

MENGUKUR PERCAYA DIRI, MOTIVASI BERPRESTASI ATLET ATLETIK REMAJA

Sukiri*, Rizky Nurulfa, Mustara Musa, Taufik Rahmadi, Iwan Setiawan
Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
sukiri@unj.ac.id

ABSTRAK

Saat ini dalam ajang Porprov (Pekan Olahraga Provinsi) DKI Jakarta perolehan medali tiap kontingan khususnya cabang atletik semakin merata, sebelumnya kontingen Jakarta Timur selalu memimpin dengan signifikan. Salah satu yang mempengaruhi penampilan atlet adalah faktor psikologi. Untuk itu peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat percaya diri dan motivasi berprestasi atlet atletik remaja. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Atletik Jakarta Timur yang mengikuti Porprov 2019 Usia 10-18 Tahun. sebanyak 64 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik pengambilan data menggunakan survey, sebanyak 42 soal dengan menggunakan angket dengan skala 5 likert. Dari hasil analisis korelasi produk moment Pearson dengan nilai 0.52. Yang berarti semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki oleh atlet atletik, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya.

Kata Kunci: Percaya Diri, Motivasi, Atletik, Remaja

ABSTRACT

At present, in the DKI Jakarta Provincial Sports Week (Provincial Sports Week), the medals of each contingent, especially athletics, are increasingly evenly distributed; previously, the East Jakarta contingent always led significantly. One of the factors that influence the athlete's appearance is psychological factors. For this reason, the researcher aims to determine the level of self-confidence and achievement motivation of adolescent athletic athletes. The sample in this study was East Jakarta Athletic Athletes who participated in Porprov 2019 Ages 10-18 Years. As many as 64 people. The method used in this research is descriptive with data collection techniques using surveys, as many as 42 questions using a questionnaire with a scale of 5 Likert. From the results of the Pearson moment product correlation analysis with a value of 0.52. This means that the higher the self-confidence possessed by athletic athletes, the higher the achievement motivation.

Keyword: Self Efficacy, Motivation, Athletetics, Youth

PENDAHULUAN

Psikologi berperan banyak dalam ilmu pengetahuan. Hampir seluruh bidang keilmuan atau profesi membutuhkan ilmu psikologi dalam perkembangannya. Salah satunya dalam bidang olahraga. Ilmu psikologi yang dapat diterapkan dalam bidang olahraga meliputi pendekatan terhadap faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet maupun faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilannya. Saat ini pendekatan psikologi olahraga juga digunakan sebagai cara untuk mengetahui profil psikologi atlet tetapi juga untuk melakukan seleksi atlet berdasarkan kondisi mentalnya. Kondisi mental seorang atlet juga dipengaruhi oleh perbedaan usia dan jenis kelamin. Antara atlet senior dan remaja memiliki faktor-faktor yang berbeda dalam mempengaruhi penampilannya pada perlombaan.

Pada olahraga atletik hampir di semua nomor untuk dapat menjadi juara pada perlombaan atletik selain seorang atlet harus berada pada kondisi fisik yang paling prima, juga harus dalam kondisi psikis yang baik. Hal ini ini harus diperhatikan karena seorang atlet harus mampu memberikan upaya yang maksimal, tanpa terganggu oleh pihak lain. artinya seorang atlet harus memiliki motivasi yang kuat serta keyakinan dalam menampilkan kemampuan dirinya sendiri.

Pada penyelenggaraan PORPROV DKI Jakarta khususnya pada cabang olahraga atletik. Kontingen Jakarta Timur selalu memperoleh hasil perolehan medali yang signifikan melampaui Kota Administrasi lainnya. Namun pada event terakhir ini tahun 2019 Hasilnya mulai merata. Untuk itu

peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat percaya diri atlet atletik remaja dan motivasi mereka dalam mengikuti event ini.

Dalam berbagai penelitian telah mengakui perlunya memelihara atlet remaja melalui dukungan positif dan peluang pelatihan agar atlet tersebut mencapai potensi penuh mereka dan tetap terlibat dalam olahraga mereka (Charles, 2011) berpendapat bahwa saat atlet muda masih berkembang secara fisik dan psikologis, juga penting untuk memberikan mereka dengan pendekatan psikologi yang terencana dengan baik adalah kesempatan untuk secara positif mendorong perkembangan psikologis atlet muda dalam lingkungan olahraga yang kompetitif, yang pada gilirannya dapat membantu pertumbuhan pribadi di bidang lain kehidupan mereka (misalnya, sekolah) dengan mentransfer penggunaan keterampilan dan teknik mental mereka telah memperoleh (Richard, 2014; Vealey & Chase, 2008)

Salah satu faktor psikologi yang peneliti temukan yang dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet remaja dalam menghadapi sebuah perlombaan adalah kepercayaan diri dan motivasi.

Menurut Lauser (2002:4) dalam (Syam & Amri, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam langkah yang ditempuhnya tidak terpengaruhi oleh kecemasan secara berlebihan, seseorang secara tidak terkeang untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan dilakukan dengan perbuatan yang bertanggung jawab, memiliki etika dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan serta kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri dapat terlihat dari sikap sehari-hari seperti tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan dari luar, optimis dan gembira. ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan Percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu : (1) *self-concept*, (2) *self-esteem*, (3) *self efficacy*, dan (4) *self-confidence*. (Klenck, 2014)

Menurut Neill dalam James Tangkudung (2018), *Self-concept* merupakan istilah yang dipahami tentang bagaimana seseorang dapat menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan, bagaimana melihat gambaran diri secara keseluruhan, bagaimana secara menyeluruh dalam mengkonsepsikan diri. *Self esteem* dan *self-efficacy* dalam kombinasi adalah apa yang merupakan kepercayaan diri. Neill (2005) mendefinisikan harga diri sebagai perasaan umum tentang harga diri atau nilai diri. Seseorang dengan harga diri rendah percaya bahwa dia tidak berharga atau tidak memadai sementara orang yang memiliki harga diri tinggi percaya pada orang bijak lainnya. *Self-efficacy* di sisi lain adalah keyakinan pada kapasitas seseorang untuk berhasil dalam tugas-tugas. *Self-confidence* merupakan seberapa jauh penilaian diri dalam memiliki keyakinan terhadap kemampuan sendiri dan sejauhmana bisa merasakan kepantasan dalam mencapai keberhasilan.

Percaya diri merupakan suatu sifat (elemen kepribadian yang stabil) dan suatu keadaan (bagaimana perasaan seseorang pada saat tertentu dalam waktu tertentu). (McCarthy, Jones, Harwood, & Olivier, 2010) Karena itu, di satu sisi, kepercayaan diri dianggap sebagai bagian dari kepribadian; harga diri beberapa orang lebih tangguh daripada orang lain. Beberapa atlet cenderung berpikir jelek tentang diri mereka sendiri atau menganggap orang lain lebih baik dari mereka.

Ataupun sebaliknya ada pula atlet yang memandang dirinya terlalu tinggi. Atlet yang terlalu percaya diri ini adalah atlet yang tidak sebenarnya percaya akan dirinya sendiri. Artinya, kemampuan mereka tidak sesuai atau lebih besar dari penilaian mereka. Kinerja mereka menurun karena mereka percaya bahwa mereka tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan upaya untuk menyelesaikan pekerjaan. (Lu et al., 2018; Weinberg & Gould, 2011)

Selain percaya diri faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan seorang atlet adalah motivasi. (Clancy, Herring, & Campbell, 2017) motivasi merupakan kekuatan yang datang dari dalam untuk menggerakkan dan mengarahkan atau membawa tingkah laku seseorang. Mereka menyatakan motivasi faktor intrinsik yang menggairahkan mengarahkan dan mengintegrasikan tingkah laku seseorang.

Pelatih dengan cepat memperhatikan bahwa motivasi beberapa atlet untuk berbagai kegiatan berfluktuasi pada titik yang berbeda dalam setahun atau sesuai dengan suasana hati mereka. Karageorghis dan Terry (2010). Dengan memahami prinsip-prinsip di balik fluktuasi seperti itu, mereka dapat mempengaruhi tidak hanya kesediaan atlet untuk berpartisipasi tetapi juga tekad mereka untuk bertahan dengan dorongan dan antusiasme.

Prestasi merupakan satu dari beberapa faktor yang dapat memperbaiki tingkat kepercayaan diri seorang remaja (Sinulingga, 2017) Rasa percaya diri remaja meningkat lebih tinggi karena mereka

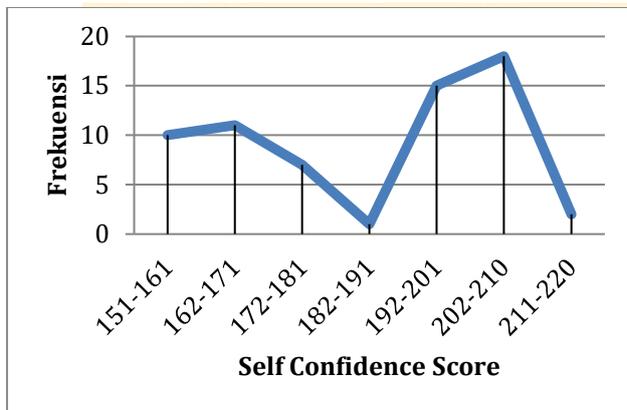
menyadari tentang tugas-tugas penting untuk mencapai tujuan dan dapat menyelesaikan tugas yang serupa yang diberikan kepadanya.

METODE

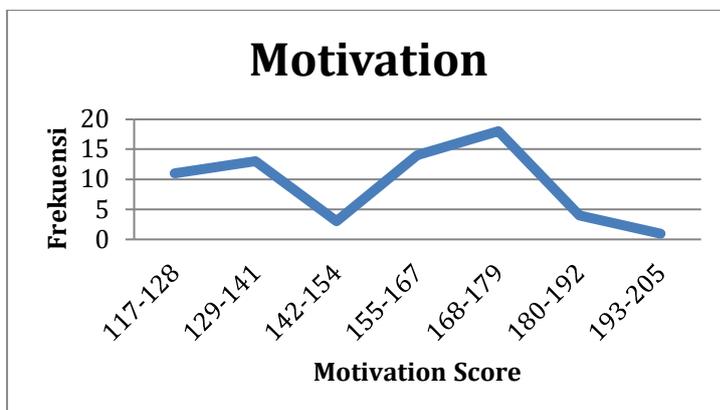
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik pengambilan data menggunakan survey, yaitu dengan menggunakan angket self confidence yang diadaptasi dari penelitian Robin S Vealey, Hayashi, Holman, Giacobbi (1998) dengan indicator Physical Self-Presentation, Environmental Comfort, Demonstration of Ability, Vicarious Experience, Coaches' Leadership, Mastery, Physical/Mental Preparation, Situational Favorableness, and Social Support. sebanyak 42 soal dengan menggunakan angket dengan skala 5 likert. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Merupakan seluruh Atlet Atletik Jakarta Timur yang mengikuti Porprov 2019 Usia 10-18 Tahun. sebanyak 64 orang. Sebanyak 64 Orang sampel mengerjakan soal angket Motivasi yang di susun berdasarkan buku karangan Weinberg dan Gould (2011) dengan dimensi intrinsic dan ekstrinsik. Analisis data menggunakan SPSS Versi 26. Uji validitas menggunakan analisis product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui hubungan yang positif dan signifikan antara percaya diri dengan motivasi pada atlet remaja di Jakarta Timur. Dari hasil analisis korelasi produk moment Pearson dengan nilai 0.52. Yang berarti semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki oleh atlet atletik, maka akan semakin tinggi juga motivasinya. Hasil yang serupa pada penelitian Sari, I., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015) kepercayaan diri ditemukan berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi intrinsik untuk mengetahui dan mencapai sesuatu, motivasi intrinsik untuk mengalami stimulasi, regulasi eksternal, identifikasi, introyeksi, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik merupakan dorongan yang datang dari dalam serta dari luar diri individu tersebut.



Gambar 1 : Poligon Frekuensi Nilai rata-rata Percaya Diri
Berdasarkan gambar diatas terlihat bahwa rata-rata



Gambar 2 : Poligon Frekuensi Nilai Rata-rata Motivasi

Dalam Penelitian ini diperoleh data bahwa tingkat percaya diri berdasarkan beberapa kategori berbeda-beda. Untuk usia 10-14 Tahun

Tabel 1 : Nilai rata-rata Percaya Diri berdasar Umur, Jenis Kelamin dan Event Number

| Percaya diri berdasarkan jenis kelamin dan usia | Average Score | Percaya diri berdasarkan nomor event | Average Score |
|---|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Laki-laki | 176 | Sprinter | 201 |
| Perempuan | 172 | Pelari Menengah | 170 |
| U-14 | 183 | Tolak Peluru | 182 |
| U-18 | 194 | Lompat Jauh | 181 |
| | | Loncat Tinggi | 137 |

Tabel 2 : Nilai rata-rata Motivasi berdasar Umur, Jenis Kelamin dan Event Number

| Motivasi berdasarkan jenis kelamin dan usia | Average Score | Motivasi berdasarkan nomor event | Average Score |
|---|---------------|----------------------------------|---------------|
| Laki-laki | 137 | Sprinter | 173 |
| Perempuan | 173 | Pelari Menengah | 151 |
| Usia U-14 | 139 | Tolak Peluru | 153 |
| Usia U-18 | 177 | Lompat Jauh | 121 |
| | | Loncat Tinggi | 130 |

Pertama analisis untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin mengenai kepercayaan diri dan motivasi atlet remaja dari hasil di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada tinggkat kepercayaan dirinya.

Sedangkan dalam motivasi berprestasi dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet remaja laki-laki dan atlet remaja perempuan. Atlet remaja perempuan menunjukkan skor yang lebih tinggi dari atlet remaja laki-laki. Saat membandingkan dengan atlet remaja perempuan, mereka ternyata tidak tahu mengapa sebenarnya mereka berlatih olahraga. Hasil ini mengejutkan dan kontradiktif. Analisis selanjutnya merupakan tingkat kepercayaan diri berdasarkan nomor event, dari hasil diatas terlihat bahwa Sprinter memiliki tingkat kepercayaan diri jika dibandingkan dengan peloncat tinggi.

Kedua, analisis untuk menemukan perbedaan variabel menurut hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet U-14 dengan atlet U-18. Hal ini secara sederhana menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak menghasilkan skor motivasi dan kepercayaan diri yang berbeda secara signifikan.

Dari hasil di atas ditemukan bahwa motivasi pada atlet U-18 lebih tinggi jika dibandingkan dengan atlet pada U-14. Selain itu, terlihat juga bahwa terdapat berkorelasi positif dan signifikan dengan kepercayaan diri. Hal ini dapat menunjukkan bahwa ketika atlet merasa percaya diri tinggi dan persepsi diri efisien serta mempercayai kemampuan mereka, motivasi mereka untuk berlatih olahraga meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri dan motivasi atlet masih cukup tinggi. Namun dalam sebuah kompetisi banyak faktor lain yang dapat menyebabkan keberhasilan atlet. Seperti Fisik dan Teknik. Hasil evaluasi terhadap semua temuan penelitian saat ini dapat diartikan bahwa perilaku dan kewaspadaan untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet dapat menyebabkan atlet menjadi termotivasi tinggi. Misalnya, pelatih olahraga harus berhati-hati saat berkomunikasi dengan atlet (Sari, 2010) dan saat memberikan umpan balik kepada atlet. Umpan balik yang dapat mengurangi kepercayaan diri atlet dapat menurunkan motivasi mereka. Oleh karena itu, daripada umpan balik negatif, umpan balik informatif harus diberikan. Selain itu, atlet harus dibina untuk

memahami kemampuannya guna meningkatkan rasa percaya diri. Pelatih olahraga harus selalu berperilaku dengan cara yang meningkatkan kepercayaan diri atlet. Kegiatan dalam pelatihan mereka dapat dipilih dengan cara yang dapat meningkatkan kepercayaan diri para atlet. Semua saran tersebut dapat membantu para pelatih olahraga untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet yang pada akhirnya akan menghasilkan motivasi yang lebih tinggi bagi atlet tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Charles, A. M. (2011). *School Sports Psychology, Perspectives, Programs and Procedures*. In *Routledge* (Vol. 29). <https://doi.org/10.1097/dbp.0b013e31817aef06>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology, 8*(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00348>
- James Tangkudung. *Sport Psychometrics: Dasar-Dasar dan Instrumen Psikometri Olahraga*. Rajawali Pers 2018
- Klenck, C. (2014). Mind, Body and Sport: Understanding and Supporting Student-Athlete Mental Wellness. In *NCAA Sport Science Institute*. <https://doi.org/10.5582/bst.2018.01070>
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Yang, C. M. C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology, 9*(DEC), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02363>
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*(2), 158–172. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.158>
- Richard, H. C. (2014). Sport Psychology. In *Sport Psychology Concept and Applications*. <https://doi.org/10.4324/9781315885094>
- Sari, I., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does Self-confidence Link to Motivation? A Study in Field Hockey Athletes. *Journal of Human and Sport Exercise*.
- Sinulingga, A. (2017). The Effect of Competitive Sport on Achievement's Motive—Study of Between Students' Athletes and Students' Non-Athletes. *World Journal of Educational Research, 4*(1), 178. <https://doi.org/10.22158/wjer.v4n1p178>
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Biotek, 5*, 1–16. Retrieved from <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In *Advances in sport psychology, 3rd ed.* (pp. 68-97,430-435). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 3rd Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise*. <https://doi.org/10.1097/00005768-200408000-00029>