



Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Tinju PPLD NTT  
Level Of Confidence In The Performance Of PPLD NTT Boxing Athletes

Abner Dominggus Pehe<sup>1</sup>, David Loba<sup>2</sup>, Melvianus Selan<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

apejelita@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri terhadap prestasi atlet tinju PPLD NTT dan mencari solusi untuk meningkatkan rasa percaya diri saat bertanding. Manfaat penelitian ini untuk memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa di bidang keolahragaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Tempat penelitian di Kota Kupang khususnya pada atlet tinju Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Daerah (PPLD) NTT. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri Atlet Tinju NTT atlet putra pada kategori "Tinggi" dengan presentasi (67%) dan putri besar pada kategori "Sedang" dengan presentasi (50%). Tingkat kepercayaan diri Atlet Tinju NTT atlet putra dan putri, Seorang atlet harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Atlet harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul.

**Kata Kunci:** Tingkat Kepercayaan Diri, Atlet, Tinju

**Abstract**

*This study aims to determine the level of confidence in the performance of the NTT PPLD boxing athletes and to find solutions to increase self-confidence when competing. The benefit of this research is to contribute to the development of knowledge, especially for students in the sports field. The method used in this research is quantitative methods and data collection techniques using a questionnaire (questionnaire). The research site is in Kupang City, especially in the boxing athletes of the Regional Sports Education and Training Center (PPLD) NTT. The data analysis used in this research is descriptive quantitative statistical analysis. The results showed that the confidence level of boxing athletes NTT male athletes in the "High" category with a presentation (67%) and big girls in the "Medium" category with a presentation (50%). Boxing Athlete confidence level NTT male and female athletes, an athlete must maintain his (*self-confidence*) an optimal point. Athletes must view their abilities rationally. An athlete who has optimal self-confidence is usually able to handle difficult situations well. They will develop a rational attitude, be willing to work hard, make adequate preparation and also have many alternatives to solve the difficulties that arise.*

**Keywords:** Confidence Level, Athlete, Boxing



ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol2no2page48-51>

EDISI : 30 September 2021

VOL. : 2

NO. : 2

**ADDRESS:**

Jl. Ir. M. Putuhena  
Kampus Poka  
Kecamatan Teluk Ambon  
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079  
085244499300



## PENDAHULUAN

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Daerah (PPLD) Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) adalah wadah untuk menghimpun atlet dengan minat dan bakat olahraga yang tinggi. Atlet-atlet itu akan dikembangkan agar potensinya makin terasah. Ini memerlukan sebuah proses dengan menggunakan berbagai tolak ukur sehingga calon atlet yang masuk dan diterima sebagai atlet daerah di PPLD NTT merupakan atlet yang dihasilkan dari kompetisi dan seleksi yang ketat serta terencana, teratur, dan berkelanjutan. Seiring dengan pengembangan sistem pembinaan olahraga yang melahirkan PPLD, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI melalui Asisten Deputi Pembibitan Olahraga memberikan garis besar operasional PPLD dalam kerangka Sistem Pembibitan Olahraga Nasional sebagai puncak pengembangan prestasi di tingkat pembibitan olahraga. Dalam pengelolaannya, idealnya PPLD mempunyai struktur organisasi. Struktur ini melibatkan unsur pemerintah daerah, dalam hal ini Dinas Pendidikan/dinas yang membidangi Olahraga, KONI Provinsi, dan Pengurus Provinsi Cabang Olahraga. Dengan demikian, dalam proses penyelenggaraannya unsur-unsur yang terlibat dalam struktur organisasi tersebut dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan fungsi organisasi masing-masing. Agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya dan waktu.

Salah satu yang membuat kemerosoton prestasi seorang atlet adalah rasa percaya diri, kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Disini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi. Pencapaian prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Ada empat (4) faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kurangnya kepercayaan diri atlet tinju PPLD NTT akan menyebabkan atlet tersebut tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet PPLD NTT pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik.

Tahun 2015-2016, prestasi atlet mengalami dinamika yang tidak sesuai dengan harapan. Dari 10 orang atlet yang dibina PPLD NTT, diharapkan semuanya memperoleh prestasi dan mengalami peningkatan prestasi dari apa yang sudah dicapai sebelumnya. Namun hasil pada tahun 2015 terdapat 6 orang tidak berprestasi, 2016 terdapat 5 orang tidak berprestasi, dan tahun 2016 terdapat 4 orang tidak berprestasi dan salah satunya yang tidak sesuai harapan adalah dari cabang Olahraga Tinju. Membentuk percaya diri, meliputi perpaduan lima unsur antara lain: (1) Self Control, (2) Suasana hati yang sedang dihayati, (3) Citra fisik, (4) Citra sosial dan (5) Citra diri (*self image*). 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.

Di Nusa Tenggara Timur (NTT) sendiri salah bidang olahraga yang banyak peminatnya adalah tinju, selain itu juga tinju merupakan salah satu olahraga yang didukung oleh Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Provinsi Nusa Tenggara Timur selaku leading sektor penyelenggaraan PPLD NTT, oleh karena sangat besar harapan dari masyarakat NTT agar Atlet Tinju asal NTT dapat berprestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri terhadap prestasi atlet tinju PPLD NTT dan mencari solusi untuk meningkatkan rasa percaya diri saat mempersiapkan diri untuk bertanding.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Penelitian ini dilakukan pada atlet tinju PPLD NTT. Populasi adalah keseluruhan subyek atau obyek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tinju PPLD NTT yang berjumlah 6 orang dan semuanya dijadikan sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini digunakan instrumen pengumpulan berupa kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang diambil mengenai data-data Indikator untuk faktor internal adalah konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup sedangkan untuk faktor eksternal adalah pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut akan digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet tinju PPLD NTT.

. Secara keseluruhan kuesioner ini memuat 6 pernyataan positif dan 4 pernyataan negatif. Selanjutnya Setiap butir pernyataan dilengkapi dengan jawaban skala Likert dengan 4 alternatif jawaban. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Identitas Responden***Jenis Kelamin*

Menunjukkan atlet tinju PPLD berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 3 orang, dan perempuan 3 orang. Jadi dapat disimpulkan banyaknya atlet tinju PPLD NTT sebanyak 6 orang.

*Umur*

Bahwa jumlah responden sebanyak 6 orang, didapatkan hasil rata-rata umur Atlet tinju PPLD NTT adalah Umur 18 tahun sejumlah 1 orang atau 17%, Umur 19 tahun sejumlah 2 atau 33%, umur 20 tahun sejumlah 1 orang atau 17%, umur 24 tahun sejumlah 1 orang atau 17%, dan 29 tahun sejumlah 1 orang atau 17%. Maka dapat diketahui atlet tinju PPLD yang paling banyak berusia 19 tahun.

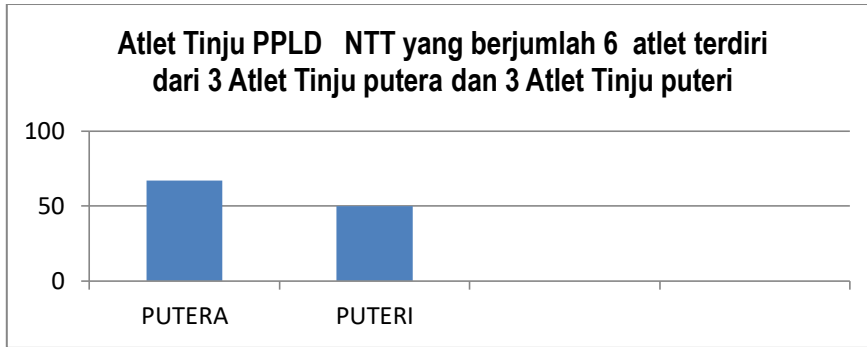
Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat kepercayaan diri atlet tinju terhadap prestasi di PPLD NTT yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 10 butir,. Hasil analisis data penelitian tingkat kepercayaan diri atlet tinju PPLD NTT dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1. Butir-Butir Pertanyaan

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat percaya diri mengikuti pertandingan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur	3(50%)	2(33%)	1(17%)	-
2	Saya selalu yakin kepada diri sendiri setiap mengikuti pertandingan	3(50%)	2(33%)	1(17%)	-
3	Mengikuti berbagai pertandingan membuat saya semakin antusias ke level yang lebih tinggi	4(67%)	2(33%)	-	-
4	Saya merasa optimis ketika saat pertandingan menghadapi lawan yang kemampuannya jauh di atas saya	3(50%)	3(50%)	-	-
5	Saya tetap merasa optimis walaupun latihan saya kurang	4 (67%)	1(17%)	1(17%)	-
6	Mengikuti pertandingan berbagai tingkat membuat ragu akan kemampuan saya	4(67%)	1(17%)	1(17%)	-
7	Saya bersemangat apabila orangtua, teman, dan kerabat datang untuk melihat saya bertanding	2(33%)	4(67%)	-	-
8	Saya yakin akan mendapat hasil yang sempurna dengan berusaha dan berdoa	3(50%)	2(33%)	1(33%)	-
9	Saya menjadi grogi ketika banyak penonton yang datang melihat pertandingan	4(67%)	2(33%)	-	-
10	Saya malu karena profesi saya hanya seorang atlet	4(67%)	2(33%)	-	-

Tabel 2. Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Tinju NTT Atlet Tinju Putera dan Atlet Tinju Puteri

AtletSkor	RiilSkor	Maks %	Kategori
<b>Putera</b>	209	67%	Tinggi
<b>Puteri</b>	187	50%	Sedang

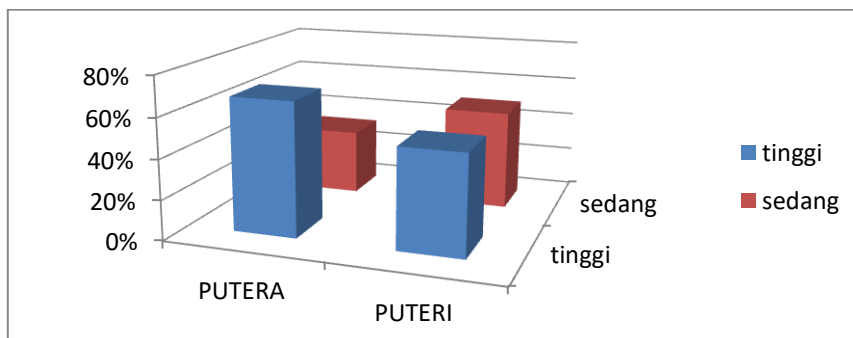


Gambar 1. Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Tinju NTT Atlet Putera dan Puteri

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa persentase Atlet Tinju NTT atlet putera dan puteri, persentase sebesar 67 % masuk kategori tinggi dan atlet puteri sebesar 50% masuk kategori sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Tinju NTT Atlet Putera dan Puteri.

No	Kategori	PUTERA		PUTERI	
		F	%	F	%
1	SangatTinggi	0	0%	0	0%
2	Tinggi	2	67%	0	0%
3	Sedang	1	33%	2	67%
4	Rendah	0	0%	1	33%
5	SangatRendah	0	0%	0	0%
JUMLAH		3	100%	3	100%



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Tinju NTT Atlet Putera dan Puteri.

Tingkat kepercayaan diri Atlet Tinju NTT atlet putera dan puteri berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri diri Atlet Tinju putera NTT berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 33% (1 atlet), “tinggi” sebesar 67% (2 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0atlet), “sedang” sebesar 50% ( 3 atlet), “tinggi” sebesar 0% ( 0 atlet), dan“sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri Atlet Tinju NTT atlet putera pada kategori “Tinggi” dengan persentase (67%) dan puteri besar pada kategori “Sedang” dengan persentase (50%). Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Definisi yang lain, kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann,1997).

Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi riil pertandingan atau tujuan yang akan dicapai. Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dia miliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri, untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi

tentang ketidakmampuannya. Kasus yang tidak kalah merugikannya adalah ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang melampaui batas atau *overconfidence*. Dengan kata lain, atlet tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebihan mengenai kemampuan aslinya (Wann,1997). *Overconfidence* ini pun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaannya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, atlet tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat kompetisi. Atlet dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini biasanya tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

## KESIMPULAN

Jadi, dapat disimpulkan Tingkat kepercayaan diri atlet tinju NTT atlet putera berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 33% (1 atlet), “tinggi” sebesar 67% (2 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 50% (3 atlet), “tinggi” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ginanjar A. (2010). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosidan Spiritual ESQ Jilid 1*. Jakarta: PT. Arga Tilanta.
- Anas Sudijono (2010): *Teori-teori Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barbara, A. (2003). *Confidance (Percaya Diri)*. Jakarta: PT. GramediaPustaka Utama.
- Centi, P. J. (1995). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: KanisiusCV. LUBUK AGUNG
- Crow, L.D. & Crow, A. (1973). *General Psychology*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psycologist's Handbook.A Guide for Sport Specific Performance Enchancement*. John Wiley and Son. West Sussex.
- Drajat, Z. (1995). *Remaja, Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV. Ruhama
- Ghufron, Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwa Suara.
- IAAF. (2001). *Start, Sprint, Estafet, dan Lari Gawang*. Jakarta: Departemen Pengembangan IAAF.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga.Bandung*: PT Remaja Rosdakarya
- Kusuma, D. (2005). *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*, Jakarta: Grasindo.
- Leonard (Setyobroto, 2002), (Satiadarma, 2000). Kumara (1987) Matsuda (Santosa, 2005)
- Muis, J. (2016). *Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth*. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 77-82.
- Maksum (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saifuddin, A. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sunarno (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suharsimi Arikunto (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sutrisno Hadi (1991). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- UUSKN. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005*.
- Yoyo, B, Adang, Y.U. S. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Yoyo, B. (2011). *Media Dan Pembelajaran Penjas*, Bandung: FPOK UPI