

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencapaian prestasi dalam olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulasi dari berbagai aspek yang menunjang pencapaian prestasi olahraga. Terdapat empat aspek atau unsur yang mendukung tercapainya prestasi, yaitu: teknik, fisik, taktik dan psikologis. Jika adanya salah satu aspek tersebut, maka pencapaian prestasi akan semakin sulit terjadi. Ibrahim (2005, hlm. 94) menjelaskan bahwa atlet perlu memiliki mental juara, yaitu mental yang siap menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan beban tugas yang dihadapi di lapangan sebagai medan juang untuk memenangkan pertandingan atau kompetisi. Kesiapan mental atlet akan menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan. Tanpa kesiapan mental yang baik, atlet akan mudah mengalami gangguan kestabilan psikis (*psychological instability*) sehingga keterampilan yang dimiliki menjadi kacau (Ibrahim, 2005, hlm. 95).

Mutlak bagi atlet melakukan persiapan mental sebelum pertandingan, karena semakin tinggi kejuaraan atau kompetisi yang akan diikuti, maka semakin tinggi juga presentase mental sebagai faktor penentu kesuksesannya. Menurut Anderson & Choen (1981) dalam Ibrahim (2015, hlm. 94) mengemukakan bahwa perbandingan proporsi penentu antara faktor fisik dengan faktor mental atlet dalam menentukan kemenangan pada tingkat klub adalah 1:5 (yang berarti 1 porsi faktor psikis dan 5 porsi faktor fisik), pada tingkat profesional adalah 2:4 (yang berarti 2 porsi faktor psikis dan 4 porsi faktor fisik) dan pada tingkat dunia adalah 3:3 (yang berarti adalah faktor psikis maupun faktor fisik memiliki porsi yang sama). Salah satu bagian dari aspek mental/psikis yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah percaya diri (*self confidence*).

Komarudin (2016, hlm. 65) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi puncak atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Zinnser, et al. (2001) dalam Komarudin (2026, hlm. 65) juga menjelaskan bahwa penampilan

terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan performa olahraga. Pendapat tersebut disampaikan bukan tanpa alasan pastinya, karena sudah terdapat banyak studi dan bukti terkait hal tersebut. Sehingga hal ini harus sangat diperhatikan guna upaya mencapai prestasi puncak (*peak performance*) atlet.

Baskin (2011) mengemukakan bahwa, *“improving children’s self-confidence will lead to improved performance, and a more successful life in general”*. *“there have been thousands of papers published and studies conducted on the relationship between success and self-esteem”* (Ackermen, 2019). Feltz (1988) dalam Maynard & Butt (2014) berpendapat bahwa, *“self-confidence (SC) is one of the most cited factors thought to affect athletic performance”*. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memang sudah terbukti dapat meningkatkan performa yang tentunya menuju pencapaian prestasi.

Kepercayaan diri dan peranannya telah menjadi bidang minat penelitian selama beberapa dekade dalam literatur psikologi sosial, pemasaran dan manajemen, maupun psikologi olahraga (Bandura, 1977; Chemers et al., 2000, Greenacre, 2014). Penelitian telah menemukan bahwa individu yang berhasil cenderung lebih percaya diri, memiliki keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan dan pendapat mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk lebih efektif melakukan sesuatu sehingga mereka mampu mencapai kesuksesan (Schyns dan Sczesny, 2010). Salah satu sumber yang paling banyak dikutip tentang kepercayaan diri menyebutnya sebagai sekadar percaya pada diri sendiri (Benabou & Tirole, 2002).

Dalam penelitian ini, penulis akan membahas secara spesifik mengenai kepercayaan diri atlet taekwondo. Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, misalnya atlet akan lebih tenang, tidak mudah bimbang/ragu, tidak mudah gugup, tegas dan sebagainya. Percaya diri akan menggugah emosi yang positif. Ketika atlet merasa percaya diri, atlet cenderung tenang dan rileks dibawah tekanan. Seseorang yang kurang percaya diri biasanya mempersiapkan atau menjadikan dirinya lebih rendah dari kemampuan

sebenarnya, maka hal ini berakibat pada performa atlet yang tidak maksimal yang berujung pada ketidaktercapaian prestasi.

Penulis beranggapan bahwa kepercayaan diri ini sangat erat kaitannya dalam dunia olahraga, khususnya pada atlet yang mengalami pembinaan intens, dalam hal ini adalah atlet Pemusatan dan Latihan Daerah (Pelatda). Mereka telah mengalami proses latihan pagi dan sore secara terstruktur dan sistematis, namun sangat disayangkan jika tidak mampu mengimplemasikannya karena tidak adanya kepercayaan diri mereka. Segala yang telah dipersiapkan sebelumnya dalam proses latihan akan terkesan sia-sia, khususnya pada pertandingan. Pada cabang olahraga taekwondo khususnya, atlet akan tidak bisa menggantungkan dirinya pada rekan satu timnya dalam pertandingan, ia harus benar-benar berjuang untuk dapat menampilkan performa terbaiknya dan memenangkan pertandingan. Jika atlet taekwondo tidak memiliki kepercayaan diri yang baik, maka ia tidak mampu melakukan hal tersebut.

Namun sayangnya, kepercayaan diri seringkali hanya difokuskan pada saat pertandingan. Pelatih hanya fokus menekankan kepercayaan diri pada atlet pada saat pertandingan dan cenderung mengabaikannya pada saat latihan. Sedangkan kita tahu bersama bahwa kepercayaan diri harus ditekankan pada atlet dari awal (masa latihan) agar dapat menjadi sebuah keterampilan mental yang menetap pada atlet. Berbicara mengenai hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan membandingkan dua tim taekwondo provinsi Jawa Barat dan Banten, dimana Jawa Barat bisa dibilang sebagai kiblat taekwondo Indonesia dengan prestasi yang sangat baik, dan Banten masih jauh dari kata baik dalam segi prestasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian adalah “Bagaimana gambaran umum kepercayaan diri atlet taekwondo Jawa Barat dan Banten pada masa latihan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui gambaran umum kepercayaan diri atlet taekwondo Jawa Barat dan Banten pada masa latihan”.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan dengan mengambil manfaat dari hasil yang telah dicapai. Adapun manfaat penelitian tersebut adalah sebagai berikut

1) Manfaat secara teoritis

Dapat digunakan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih dalam pemberian pelatihan kepercayaan diri atletnya agar terwujudnya hasil (prestasi) gemilang sesuai dengan yang diharapkan terhadap atlet binaannya.

Sebagai bahan masukan bagi dunia kepelatihan olahraga terutama yang hubungan mengenai pelatihan dan penerapan mental, kepercayaan diri dengan hasil (prestasinya).

Menjadi bahan referensi bagi yang akan melakukan penelitian terutama dibidang psikologi olahraga yang permasalahannya ada hubungan dengan penelitian ini.

2) Manfaat secara praktis

Dapat diajukan sebagai rekomendasi bagi pihak yang berkepentingan, terutama bagi para pelatih cabang olahraga taekwondo dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelatih.

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat meningkatkan prestasi pada tiap atlet binaannya.

Dapat dijadikan sebagai pengetahuan dalam proses pengembangan penelitian psikologi, pada masing-masing individu.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan Skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya ilmiah UPI. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

- 1) BAB I Pendahuluan: latar belakang masalah penelitian yang akan mengungkap masalah dan urgensi penelitian terkait kepercayaan diri atlet taekwondo, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. Pada BAB ini akan memuat alasan yang membuat penulis melakukan penelitian ini serta rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari penelitian ini yang akan membantu mengarahkan penelitian ini.
- 2) BAB II Tinjauan Pustaka: tinjauan pustaka dan hipotesis. Pada BAB ini akan memuat teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu tentang kepercayaan diri, taekwondo dan kerangka pemikiran dari penelitian ini.
- 3) BAB III Metodologi Penelitian: metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian. Pada BAB ini akan memuat tentang metode, populasi, sampel, desain dan instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini.
- 4) BAB IV Temuan dan Pembahasan: pengolahan atau analisis data. Pada BAB ini akan memuat hasil pengolahan atau analisis data yang diperoleh dari instrumen kemudian dijabarkan secara detail. Selain itu juga, akan memuat pembahasan atau diskusi penemuan dari penelitian ini.
- 5) BAB V Kesimpulan dan Saran: menyajikan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian. Pada BAB ini akan memuat benang merah dari hasil dan pembahasan penelitian ini, sehingga dapat menghasilkan suatu kesimpulan penelitian dan memberikan saran-saran terkait penelitian ini.