

[SUPPORT DOAJ](#)[Home](#) [Search](#) [Browse Subjects](#)

Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan

Fokus Konseling. 2017;3(2):163-174 DOI 10.26638/jfk.414.2099

[Journal Homepage](#)

Journal Title: Fokus Konseling

ISSN: 2356-2102 (Print); 2356-2099 (Online)

Publisher: STKIP Muhammadiyah Pringsewu

Society/Institution: Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Pringsewu Lampung

LCC Subject Category: Education: Special aspects of education

Country of publisher: Indonesia

Language of fulltext: Indonesian

Full-text formats available: PDF

AUTHORS

Tjung Hauw Sin (Universitas Negeri Padang)

EDITORIAL INFORMATION

Blind peer review

Editorial Board

Instructions for authors

Time From Submission to Publication: 12 weeks

[Abstract](#) | [Full Text](#)



DOAJ

Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan

Tjung Hauw Sin

Pendidikan Kepelatihan, Universitas Negeri Padang

E-mail koresponden: thj_sin@yahoo.com

Abstract: This study is a descriptive study aimed at identifying the confidence level of club X football athletes in Padang City in preparation for the match with a sample of 20 athletes. Instruments in this study using the Athletes confidence scale. Data were analyzed using descriptive analysis using percentage technique. A description of the research results found that the level of trust of soccer athletes, in general, are in the medium and high category. Judging from the aspect of self-confidence is located in the high category, the positive thinking aspect, in general, is in the category of being, on the aspects of utilizing the advantages, in general, are in the high category. This study illustrates the overall condition of confidence is more dominant in the medium and high category but still exist in the low and very low category. So it is expected to need optimization efforts confident athletes soccer team to play with more optimal at the next game. These efforts can be prepared personally or with the help of a dedicated professional who has psychological athlete's psychological expertise such as motivators or sports counselors or specialized trainers who can contribute to improving athlete's confidence.

Keywords: Self Confidence, Soccer Match

Abstrak: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan mengidentifikasi tingkat percaya diri atlet sepakbola club X di Kota Padang dalam persiapan menghadapi pertandingan dengan jumlah sampel 20 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri Atlit. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan menggunakan teknik persentase. Gambaran dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat percaya diri atlet sepakbola secara umum berada dalam kategori sedang dan tinggi. Ditinjau dari aspek keyakinan diri pada umumnya berada pada kategori tinggi, pada aspek berfikir positif pada umumnya berada pada kategori sedang, pada aspek memanfaatkan kelebihan pada umumnya berada pada kategori tinggi. Penelitian ini menggambarkan secara keseluruhan kondisi percaya diri lebih mendominasi pada kategori sedang dan tinggi namun masih ada berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Sehingga diharapkan perlu upaya optimalisasi percaya diri atlit tim sepak bola agar dapat bermain dengan lebih optimal pada saat pertandingan selanjutnya. Upaya ini dapat dilakukan secara personal atau dengan bantuan professional khusus yang memiliki keahlian penanganan psikologis atlit seperti motivator dan/atau konselor olahraga dan atau pelatih khusus yang dapat membantu meningkatkan percaya diri atlet.

Kata kunci: Percaya Diri, Pertandingan Sepak Bola

Open Access

Artikel diterima: 25 Juli 2017; direvisi: 26 Agustus 2017; disetujui: 30 Agustus 2017



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisansi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang mendunia. Keberhasilan permainan tergantung dari kekompakan tim dalam menyusun strategi dan bekerjasama untuk memenangkan pertandingan. Sepak bola juga merupakan olahraga yang memiliki kreativitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi yang prima dari atlet sendiri dan sepak bola juga menuntut kreativitas teknik yang baik.

Untuk memiliki kreativitas dan teknik yang baik dalam bermain sepak bola, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan kepercayaan diri yang tinggi. Oleh sebab itu keseluruhan komponen keterampilan teknik dasar sepak bola perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya sehingga kematangan teknik dapat diraih dengan baik dan kepercayaan diri pemain akan menjadi meningkat. Jadi komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepak bola seperti menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari penciptaan permainan yang bermutu.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik

khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan.

Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (self confidence) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang percaya diri atlet sepak bola dalam pertandingan. Pemain sepak bola merupakan sumber untuk mendapatkan informasi dan data dalam menganalisis percaya diri yang meliputi: (a) keyakinan diri, (b) sikap positif, (c)

memanfaatkan kelebihan. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik total sampling sehingga keseluruhan populasi menjadi sampel. Sampel penelitian yaitu atlet sepak bola club X yang berjumlah 20 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan angket percaya diri kepada atlet club X, didapatkan beberapa hal berikut adalah:

Tabel 1. Distribusi percaya diri atlet secara umum.

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥ 193	1	5
Tinggi	181 s/d < 193	8	40
Sedang	169 s/d < 181	8	40
Rendah	157 s/d < 169	2	10
Sangat rendah	< 157	1	5
Jumlah		20	100

Tabel 1 menggambarkan bahwa hanya satu orang yang berada pada kategori sangat tinggi (5%), delapan orang berada pada kategori tinggi (40%), delapan orang juga berada pada kategori sedang (40%), dua orang berada pada kategori rendah (10%) serta satu orang lainnya berada pada kategori sangat rendah (5%). Berdasarkan pemaparan di atas, mayoritas tingkat percaya diri atlet pada umumnya berada pada kategori sedang dan tinggi. Selain itu, masih ada 10% dan 5% atlet memiliki tingkat

percaya diri yang rendah dan sangat rendah.

Percaya diri merupakan aspek yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Sebagaimana dijelaskan oleh (Yulianto & Nashori, 2006) bahwa rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi. Rasa percaya diri yang rendah dapat berpotensi menimbulkan prestasi yang rendah. Hal demikian dikarenakan bahwa rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak dapat menangani masalahnya yang rumit (Yulianto & Nashori, 2006).

Hal demikian juga didukung oleh (Astriani, 2010) bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung untuk berpenampilan yang tidak bagus dalam pertandingan serta mudah menyerah. Selanjutnya, (Yulianto & Nashori, 2006) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri atlet memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasinya. Artinya bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet

maka semakin bagus pula prestasinya di lapangan pertandingan.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa, masih perlu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet guna tercapainya prestasi yang maksimal bagi atlet terutama yang masih dalam kondisi sangat rendah, rendah, sedang dan bahkan untuk yang tinggi masih perlu upaya untuk ditingkatkan menjadi sangat tinggi.

Rasa percaya diri (self confidence) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Rasa percaya diri itu akan timbul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihan-latihan yang disiplin dan progressive, persiapan diri yang baik, mengikuti uji coba (try in, try out), serta pertandingan. Semua hal yang telah disebutkan diatas merupakan hal-hal yang harus dilalui

oleh seorang atlet guna meningkatkan percaya diri.

Weinberg dan Gould (1995) dalam Monty (2000:245) menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberi dampak positif pada hal-hal di bawah ini.

1. Emosi; jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam suatu keadaan yang menekan.
2. Konsentrasi; dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal yang mungkin akan merintangai rencana tindakannya.
3. Sasaran; individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang. Sehingga memacu dirinya untuk lebih berkembang.
4. Usaha; individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya.
5. Strategi; individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung berusaha untuk mengembangkan

berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.

6. Momentum; dengan rasa percaya diri yang tinggi seseorang individu akan menjadi lebih tenang ulet tidak mudah patah semangat terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Sehingga hal ini akan lebih memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak.

Komarudin (2013:68) dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.

Percaya diri "self-confidence" merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Kurangnya percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan

ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut akan merupakan bibit kekalahan.

Kurangnya percaya diri seorang atlet merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, waktu mengalami kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. Over confidence atau percaya pada diri sendiri secara berlebihan, hal ini terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat kepribadian atlet yang bersangkutan.

Jadi over confidence dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan, karena sering "anggap enteng" lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan. Sebaliknya pada waktu atlet yang bersangkutan menghadapi kenyataan bahwa ia dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan di bawah kelasnya, maka atlet yang bersangkutan akan mudah mengalami frustrasi. Percaya diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan kelebihan percaya diri

karena jika yang dimiliki atlet kelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan sehingga dapat mengganggu permainan atlet (Setyobroto, 2005:43 – 44).

Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan perencanaan yang baik. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal akan maksimal dalam performa, karena tidak ada keraguan saat menghadapi pertandingan. Yang ada hanyalah kerja keras, semangat juang dan tidak ada putus asa.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan. Namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komaruddin (2013:78 – 81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa; b) tampil percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) imagery; e) latihan fisik; f) persiapan; g) meningkatkan disiplin diri, dan h) me-

review yang menunjukkan performa terbaik.

Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal. Tapi apapun persiapan yang sudah dilakukan hendaknya tidak mengurangi rasa percaya diri seorang atlet atau pemain pertandingan. Karena faktor mental mempunyai peranan yang sangat penting dalam memenangkan pertandingan. Merasa kurang percaya diri menyebabkan seorang atlet dapat mengalami kecemasan saat bertanding dan itu sangat berpengaruh terhadap kemampuan yang ia miliki.

Husdarta (2010:93) juga menegaskan bahwa untuk sampai pada tangga juara yang paling tinggi seorang atlet harus full confidence, karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, memantapkan emotional security-nya, berusaha mencapai target yang ditetapkannya sendiri, dan menghindarkan

atlet dari perasaan frustrasi karena kegagalan.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kepercayaan diri akan mengugah emosi positif, artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang dan rileks walupun berada dalam tekanan. Untuk itu hendaknya setiap atlet yang bertanding harus memiliki percaya diri yang tinggi selain berkaitan dengan teknik-tenknik yang menyangkut dengan cabang olahraga yang digeluti oleh atlet tersebut.

Memperhatikan betapa penting percaya diri itu dimiliki seorang atlet baik dalam latihan ataupun pertandingan, artinya atlet miliki keyakinan pada dirinya, yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga atlet bisa bermain maksimal saat pertandingan, tanpa harus merasa ragu atau bahkan meremehkan kemampuan lawan. Dalam latihan, atlet selalu memandang kepada pelatih.

Selanjutnya, apabila ditinjau dari masing-masing indikator (a) keyakinan diri, (b) berfikir positif, (c) memanfaatkan kelebihan. Maka skor percaya diri atlet *club X* adalah seperti berikut:

Tabel 2. Distribusi percaya diri atlet dari aspek keyakinan diri

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥ 61	0	0
Tinggi	$57 \text{ s/d} < 61$	10	50

Sedang	$54 \text{ s/d} < 57$	5	25
Rendah	$50 \text{ s/d} < 54$	4	20
sangat rendah	< 50	1	5
Jumlah		20	100

Tabel skor percaya diri ditinjau dari aspek keyakinan diri, menunjukkan bahwa tidak ada satu orang pun atlet yang berada pada kategori sangat tinggi (0%). Sepuluh orang atlet berada pada kategori tinggi (50%), lima orang atlet berada pada kategori sedang (25%), empat orang atlet berada pada kategori rendah (20%) dan satu orang atlet lainnya berada pada kategori sangat rendah (5%). Berdasarkan pemaparan di atas, mayoritas tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek keyakinan diri berada pada kategori tinggi. Selain itu, tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek keyakinan diri 25% masih ada berada pada kategori rendah.

Keyakinan diri merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan percaya diri atlet. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997) dalam (Christiani, 2013) bahwa keyakinan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan dalam mencapai hasil yang harus digapai. Pencapaian prestasi yang memuaskan di lapangan pertandingan tentu membutuhkan keyakinan diri dari atlet yang

bersangkutan. Sehingga keyakinan diri menjadi aspek penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Tabel 3. Distribusi percaya diri atlet dari aspek berfikir positif

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥ 81	4	20
Tinggi	77 s/d < 81	4	20
Sedang	73 s/d < 77	5	25
Rendah	69 s/d < 73	3	15
Sangat rendah	< 69	4	20
Jumlah		20	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa empat orang atlet berada pada kategori sangat tinggi (20%). Empat orang atlet berada pada kategori tinggi (20%), lima orang atlet berada pada kategori sedang (25%), tiga orang atlet berada pada kategori rendah (15%) dan empat orang atlet berada pada kategori sangat rendah (20%). Berdasarkan pemaparan di atas, mayoritas tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek berfikir positif berada pada kategori sedang. Namun, kecenderungan tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek berfikir positif berada pada kategori tinggi dengan persentase 40%. Selain itu, tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek berfikir positif 35% masih ada berada pada kategori rendah.

Pemikiran yang positif penting bagi atlet untuk membantu individu mengarahkan diri pada pandangan yang

positif selama pertandingan. Pertandingan seringkali berpotensi menurunkan semangat atlet, apabila pada babak-babak tertentu adanya ketidaksesuaian harapan pertandingan dengan kenyataan. Oleh karena itu, selama pertandingan sangat diperlukan adanya pemikiran yang positif dari seorang atlet.

Atlet yang berfikir secara positif akan mendorongnya melakukan hal-hal positif yang menunjang prestasinya selama pertandingan. Sebagaimana dijelaskan Ubaedy dalam (Veni Purnamasari, Yusmansyah, 2016) bahwa pemikiran positif akan mendorong individu untuk melakukan hal-hal positif. Berdasarkan hal demikian, berfikir positif perlu ditingkatkan oleh atlet agar dapat menunjang performa yang bagus di lapangan pertandingan.

Tabel 4. Distribusi percaya diri atlet dari aspek memanfaatkan kelebihan

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥ 50	1	5
Tinggi	46 s/d < 50	10	50
Sedang	42 s/d < 46	4	20
Rendah	39 s/d < 42	3	15
Sangat rendah	< 39	2	10
Jumlah		20	100

Tabel skor percaya diri ditinjau dari aspek memanfaatkan kelebihan, menunjukkan bahwa satu orang atlet

yang berada pada kategori sangat tinggi (5%). Sepuluh orang atlet berada pada kategori tinggi (50%), empat orang atlet berada pada kategori sedang (20%), tiga orang atlet berada pada kategori rendah (15%) dan dua orang atlet lainnya berada pada kategori sangat rendah (10%). Berdasarkan pemaparan di atas, mayoritas tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek memanfaatkan kelebihan berada pada kategori tinggi. Namun, tingkat percaya diri atlet ditinjau dari aspek memanfaatkan kelebihan 25% masih ada berada pada kategori rendah.

Alat ukur dari latihan adalah prestasi yang dimunculkan melalui pertandingan. Jadi pertandingan merupakan wadah pencapaian prestasi karena dalam pertandingan ada kemenangan dan kekalahan dimana merupakan gambaran performa atlet dari hasil mereka mengikuti latihan. Pertandingan sering dikatakan juga sebagai ajang pembuktian setelah berusaha bekerja keras saat latihan. Pertandingan yang diikuti dapat melahirkan prestasi bagi atlet. Jadi sebenarnya tujuan dari latihan itu adalah prestasi.

Setyobroto, (2005:33), mengemukakan prestasi yang tinggi tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus dimulai dengan menemukan bibit-bibit

atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan-latihan yang teratur, terarah, terencana dengan baik dengan penguasaan teknik dan taktik yang tepat. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik dan teknik, maka aspek psikologik juga tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis diperlukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat dan kemampuan atlet dan keahlian pelatih. Berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai satu kesatuan sistem yang ditunjukkan untuk menghasilkan prestasi maksimal. Jika atlet tidak memahami makna dari olahraga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa.

Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak maksimal, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami penurunan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami penurunan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet

biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedisiplinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet.

Hasil dari usaha yang dikerahkan yaitu latihan (training) dan proses didalamnya akan terlihat meningkat atau tidaknya adalah dengan prestasi yang ditunjukkan oleh atlet itu sendiri. Menurut Syafruddin (2011: 28), training dalam arti sempit merupakan persiapan atlet secara fisik, teknik, taktik, dan mental dengan bantuan latihan fisik (pembebanan fisik). Sedangkan dalam arti luas, training merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur guna meraih prestasi olahraga terbaiknya. Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta saran dan prasarana yang diperlukan.

Jadi latihan merupakan cara yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atlet, baik secara fisik,

teknik, taktik dan mental. Sehingga atlet siap mengikuti pertandingan. Apabila dipergunakan metoda dan pendekatan latihan yang tepat akan sangat membantu memperoleh prestasi maksimal. Prestasi juga merupakan tolak ukur pelatih untuk membuat program latihan. Data prestasi yang diperoleh akan berguna untuk pelatih memberikan materi latihan kepada atletnya.

Percaya diri akan muncul jika individu tersebut mengenal tentang dirinya khususnya kelebihan yang ada pada dirinya. Menurut Hakim dalam (Febrianto, 2013), "Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya". Atlet yang mampu memanfaatkan kelebihan yang ada dalam dirinya akan mampu menunjukkan performa yang bagus di lapangan. Sehingga dapat melahirkan atlet-atlet yang mempunyai prestasi yang bagus.

Berkaitan dengan temuan penelitian maka percaya diri sangatlah perlu dikembangkan, dan diterapkan oleh pelatih kepada atlet. Sebagaimana dijelaskan oleh (Yulianto & Nashori, 2006) dimana "Kurang percaya diri tidak

akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi". Atlet yang memiliki percaya diri yang kurang berarti meragukan kemampuannya. Sehingga hal demikian akan menghambat performanya di lapangan pertandingan. Hal demikian dikarenakan peran tingkat kepercayaan diri atlet sangat besar dan sangat berpengaruh kepada performa atlet saat pertandingan.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan mayoritas percaya diri lebih mendominasi pada kategori sedang dan tinggi namun masih ada berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet yang masih rendah dan sangat rendah untuk upaya optimalisasi sehingga atlet tim sepak bola dapat bermain dengan lebih optimal pada saat pertandingan selanjutnya. Upaya ini dapat dilakukan secara personal dan/atau dengan bantuan profesional khusus yang memiliki keahlian penanganan psikologis atlet seperti motivator, konselor olahraga dan pelatih khusus yang dapat membantu meningkatkan percaya diri atlet. Atlet yang memiliki percaya diri yang tinggi, akan bermain maksimal dan mampu menampilkan permainan terbaiknya.

Peranan konselor olahraga, motivator dan pelatih khusus dapat memberikan latihan mental dan motivasi kepada atlet serta meyakinkan bahwa atlet memiliki kemampuan yang baik. Dengan demikian diharapkan atlet akan mencapai prestasi maksimal karena tertanam didirinya adalah sportifitas dan semangat juang untuk memenangkan pertandingan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, L. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Christiani, J. (2013). Pengaruh Dukungan Organisasi dan Keyakinan Diri pada Kinerja Atlet Profesional di NBL dengan Dimediasi Keterikatan Kerja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1-15.
- Febrianto, B. (2013). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal Pada Anggota Ub (Universitas Brawijaya) Fitness Center. Laporan Penelitian. FISIP: Unbraw.
- Husdarta J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Komaruddin. (2013). *Psikologi Olahraga (Lathan Mental dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Monty, P Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Sinar Harapan.

- Setyobroto, S. (2005). Psikologi Olah Raga. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Veni Purnamasari, Yusmansyah, R. R. Z. (2016). Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XII. Laporan Penelitian. FKIP:Universitas Lampung.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3(2), 11-25.