 23 August 2023

Available online 29 August 2023

Publication Date 01 September 2023

Keyword:

Level of Confidence,
Archery athletes,
Psychological factors.

1. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri ialah hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu sebab dengan adanya kepercayaan diri, dapat menjadi modal utama dalam menjalani kehidupan. Kepercayaan diri merupakan sifat pribadi seorang yang di dalamnya terdapat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu mengembangkan serta mengolah dirinya dalam situasi apapun.

Percaya diri merupakan rasa kepercayaan diri yang timbul dalam diri individu untuk bisa melakukan sesuatu tindakan dan perbuatan dengan baik. Confidence as the belief that you can successfully perform a desired behavior. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi adalah hal yang dibutuhkan untuk dapat meraih sebuah kesuksesan dan cita-cita yang diimpikan. Selalu tampil percaya diri, optimis serta berusaha dengan segala kemampuan yang dimiliki, akan lebih mempermudah untuk meraih kesuksesan dan meraih prestasi yang memang diimpikan oleh tiap individu. Tiap-tiap individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik, skill yang baik dan juga mental yang baik

Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam aktivitas jasmani serta olahraga merupakan bagian terpenting dalam penampilan seorang atlet. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada atlet sangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh dalam menghadapi respons dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam aktivitas jasmani dan olahraga. Dewi (2021) menyatakan beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa faktor psikologis pada aspek percaya diri sangat menunjang performa atlet sebelum bertanding atau bahkan saat pertandingan pada setiap cabang olahraga, sehingga aspek psikologis pada dasarnya membantu meningkatkan mental bertanding (Pandini, 2021)

Faktor psikologis memiliki peranan yang penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis. Hal ini dikarenakan faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, motivasi, self-efficacy dan beberapa aspek psikologis lainnya (Sholichah, 2020)

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dapat mengatasi suatu masalah dalam keadaan yang terbaik serta dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri sangat penting untuk dimiliki setiap individu. Baik seorang anak maupun orang tua membutuhkan kepercayaan diri, baik secara individual ataupun kelompok. Suriati (2021) mengaktakan wujud kepercayaan diri ditandai oleh percaya terhadap kemampuan, tidak terdorong menunjukkan sikap konformis agar dapat diterima, berani menerima dan menghadapi penolakan, memiliki pengendalian diri dan emosi yang stabil, memiliki internal locus of control, berpandangan positif, serta memiliki harapan yang realistis (Selwen dan Rahena, 2021)

Kepercayaan diri merupakan suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan salah satu yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreatifitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Terbentuknya kepercayaan diri adalah suatu proses belajar bagai mana mersepon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungan sekitar (Psimawa dan Hakim, 2021)

Didalam olahraga panahan, pemanah harus menguasai teknik memanah dengan benar agar mencapai prestasi yang maksimal. Dengan cara sikap berdiri, menarik busur, melepas tarikan dengan benar. Panahan merupakan olahraga yang memerlukan aspek fisik, psikologis, dan

aspek teknik atau keterampilan sehingga seorang pemanah harus menguasai teknik dasar memanah yang baik dan benar agar dapat mencapai prestasi optimal.

Dikatakan seni sebab dalam panahan membutuhkan kesabaran serta ketahanan mental. Prestasi panahan dapat ditingkatkan dengan dukungan sarana dan prasarana yang layak, dan dalam olahraga panahan juga mengharuskan seorang atlet untuk menguasai serta mengerti kemampuan teknik mendasar dari memanah. Teknik-teknik dasar merupakan faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan pada panahan. Terdapat 9 teknik dasar panahan yang wajib dilaksanakan oleh atlet panah, meliputi: sikap berdiri (stand/ stance), Memasang ekor anak panah (nocking), Mengangkat busur panah dengan lengan lurus (extend), Meregangkan tali busur (drawing), Mencari posisi lengan yg menarik (anchoring), mempertahankan gerak memanah (hold/tighten), membidik (aiming), melepaskan anak panah (release), menahan gerak memanah (after hold) (Deviyanti et al., 2022)

Pembinaan prestasi cabang olahraga panahanpun tidak hanya untuk kalangan normal saja, melainkan bagi kaum difabel atau bisa dikenal dalam keadaan keterbatasan aktifitas maupun cara berfikir perlu diperhatikan juga. Wadah organisasi olahraga yang menampung dan membina kalangan difabel ialah National Paralympic Committee of Indonesia (NPC). Kegiatan olahraga untuk penyandang disabilitas adalah National Paralympic Comitee Indonesia (NPCI). NPCI berada dibawah naungan Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. NPCI adalah satu-satunya wadah keolahragaan penyandang disabilitas yang berwenang untuk mengkoordinasikan dan membina seluruh kegiatan olahraga prestasi penyandang disabilitas seluruh Indonesia.

Salah satu pembinaan atlet disabilitas di NPC Kota Bandung. National Paralympic Committee atau biasa disebut NPC Kota Bandung merupakan wadah yang menaungi atlet-atlet disabilitas khususnya di Kota Bandung. Tugas NPC kota bandung yaitu mengelola, membina, mengapresiasi, dan mengawasi atlet-atlet disabilitas di Kota Bandung. Pemaparan diatas dapat disimpulkan atlet disabilitas Kota Bandung dinaungi oleh NPC Kota Bandung.

Olahraga bagi penyandang disabilitas dijadikan media untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki, mengingat setiap manusia selain mempunyai kekurangan juga mempunyai kelebihan, kemampuan, dan keunikan tersendiri. Pilihan sebagai atlet bagi para penyandang disabilitas memang dapat dimaklumi karena dengan media olahraga para penyandang disabilitas dapat membuktikan bahwa dirinya mampu berkompetisi dan setiap orang berhak mengikuti termasuk para penyandang disabilitas dalam mengeksplorasi bakat keolahragaan yang terpendam dan kemampuan yang dimilikinya, sehingga atlet penyandang disabilitas mampu mengaktualisasikan dirinya. Keberhasilan aktualisasi diri seorang atlet dapat dilihat pada prestasi-prestasi yang telah dicapainya (Rahmawati et al., 2020)

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Metode survey merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh data dari suatu tempat yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan berbagai data dengan tes, kuesioner dan wawancara. Metode penelitian ini diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Kinasih et al., 2021)

Survey adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan sejumlah besar data berupa variabel, unit atau individu dalam waktu yang bersamaan, data dikumpulkan melalui individu atau sampel fisik tertentu dengan tujuan agar dapat menggeneralisasikan terhadap apa yang diteliti. Variabel yang dikumpulkan dapat bersifat fisik maupun sosial (Tika, 2019).

2.1. Subjek Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dipahami dan kemudian menghasilkan kesimpulan (Supriasa, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan NPC Kota Bandung yang berjumlah sebanyak 13 atlet

Dalam penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh. Pengambilan sample tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi unsur atau anggota populasi yang dipilih sample dengan memberikan populasi yang telah diberikan nomor.

2.2. Prosedur Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kepercayaan diri. Sport Confidence adalah kepercayaan yang dimiliki seorang individu tentang kemampuannya untuk dapat sukses pada bidang olahraga. Teknik penilaian dalam angket yang digunakan menggunakan skala Guttman. Dalam analisis data diperlukan data yang tepat dan akurat yang akan dipergunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis. Analisis data dalam penelitian ini akan dibantu oleh program SPSS dan Microsoft excel.

Dalam analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilasi dan berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari setiap variabel yang diteliti maka melakukan perhitungan buat menjawab rumusan masalah serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Teknik pengolahan data menggunakan perhitungan komputer program SPSS yaitu suatu program komputer statistic yang mampu memproses data statistic secara tepat. Dalam menentukan analisis data ini dibantu menggunakan program SPSS atau program statistika computer untuk pengolahan data yang didapat.

3. HASIL PENELITIAN

Deskripsi data yang disajikan dari hasil penelitian ini telah dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh. Berdasarkan judul, tingkat kepercayaan diri atlet panahan NPC Kota Bandung. Dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut selanjutnya akan diolah dan di analisis dengan menggunakan penyebaran angket, dengan demikian data akan diolah dengan Microsoft excel. Adapun data yang diperoleh dengan hasil pengolahan penulis akan menguraikan. Penelitian ini terdapat 2 variabel, 5 indikator serta 30 pertanyaan untuk mengukur hasil pada penelitian :

Tabel 4.1 Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Panahan NPC Kota Bandung Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
$1 \times 13 \times 30 = 390$	255	$\frac{255}{390} \times 100\%$ $= 65,38\%$

Dari hasil analisis deskriptif data tabel diatas, dapat dilihat bahwa tingkat percaya diri atlet panahan NPC Kota Bandung diperoleh skor 255 dengan persentase 65,38%.

Tabel 4.2 Indikator (Konsep diri tentang diri sendiri kognitif)

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
1x13x5 = 65	44	$\frac{44}{65} \times 100\% = 67,7\%$

Dari hasil analisis data tabel diatas, dapat dilihat bahwa konsep diri tentang diri sendiri, memiliki konsep diri yang positif yakin akan kemampuannya dalam menghadapi masalah-masalah dan memiliki kepercayaan diri jauh lebih baik, atlet panahan NPC Kota Bandung diperoleh skor 44 dengan persentase 67,7%. Responden merasa bahwa tingkat konsep atau perasaan tentang diri sendirinya sudah baik.

Tabel 4.3 Indikator (Rasa aman yang diperoleh kognitif)

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
1x13x5 = 65	44	$\frac{44}{65} \times 100\% = 67,7\%$

Dari hasil analisis data tabel diatas, dapat dilihat bahwa Rasa aman yang diperoleh, memiliki konsep tentang diri sendiri sehingga dapat diperoleh dari dalam rumah dan orang-orang disekelilingnya, atlet panahan NPC Kota Bandung diperoleh skor 44 dengan persentase 67,7%. Responden merasa bahwa kerabat dekat dan disekelilingnya merasa aman yang diperoleh sudah baik

Tabel 4.4 Indikator (Mencapai suatu kesuksesan kognitif)

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
1x13x5 = 65	46	$\frac{46}{65} \times 100\% = 70,1\%$

Dari hasil analisis data tabel diatas, dapat dilihat bahwa memiliki harga diri yang baik menunjang dalam kepercayaan diri sehingga atlet panahan NPC Kota Bandung diperoleh skor 46 dengan persentase 70,1%. Responden merasa percaya diri didalam dirinya bahwa memiliki harga dirinya baik

Tabel 4.5 Indikator (Memiliki harga diri kognitif)

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
1x13x5 = 65	46	$\frac{46}{65} \times 100\% = 70,1\%$

Tabel 4.6 Indikator (Menumbuhkan bakat kognitif)

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
1x13x5 = 65	38	$\frac{38}{65} \times 100\% = 58,5\%$

Dari hasil analisis data tabel diatas, dapat dilihat bahwa menumbuhkan bakat dengan mengembangkan bakat yang dimiliki untuk memperoleh suatu keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri sehingga terdapat atlet panahan NPC Kota Bandung diperoleh skor 38 dengan persentase 58,5%. Responden merasa bahwa bakat yang dimiliki didalam kemampuannya sudah cukup baik.

Tabel 4.7 Indikator (Aspek penampilan fisik kognitif)

Skor Ideal	Skor Responden	Presentase
1x13x5 = 65	42	$\frac{42}{65} \times 100\% = 64,6\%$

Dari hasil analisis data tabel diatas, dapat dilihat bahwa aspek penampilan fisik sangat membantu dengan demikian fisik tidak menjadi penghalang untuk mendukung keberhasilan berprestasi oleh sebab itu penampilan menunjang percaya diri dalam keberhasilan atlet panahan NPC Kota Bandung diperoleh skor 42 dengan persentase 64,6%. Responden merasa dari aspek penampilan fisik dengan berpenampilan sopan bahwa yang diperoleh baik.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian keseluruhan menggunakan teknik statistik deskriptif teknik perhitungannya menggunakan presentase, tentang tingkat kepercayaan diri atlet ditinjau dari google form, maka dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet panahan NPC Kota Bandung sebanyak 13 atlet berada dinilai presentase 65,38% berada dalam kategori baik.

Dengan demikian seseorang atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik serta mampu menampilkan penampilan terbaiknya dan kinerja disaat pertandingan akan menghasilkan apa yang diharapkan puncak prestasi. Sedangkan tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh seseorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena didalam hubungan berprestasi ada motif percaya diri.

Sehingga ada hal yang penting untuk ditekankan kepada seseorang atlet maupun pelatih dalam memahami kepercayaan diri, dengan menjadikan wilayah persepsi yang bersifat personal. Dengan demikian dapat diartikan beban pertandingan, kualitas tim lawan, kesiapan kondisi fisik, serta teknik yang dimiliki merupakan bagian dari kemampuan seseorang individu untuk mejadi bahan persiapan dan berdamai dalam keadaan hal ini.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa seluruh atlet panahan NPC Kota Bandung memiliki tingkat kepercayaan diri baik, dengan demikian tingkat percaya diri sangat berperan penting dalam kehidupan sehari – hari, latihan maupun disaat bertanding. Selain berperan penting hasil dari tingkat kepercayaan diri ini bisa sebagai pedoman agar tingkat percaya diri atlet dapat diterapkan maupun ditingkatkan. Dengan demikian dapat terkontrol secara penuh dalam kondisi emosional atlet itu sendiri, dari presentase yang didapat dari tingkat kepercayaan diri atlet panahan NPC Kota Bandung adalah sebesar 65,38%.

6. CATATAN PENULIS

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

7. DAFTAR PUSTAKA

Hardi, V. J., Budiman, A., & Riyadi, I. (2020). Tingkat percaya diri atlet panahan Cimahi Mandiri Archery Club. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 221-227.

Irawan, G. N., & Anam, K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi dalam Berprestasi pada Atlet Disabilitas National Paralympic Committee. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 22-28.

Kinasih, D. T., & Buhari, M. R. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9-20.

Pandini, D. M. C. I. P. (2021). Kepercayaan diri atlet: a literature review. *Satria: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5-13.

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.

Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1-7.

Rahmawati, D., Wiyanto, A., & Setyawan, D. A. (2020). Manajemen National Paralympic Committee (NPC) dalam pembinaan prestasi atlet penyandang disabilitas. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 97-102.

Resmayanti, D. A., & Azizati Rochmania, S. K. (2022). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Dengan Hambatan Fisik National Paralympic Committee Of Indonesia (Npci) Level Kabupaten. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 40-45.

Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode cognitive restructuring. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 1(1), 111-119.

Selwen, P., Lisniasari, L., & Rahena, S. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(2), 63-69.

Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 119-129.