

**KEPERCAYAAN DIRI DAN PRESTASI ATLET TAE KWON DO
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta). Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do DIY. Semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula prestasi yang dicapai.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet Tae Kwon Do yang menempati juara satu, dua, dan tiga dalam kejuaraan daerah Tae Kwon Do DIY yang diadakan di Auditorium UPN Yogyakarta. Skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Kumara (1987). Prestasi Tae Kwon Do dilihat dari data hasil kejuaraan.

Metode analisis data dilakukan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program SPSS versi 11 for windows. Teknik analisis menggunakan chi-square yang menunjukkan koefisien chi-square 23,847 dengan $p = 0,002$ ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do DIY. Jadi hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: Kepercayaan diri, dukungan sosial, prestasi atlet.

Pengantar

Tae Kwon Do merupakan salah satu cabang olah raga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Sistem pembinaan Tae Kwon Do dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolok ukur dari prestasi atlet Tae Kwon Do dan muara terbentuknya atlet nasional.

Bergulirnya kejuaraan atau *event* Tae Kwon Do disambut oleh banyak pihak, baik pengurus *dojang* (tempat latihan), pelatih daerah atau nasional serta para atlet Tae Kwon Do sendiri. Namun sistem kompetisi atau kejuaraan yang ada pada saat ini, ternyata belum mampu untuk membentuk atlet Tae Kwon Do mempunyai *skill* dan mental yang bagus. Kompetisi atau kejuaran yang diharapkan akan mampu untuk mencetak atlet-atlet handal yang nantinya menunjang terbentuknya atlet nasional Indonesia ternyata jauh dari harapan. SEA Games XXII (2005) di Vietnam merupakan bukti buruknya prestasi atlet Tae Kwon Do Indonesia. Atlet

nasional Tae Kwon Do hanya mampu menyabet satu emas dan dua perak dari 16 kelas yang dipertandingkan. Sebagian besar medali emas disabet oleh atlet-atlet Vietnam dan Filipina.

Dalam kejuaraan Tae Kwon Do nasional pun atlet-atlet DIY belum mampu mendominasi medali. Dalam kejuaraan nasional LG, atlet DIY hanya mampu menyabet tiga perak dan dua perunggu. Prestasi atlet DIY semakin tahun semakin menurun, itu dikarenakan pengembangan atlet yang kurang (Kedaulatan Rakyat, Juni 2005).

Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa dkk, 1996). Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi.

Banyak atlet Tae Kwon Do DIY yang bermain di kejuaraan daerah DIY bermain sangat bagus dan mampu meraih prestasi. Mereka mampu mengeluarkan semua teknik yang dimilikinya. Namun pada kejuaraan nasional atlet-atlet Tae Kwon Do DIY bermain jelek dan jarang yang bisa meraih prestasi maksimal. Hal ini berdasarkan pengamatan penulis terhadap atlet-atlet Tae Kwon Do. Sebagai contoh kongkrit, penulis melihat ada atlet Tae Kwon Do DIY yang mempunyai teknik yang sangat bagus dan melebihi dari atlet-atlet lainnya. Dalam latihan tanding ia juga bermain sangat bagus, namun dalam kejuaraan daerah maupun nasional ia tidak mampu meraih prestasi yang gemilang. Dalam bermain ia terlihat ragu-ragu dan takut.

Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Matsuda (Santosa, 2005) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

Tinjauan Pustaka

Prestasi olahraga. Prestasi olah raga menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002) merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat.

Agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya dan waktu.

Menurut Leonard (Setyobroto, 2002), jika tidak memahami makna dari olah raga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami kemerosotan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami kemrosotan 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.

Data mengenai prestasi Tae Kwon Do para atlet yang ditunjukkan dengan perolehan dalam kejuaran-kejuaran tertentu amat sulit dibandingkan, karena selain mutu kejuaraan itu berbeda-beda (juara tingkat daerah, nasional, PON, dan internasional), juga tahun terjadinya kejuaran-kejuaraan itu berbeda-beda pula, hingga sulit sekali untuk diadakan pembobotan guna dapat membandingkan prestasi atlet yang satu dengan yang lain. Secara teori, satu-satunya cara untuk dapat membandingkan prestasi para atlet itu hanyalah dengan jalan mengadakan pertandingan serempak antar masing-masing individu itu, dan hal ini memakan waktu dan biaya yang tidak terjangkau oleh penelitian ini.

Untuk mengatasi kesulitan pengukuran prestasi atlet Tae Kwon Do tersebut di atas, penelitian ini menggunakan peringkat masing-masing atlet sebagai pencerminan variabel prestasi karena peringkat mencerminkan tingkatan mutu permainannya. Penentuan peringkat masing-masing atlet ini dilihat dari pencapaian prestasi tertinggi atlet itu sendiri, dalam hal ini peringkat kesatu, kedua, dan ketiga.

Untuk diketahui, kelas-kelas yang dipertandingkan dalam kejuaraan Tae Kwon Do adalah sebagai berikut:

Tabel I : *Pembagian kelas senior putra dan putri :*

PUTRA		PUTRI	
Berat badan (Kg)	Kelas	Berat badan (Kg)	Kelas
50 – 54	Fin	45 - 50	Fin
54,01 - 58	Fly	50,01 - 54	Fly
58,01 - 62	Bantam	54,01 - 58	Bantam
62,01 - 67	Feather	58,01 - 62	Feather
67,01 - 72	Light	62,01 - 67	Light
72,01 - 78	Wealther	67,01 - 71	Wealther
78,01 - 84	Middle	71,01 - 79	Middle
>84,01	Heavy	> 79,01	Heavy

Sumber : Suryadi (2002)

Menurut Crow & Crow (1973), proses meraih prestasi dipengaruhi oleh tiga faktor. Ketiga faktor tersebut adalah :

1. Faktor aktivitas, yaitu faktor yang memberikan dorongan kepada individu untuk belajar, faktor ini merupakan faktor psikologik. Kepercayaan diri merupakan faktor aktivitas.
2. Faktor organisme, yaitu faktor yaitu faktor yang berhubungan dengan fungsi alat-alat indra individu yang kepekaannya ikut menentukan respon individu dalam belajar.
3. Faktor lingkungan, yaitu faktor yang secara psikologis mempengaruhi proses secara keseluruhan.

Kepercayaan diri dan Prestasi Atlet. Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000). Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara (1987) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu :

- a. Kemampuan menghadapi masalah
- b. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
- c. Kemampuan dalam bergaul
- d. Kemampuan menerima kritik

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould (Setiadarma, 2000) bahwa rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada hal-hal berikut ini :

- a. Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.
- b. Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c. Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- d. Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e. Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.

- f. Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri (Setyobroto, 2002). Kurang 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 merupakan bibit kekalahan.

Hipotesis

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut ada hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do DIY. Atlet Tae Kwon Do yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi mempunyai prestasi Tae Kwon Do yang lebih baik dari pada atlet Tae Kwon Do yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah.

Metode Penelitian

Subyek penelitian ini adalah para Atlet Senior (17 tahun ke atas) Tae Kwon Do DIY yang mendapatkan peringkat satu, dua, dan tiga dalam KEJURDA DIY 2006. Subjek berjumlah sebanyak 54 atlet yang terdiri dari 32 atlet putra dan 22 atlet putri. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala dan dokumentasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kepercayaan diri. Dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dokumentasi prestasi atlet Tae Kwon Do.

Seleksi aitem skala penelitian menggunakan parameter indeks daya beda aitem yang diperoleh dari korelasi antar skor aitem dan skor total sehingga dapat ditentukan aitem yang layak dimasukkan dalam skala penelitian. Skala kepercayaan diri dan skala dukungan sosial menggunakan batas 0,3, sehingga aitem yang memiliki indeks beda lebih besar atau sama dengan 0,3 layak dimasukkan dalam skala penelitian. Hasil analisis aitem skala kepercayaan diri menunjukkan bahwa dari 63 aitem yang diujicobakan, terdapat 12 aitem yang gugur. Hal ini menunjukkan terdapat 51 aitem yang valid. Koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,3185 sampai dengan 0,7620. Penyebaran butir-butir aitem dalam skala kepercayaan diri yang digunakan dalam pengambilan data penelitian setelah dilakukan ujicoba cukup merata, dalam arti jumlah aitem antar aspek cukup seimbang. Uji reliabilitas terhadap skala kepercayaan diri menghasilkan koefisien *alpha* sebesar 0,9567.

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yaitu ingin mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do DIY. Teknik statistik yang digunakan adalah *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Pengolahan data dilakukan dengan program komputer *SPSS version 11*.

Hasil Penelitian

Untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet, peneliti menggunakan analisis *chi-square*. Analisis statistik menggunakan bantuan program *SPSS 11 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan koefisien *chi-square* sebesar 23,847 dengan $p < 0.01$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do" diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Tae Kwon Do. Dua atlet mempunyai kepercayaan diri yang sangat rendah atau sekitar 3.7 persen, tiga atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah atau sekitar 5.6 persen, 11 atlet mempunyai kepercayaan diri yang sedang atau sekitar 20.4 persen, 36 atlet mempunyai kepercayaan diri yang tinggi atau sebesar 66.7 persen. Selanjutnya hanya dua atlet saja yang mempunyai kepercayaan diri yang sangat tinggi atau sekitar 3.7 persen. Dari data di atas dapat dilihat mayoritas atlet Tae Kwon Do yang meraih prestasi dalam KEJURDA mempunyai kepercayaan diri yang tinggi yaitu sebanyak 36 atlet atau 66,7 persen.

Adanya andil kepercayaan diri tersebut bagi terciptanya pencapaian prestasi atlet Tae Kwon Do sejalan dengan realitas yang berkembang dewasa ini, yaitu prestasi olahraga tidak semata-mata dipengaruhi oleh fisik saja melainkan psikis dan lingkungan. Bamister (Wirawan, 1999) menjelaskan bahwa batas-batas sirkulasi dan faal pada latihan otot penting, namun faktor psikologi di luar lingkup faallah yang bakal membedakan kalah atau menang dan yang akan menentukan bagaimana seorang atlet dapat mendekati diri pada batas puncak penampilan.

Selain itu penelitian Hartanti dkk (2004) tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Setyobroto (2002) mengungkapkan bahwa tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Kurang 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 merupakan bibit kekalahan.

Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, pada waktu mengalami sedikit kegagalan atlet sudah merasa kurang mampu atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi akan mengalami frustrasi. *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan terjadi karena atlet menilai kemampuannya

sendiri melebihi kemampuan yang sebenarnya di miliki. Hal ini erat hubungannya dengan sifat-sifat kepribadian atlet yang bersangkutan (Setyobroto, 2002).

Over confidence dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan, karena sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak 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.

Penelitian ini masih memiliki beberapa kelemahan yaitu lamanya pengambilan data dikarenakan tempat latihan atlet yang berbeda-beda. Pemilihan para atlet berprestasi menimbulkan konsekuensi logis yaitu terbatasnya hasil penelitian pada atlet-atlet yang berprestasi. Oleh karena itu, sumbangan utama penelitian ini bukanlah pada aspek generalibilitas, melainkan sebagai wacana awal tentang kemiripan profil para atlet berprestasi. Kesimpulan yang diambil juga terancam dengan belum terwakilkannya atlet-atlet yang tidak berprestasi, ataupun masyarakat yang tidak tergolong atlet.

Penutup

Kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Atlet yang meraih prestasi dalam KEJURDA Tae Kwon Do rata-rata memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Saran-saran. Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis hendak mengajukan saran-saran yang hendak penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Tae Kwon Do dengan prestasi atlet, maka disarankan bagi pelatih agar tidak melatih teknis saja akan tetapi melihat dari sisi kepercayaan diri atlet. Selain itu, para atlet Tae Kwon Do juga memperhatikan sisi kepercayaan diri karena akan sangat berpengaruh terhadap prestasi mereka.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel-variabel psikologis yang lain yang ikut mempengaruhi prestasi atlet, seperti kecemasan, ambisi, motivasi dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T & Martaniah, S.M. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika Nomer 6 Tahun III 1998*, 66-79.
- Crow, L.D. & Crow, A. 1973. *General Psychology*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Dimiyati. 2000. Kohesifitas Tim Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prestasi Olah Raga Tim. *Jurnal Psikologika Nomer 10 Tahun V 2000*, 33-45.

- Gunarsa, S.D, Setiadarma, M.P, & Soekasah, M.H.R. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hartanti, Yuwanto L, Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. 2004. Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal* Vol 20, No: 1, 40-54.
- Kumara, A. 1987. *Studi Validitas dan Reliabilitas The Test of Self-Confidance*, Laporan Penelitian (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Lauster, P. 1978. *The Personality Test* (2nd.Ed). London: Bantam Books, Ltd.
- Santosa, H.D. 2004. Hubungan Antara Dukungan Suporter Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Pemain Sepak Bola. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology : Biopsychology interaction, Second Edition*. New York. John Willey And Sons, Inc.
- Setiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Suryadi, V.Y. 2002. *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wirawan, Y.G. 1999. Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan dalam Olah Raga Bulu Tangkis. *Jurnal Psikologika Nomer 8 Tahun IV 1999*, 5-14.