

Kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat

Amin Akbar^{1*}, Irfan Oktavianus², Alex Aldha Yudi², Firunika Intan Cahyani², Rizal Kurniawan¹

¹Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi and Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Informasi Artikel:

Dikirim: 23 Mei 2023; Direvisi: 28 Juli 2023; Diterbitkan: 1 September 2023

ABSTRAK

Masalah: Atlet yang berada dalam pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat sering dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan tekanan maupun kecemasan, sehingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Gangguan internal maupun eksternal yang dialami atlet tersebut dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan diri seorang atlet yang berujung pada ketidakmampuan atlet menampilkan performa mereka dan yang akan bermuara pada prestasi atlet. Hal tersebut penting untuk diteliti karena seorang atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu mengontrol pikiran negatif yang dapat mengganggu performa atlet selama bertanding.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri atlet PPLP Sumbar sehingga menjadi landasan awal untuk tindakan selanjutnya

Metode: Desain penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah melalui proses validitas dan reliabilitas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XII PPLP Sumbar yang berjumlah 30 orang.

Hasil: Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 10 orang atlet memiliki tingkat percaya diri tinggi dengan persentase (33,33 %), 12 orang atlet yang terdiri dari atlet memiliki tingkat percaya diri sedang dengan persentase (40%), dan 8 orang lainnya memiliki tingkat percaya diri yang rendah dengan persentase (26,66%). Adapun rata-rata tingkat percaya diri atlet PPLP Sumbar masuk dalam kategori sedang dengan persentase 70,34%.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet PPLP Sumbar dalam kategori sedang, melalui hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi untuk mengetahui mental atlet khususnya masalah kepercayaan diri atlet karena akan berujung pada performa atlet.

Kata Kunci: *kepercayaan diri; atlet; PPLP*

Self-Confidence Level of Student Athletes West Sumatera

ABSTRACT

Problems: PPLP athletes are often faced with situations that cause pressure or anxiety, resulting in impaired athlete confidence. Internal and external disturbances experienced by these athletes make athletes not confident in their abilities resulting in a decrease in athlete's competitive performance. Confidence is important in improving athlete performance. An athlete who has high self-confidence is able to control negative thoughts that can interfere with the athlete's performance during competition.

Purpose: This study aims to determine the confidence of West Sumatera PPLP athletes through filling out questionnaires.

Methods: Research design with a quantitative descriptive approach. The instrument used is a questionnaire that has gone through a process of validity and reliability. The sample used in this study was 30 grade 3 PPLP students in West Sumatera.

Results: The results of the study showed that 10 athletes had a high level of confidence with a percentage (33.33%), 12 athletes consisting of athletes had a moderate level of confidence with a percentage (40%), and 8 other people had a low level of confidence. low with a percentage (26.66%). The average confidence level of West Sumatera PPLP athletes is in the medium category with a percentage of 70.34%.

Conclusion: The conclusion of this research shows that the confidence level of PPLP West Sumatera athletes is in the medium category, through the results of this study it is hoped that it will become evaluation

material to find out the mentality of athletes, especially the problem of athlete's confidence during competition.

Keywords: Confidence; athlete; student athletes

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.965>



Penulis Korespondensi:

Amin Akbar

Departement Psychology, Faculty Psychology and Health Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: aminakbar@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Indonesia melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) berfokus untuk meningkatkan prestasi olahraga Indonesia dengan berbagai program, salah satunya adalah pendirian Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yang merupakan wadah pembinaan dan pelatihan atlet yang berbakat olahraga dan potensial untuk dikembangkan menjadi atlet berprestasi. Untuk merealisasikan hal ini, diperlukan sebuah sistem yang mapan dan diperlukan waktu panjang dengan menggunakan berbagai strategi dan kiat-kiat pembinaan untuk mencapai tujuan prestasi. Pembinaan atlet student layaknya harus menjadi program strategis, karena atlet student akan menjadi cikal bakal atlet nasional nantinya. Mustahil rasanya melahirkan atlet level nasional dan internasional tanpa adanya pembinaan di level bawah seperti usia dini dan atlet student. PPLP berfungsi untuk melaksanakan peningkatan dan pembinaan prestasi olahraga pelajar berprestasi dibidang olahraga serta bidang akademik (Rakhmawati et al., 2019).

Meskipun para atlet PPLP telah memiliki akses latihan baik dan sistematis, akan tetapi bukan berarti para atlet tidak terhindar dari tuntutan maupun tekanan. Tuntutan dari pelatih maupun guru di sekolah juga menjadi stressor bagi atlet yang berakibat terhadap performa bertanding atlet. Sehingga tak jarang perasaan cemas atau takut gagal selama pertandingan menjadi masalah terbesar yang sering dihadapi oleh para atlet PPLP. Perasaan takut gagal menjadi tekanan yang merusak kepercayaan diri atlet. Kepercayaan menjadi hal penting dalam sebuah pertandingan, karena seorang atlet yang percaya diri mampu mengontrol emosi negatif yang dapat mempengaruhi prestasinya.

Raihan prestasi dalam olahraga dipengaruhi dalam berbagai faktor, antara lain bersifat fisik dan psikologis. Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan seorang atlet dalam peningkatan kemampuan dan prestasi (Fatmawati et al., 2022). Menurut Eka Kurnia Darisman & Muhyi (2020), Kesiapan aspek psikologis atlet harus banyak memperoleh perhatian dalam program pembinaan, hal ini dikarenakan kondisi psikologis atlet menjadi salah satu faktor penentu kemenangan. Kondisi psikologis dapat dibedakan atas dua macam yaitu yang menunjang penampilan dan menghambat atau mengganggu penampilan atau prestasi. Aspek psikologis yang menunjang prestasi diantaranya adalah percaya diri, aspirasi yang kuat, kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang dapat mengganggu prestasi diataranya adalah ketegangan, kecemasan, rendahnya tingkat percaya diri, absesi, gangguan emosional, keraguan atau takut. Percaya diri merupakan faktor yang berperan penting dalam melakukan aktivitas, baik itu fisik ataupun non fisik. Menurut Supriady (2020), Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah

percaya diri (*self confidence atau confidence in oneself*).

Rasa percaya diri (*Self Confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling propechy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*), seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Lochbaum, 2022 & Aguss, 2020). Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi (Fatmawati et al., 2022). Kepercayaan diri atau keyakinan diri atlet dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap dirinya sendiri yang mendorong individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Tingkat percaya diri yang dipengaruhi oleh faktor internal dengan indikator meliputi kontrol emosi, target dan tujuan, pengalaman bertanding, latihan keras, gengsi diri, keyakinan spiritual (Permana et al., 2022). Percaya diri menjadi kebutuhan utama atlet yang memiliki tujuan untuk meraih prestasi sekaligus menjaga kemampuan terbaik yang dimilikinya sehingga atlet dapat menampilkan performa secara maksimal (Sabilla et al., 2022). Selain itu menurut Purnomo et al (2020), Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet.

Perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga menjadi penanda bahwa seorang atlet memiliki mental bertanding yang baik. Pada dasarnya yang menentukan kepercayaan diri seorang atlet adalah kondisi mentalnya yang dipengaruhi oleh tingkat kognitifnya. Hal ini dikarenakan fisiologis tubuh akan merespon apa yang diperintahkan oleh otak untuk berani atau tidak dalam membuat suatu keputusan (Purnomo et al., 2020). Aspek Mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih puncak (Fauzan et al., 2021). Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, dan mampu mengontrol diri dari faktor internal maupun eksternal. Pentingnya peranan pelatih sebagai fasilitator dilapangan dalam memperhatikan mental atlet, hal ini dikarenakan mental atlet sesungguhnya bukan masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis yang menjadi penyebab terganggunya faktor mental atlet (Mukhtarsyaf et al., 2022).

Latihan menjadi bagian terpenting bagi seorang atlet sehingga atlet dituntut untuk berlatih setiap hari dalam upaya memenangkan sebuah pertandingan. Akan tetapi, atlet sering kali dihadapkan pada situasi- situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan mengakibatkan turunnya performa atlet seperti halnya kecemasan maupun sulit berkonsentrasi. Kecemasan menjadi musuh terberat atlet selama pertandingan yang mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri atlet. Perasaan takut gagal merupakan bagian dari kecemasan yang berakibat terhadap tidak optimalnya kemampuan atlet selama bertanding. Kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam, dengan demikian atlet memerlukan rasa percaya diri, karena tanpa rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi maksimal. Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya.

Kepercayaan diri yang tinggi saat bertanding merupakan faktor dalam diri atlet (internal) yang mempengaruhi penampilan puncak atlet (Lestari & Dewi, 2022). Kondisi atlet yang memiliki kondisi fisik yang sehat dan prima belum tentu bisa menciptakan prestasi atau pencapaian yang bagus jika tidak adanya dukungan dari mental atau

dukungan dari kondisi psikis yang baik, sehingga rasa percaya diri merupakan faktor penting untuk mendapatkan prestasi yang gemilang. Hubungan percaya diri dan mental atlet menjadi faktor penunjang performa atlet. Performa (performance) merupakan kinerja seseorang untuk melakukan suatu bentuk tindakan, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki (Rosalina & Nugroho, 2020). Semakin baik rasa kepercayaan diri yang dimiliki atlet maka semakin membaik pula keterampilan dan kemampuannya meskipun atlet tersebut dalam kondisi dibawah tekanan (Octavianingrum & Ina Savira, 2022). Atlet yang mempunyai rasa kurang kepercayaan diri, mereka cenderung akan bermain ragu- ragu, tidak leluasa sehingga kurang memaksimalkan performa atlet tersebut, oleh karena itu para atlet dituntut harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Keterampilan psikologis dalam olahraga kompetitif dirancang untuk meningkatkan mental bertanding atlet yang akan mengarah pada peningkatan performanya. Dengan demikian kaitan antara percaya diri terhadap performance atlet menjadi kajian yang perlu dipahami oleh pelatih. Hal ini dikarenakan keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, overthinking saat menjelang pertandingan menjadi penghambat atlet dalam memenangkan pertandingan (Hardi et al., 2020). Percaya diri menjadi aspek penting atlet dalam mengontrol secara penuh kondisi emosionalnya, sehingga atlet mampu meredam perasaan cemas atau takut secara berlebihan (Dongoran et al., 2020). Kepercayaan diri menjadi hal penting karena dengan adanya kepercayaan diri yang baik akan membuat atlet dapat dengan berani dan terampil dalam menampilkan teknik yang dilatih dan tidak terkecoh dengan kemampuan lawan (Syahrial et al., 2021). Atlet PPLP dituntut untuk selalu menampilkan performa terbaiknya selama pertandingan, sehingga penting halnya bagi seorang atlet PPLP memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Hal ini dikarenakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri membantu atlet untuk tetap berpikir positif meskipun bertanding dibawah tekanan.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjenis deskriptif, dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang yang nampak dalam suatu situasi (Sugiyono, 2017). Data yang diperoleh oleh peneliti dikumpulkan, disusun, dijelaskan dan dianalisis untuk mendapatkan sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggambarkan apa yang terjadi atau yang dirasakan oleh objek yang diteliti, kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan peneliti secara lugas, seperti apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kelas XII PPLP Sumbar yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan demikian sampel yang digunakan adalah seluruh atlet PPLP Sumbar sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri yang telah melalui proses validitas dan reliabilitas.

Adapun kisi-kisi dari instrument penelitian antara lain sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrument Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	No item
Kepercayaan diri	Faktor Internal	Kepercayaan diri untuk melaksanakan keterampilan yang diperlukan	1,2,3,4,5,6,7,8
		Kepercayaan diri untuk membuat keputusan penting selama kompetisi	
		Kepercayaan diri untuk berpikir dan merespon dengan baik selama kompetisi	
		Kepercayaan diri untuk menjalankan strategi yang sukses	
		Kepercayaan diri untuk berkonsentrasi dengan cukup baik	
		Kepercayaan diri untuk mencapai tujuan kompetitif	
		Kepercayaan diri untuk menjadi sukses	
		Kepercayaan diri untuk sukses secara konsisten	
	Faktor Eksternal	Kepercayaan diri untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang berbeda	9,10,11,12,13
		Kepercayaan diri untuk tampil di bawah tekanan	
		Kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan kompetisi	
		Kepercayaan diri untuk tetap berhasil sukses ketika dihadapkan dengan rintangan yang lebih sulit	
		Kepercayaan diri untuk bangkit kembali dari performa yang buruk	

Hasil

Pada penelitian ini hasil penelitian dijabarkan berdasarkan hasil perhitungan distribusi frekuensi dari angket yang telah diisi oleh para atlet PPLP Sumbar. Para atlet PPLP Sumbar merupakan siswa kelas XII yang terdiri dari berbagai macam cabang olahraga. Hasil penelitian ini dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel dan diagram di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi tingkat kepercayaan diri atlet PPLP Sumbar

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	78 - 100	Tinggi	10	33,33
2	56 - 78	Sedang	12	40
3	35 - 56	Rendah	8	26,66
Total			30	100

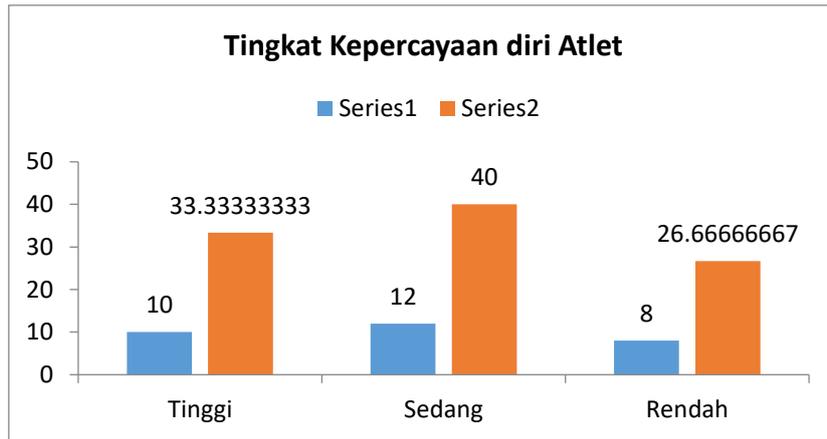


Diagram 1. Tingkat Kepercayaan diri atlet PPLP

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 10 orang atlet yang terdiri dari atlet sepakbola, gulat dan atletik memiliki tingkat percaya diri tinggi dengan persentase (33,33 %), 12 orang atlet yang terdiri dari atlet taekwondo, atletik, sepakbola, dan gulat memiliki tingkat percaya diri sedang dengan persentase (40%), dan 8 orang lainnya memiliki tingkat percaya diri yang rendah dengan persentase (26,66%). Adapun rata-rata tingkat percaya diri atlet PPLP Sumbar masuk dalam kategori sedang dengan persentase 70,34%.

Pada penelitian ini peneliti membagi hasil kepercayaan diri menjadi 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet yaitu faktor internal dan eksternal, adapun hasil penelitian dapat dilihat dari tabel dan diagram dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi frekuensi faktor internal dan eksternal kepercayaan diri atlet PPLP Sumbar

No	Faktor	Fr	Persentase (%)
1	Internal	8	42,22
2	Eksternal	5	28,11
	Total	13	

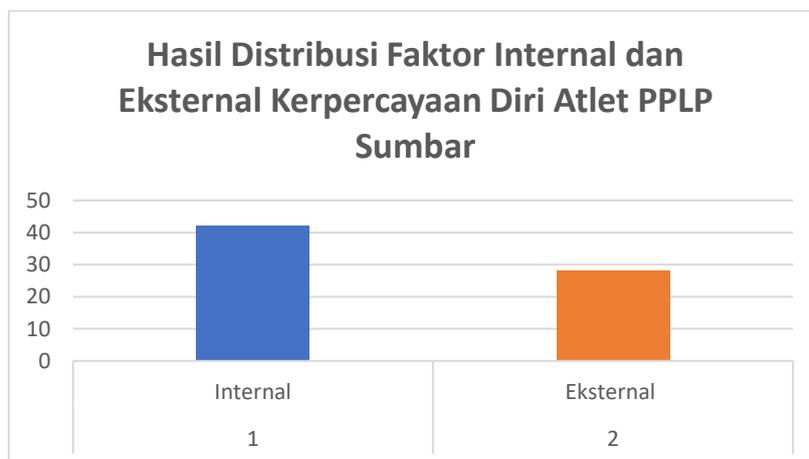


Diagram 2. Faktor internal dan eksternal kepercayaan diri atlet PPLP Sumbar Berdasarkan hasil perhitungan statistik, dapat diketahui bahwa rata-rata kepercayaan diri

atlet dipengaruhi oleh faktor internal dengan total persentase 42,22% sedangkan faktor internal dengan total 28,11%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor internal seperti keterampilan, pengambilan keputusan, pola pikir, kemampuan menjalankan strategi, kemampuan konsentrasi serta percaya akan kesuksesan menjadi kunci dalam kepercayaan diri atlet PPLP Sumbar.

Pembahasan

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga Nasional. Untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia perlu diadakan pembibitan, seperti pembinaan kelompok umur di setiap cabang olahraga. Jenjang kelompok umur diharapkan dapat menjadi wadah pembinaan agar regenerasi terus bergulir. PPLP menjadi wadah pembinaan prestasi bagi atlet pelajar yang tersebar di setiap provinsi yang ada di Indonesia. PPLP mejadi bagian penting dalam mengembang atlet-atlet potensial melalui pemusatan latihan (*training center*). Akan tetapi meskipun memiliki keunggulan dalam upaya peningkatan prestasi, atlet PPLP tak serta merta terhindar dari masalah psikologisnya. Menurut Candra & Rumini (2012), Bagi seorang atlet PPLP untuk menekuni olahraga di bidang prestasi tentunya bukanlah perkara yang mudah, karena pelajar harus dituntut untuk berprestasi dibidang akademik, pelajar yang aktif dibidang olahraga prestasi juga harus terus mengembangkan kemampuannya dibidang olahraga yang telah ditekuninya. Berdasarkan pernyataan tersebut atlet PPLP sering mengalami masalah psikologis seperti halnya tekanan dan tuntutan yang dapat mengganggu mental bertanding atlet. Hal ini sejalan dengan pendapat Votano et al., (2010) yang menyatakan bahwa partisipasi atlet pelajar dalam olahraga prestasi tidak serta merta memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan sosial maupun psikologinya.

Psikologis atlet menjadi pondasi penting untuk mental bertanding atlet, salah satu bagian psikologi yang membantu meningkatkan performa bertanding atlet adalah Kepercayaan diri. Menurut Sakti & Rozali, (2015), Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri seorang atlet menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Selain itu menurut Mirhan & Kurnia (2016), Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan. Dengan demikian pentingnya rasa percaya diri sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan performa baik saat latihan maupun pertandingan. Kemampuan percaya diri yang tinggi mampu mengalahkan perasaan cemas maupun tekanan-tekanan yang terjadi di area pertandingan, sehingga atlet menampilkan performa bertandingnya tanpa ada beban dan tekanan dari luar.

Pada penelitian ini membuktikan bahwa atlet PPLP Sumbar masih mempunyai tingkat rasa Kepercayaan Diri yang sedang. Mayoritas percaya diri lebih mendominasi pada kategori sedang, temuan tersebut mengindikasikan bahwa diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk upaya optimalisasi sehingga atlet dapat bertanding dengan lebih optimal event-event berikutnya (Sin, 2017). Percaya diri seseorang ditandai dengan harapan keberhasilan yang tinggi. Hal ini dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, fokus strategi permainan, dan mempertahankan

momentum. Pada intinya, kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi (Mirhan & Kurnia, 2016).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan dan pendapat mereka sendiri dan memungkinkan mereka untuk lebih efektif melakukan sesuatu sehingga mereka mampu mencapai kesuksesan (Purnamasari & Novian, 2021). Menurut Juriana & Tahki (2017), Hasil yang pernah dicapai seorang atlet berpengaruh cukup besar pada keyakinan dirinya. Jika sebelumnya atlet sering berhasil, maka atlet tersebut akan memiliki keyakinan yang lebih besar, begitupun sebaliknya. Sehingga dapat didefinisikan bahwa pengalaman positif yang pernah dialami atlet dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri dapat diintervensi dengan segala tindakan yang membatasi atlet atau bahkan memberikan keleluasaan atlet dalam mengimprovisasi segala kemauan mereka (Pandini, 2021).

Upaya dalam melatih kepercayaan diri atlet diperlukan latihan berulang dan terevaluasi, evaluasi dalam hal ini adalah bahwa pelatih perlu ikut andil dalam mengawasi mental bertanding atlet khususnya dalam hal percaya diri atlet. Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri atletnya sangat besar. Menurut Handayani, (2019), Syarat untuk membangun kepercayaan diri atlet adalah sikap positif pelatih, dengan cara memberitahu atlet di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing. Pelatih perlu membuat program latihan untuk setiap atlet dan membantu atlet untuk memasang target sesuai dengan kemampuannya agar target dapat tercapai. Memberikan kritik yang membangun dalam melakukan penilaian terhadap atlet. Memberikan kritik negatif pada atlet justru akan bisa mengurangi rasa percaya diri atlet. Menurut Aulia & M., (2020), Latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri (terutama mengenai kepercayaan diri atlet), hal ini dikarenakan dalam pemeliharaan dan pengembangan mental tidak bisa dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan mental dan teknik sejalan dengan program latihan. Latihan mental adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam upaya meningkatkan prestasi atlet

Kesimpulan

Penelitian ini menggambarkan mayoritas percaya diri lebih mendominasi pada kategori sedang, temuan tersebut mengindikasikan bahwa diperlukan pelatihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet sebagai upaya optimalisasi mental atlet kedepannya. Upaya ini dapat dilakukan secara personal atau dengan bantuan profesional khusus yang memiliki keahlian penanganan psikologis atlet seperti psikolog olahraga dan pelatih khusus yang dapat membantu meningkatkan percaya diri atlet. Atlet yang memiliki percaya diri yang tinggi diharapkan dapat menampilkan performa yang maksimal. Peranan psikolog olahraga dapat memberikan latihan mental dan motivasi kepada atlet serta meyakinkan bahwa atlet memiliki kemampuan yang baik.

Referensi

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Aulia, P., & M., P. R. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Psikologi, Universitas Negeri Padang*, 4(03), 44–45.
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2012). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(3), 3–8.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Eka Kurnia Darisman, & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri UNIPA Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Fatmawati, Syarifuddin, E. W., & Hasanuddin, I. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat PPLPD Lombok Bara. *Sportify Journal*, 2(2), 63–71.
- Fauzan, H. A., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscepe>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hardi, V. J., Budiman, A., & Riyadi, I. (2020). Tingkat percaya diri atlet panahan Cimahi Mandiri Archery Club Confidence level of archery athletes at Cimahi Mandiri Archery Club. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 221–227.
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179–184.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(01), 86–96.
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket : Studi literature review. *Jornal de Pediatria*, 18(3), 70–76.
- Octavianingrum, W., & Ina Savira, S. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan

- Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(d), 1–6.
- 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. <https://doi.org/http://194.59.165.171/index.php/SATRIA/article/view/608>
- Permana, D. A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6041>
- 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. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Kunci, K., & Kepercayaan Diri, dan. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Self-Confidence Level of Youth Athletes. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://journal.stkippananetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index>
- Rakhmawati, R. A., Supriatna, U. Y., & Wardati, M. A. (2019). Studi deskriptif mengenai hardiness pada siswa atlet (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga (PPLP) Jawa Barat. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 723–729. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17477>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Sabilla, N. P., Rahayuni, K., Hanief, Y. N., & Supriatna, S. (2022). Pengembangan Latihan Imagery Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang Usia Remaja di Garuda Aquatic Swimming Club Kabupaten Kediri. *Sport Science and Health*, 4(9), 870–880. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p870-880>
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(1), 26–33.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Supriady, A. (2020). Tingkat Percaya Diri Atlet Senam Ritmik. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 38–46.
- Syahrial, A. M., Amir, N., & Saifuddin. (2021). Evaluasi Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Atlet Klub Bola Voli PAMBERS Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(04), 190–198.
- Votano, J., Parham, M., & Hall, L. (2010). The Effects of Sport Participation on Student-Athletes' and Non-Athlete Students' Social Life and Identity. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 3(1), 176–193. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cbdv.200490137/abstract>