

SURVEI TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK JELANG PRA PERTANDINGAN

Silvia Nurmawati, Muhammad

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

gigihsiantoro@unesa.ac.id

Dikirim: 20-5-2026 ; Direview: 20-05-2026; Diterima: 30-05-2026;

Diterbitkan: 30-05-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sebanyak 68 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Analisis data menggunakan cara deskriptif dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri untuk atlet putra berada pada kategori "tinggi" sebesar 41,46% (17 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 58,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori "tinggi" sebesar 92,86% (26 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 7,14% (2 atlet). Berdasarkan faktor internal untuk atlet putra berada pada kategori "tinggi" sebesar 29,27% (12 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 70,73% (29 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori "tinggi" sebesar 86,62% (22 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 21,43% (6 atlet). Berdasarkan faktor eksternal untuk atlet putra berada pada kategori "sedang" sebesar 2,44% (1 atlet), "tinggi" sebesar 53,66% (22 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 43,90% (18 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori "sedang" sebesar 10,71% (3 atlet), "tinggi" sebesar 85,71% (24 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 3,57% (1 atlet).

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Atletik

Abstract

This study aims to determine the level of self-confidence of athletes. This study is a descriptive study, the method used in this study is a survey method and data collection techniques using questionnaires. The population in this study were 68 athletes. This study used a saturated sampling technique. The data collection technique in this study was by using a questionnaire. Data analysis used descriptive methods with percentage calculations. The results showed that the level of self-confidence for male athletes was in the "high" category of 41.46% (17 athletes), and "very high" was 58.54% (24 athletes), while the level of self-confidence of female athletes was in the "high" category of 92.86% (26 athletes), and "very high" was 7.14% (2 athletes). Based on internal factors for male athletes are in the category of "high" at 29.27% (12 athletes), and "very high" at 70.73% (29 athletes), while the level of self-confidence of female athletes based on internal factors is in the category of "high" at 86.62% (22 athletes), and "very high" at 21.43% (6 athletes). Based on external factors for male athletes are in the category of "medium" at 2.44% (1 athlete), "high" at 53.66% (22 athletes), and "very high" at 43.90% (18 athletes), while the level of self-confidence of female athletes based on external factors is in the category of "medium" at 10.71% (3 athletes), "high" at 85.71% (24 athletes), and "very high" at 3.57% (1 athlete).

Keywords: Self-Confidence, Athletics

1. PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari gabungan kata "olah" yang berarti bergerak dan "raga" yang merujuk pada tubuh. Melalui olahraga, seseorang dapat memperoleh berbagai manfaat, seperti menjaga kebugaran,

mencegah penyakit, serta meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan gerakan fisik dengan tujuan memberikan kesenangan serta memulihkan kondisi fisik dan mental. Selain itu, olahraga juga membantu manusia mempertahankan kebugaran tubuh agar tetap dalam kondisi optimal. Tak hanya berdampak pada kesehatan, olahraga juga

berperan dalam membentuk jiwa sportif, karakter, serta kepribadian yang baik, sehingga berkontribusi dalam menciptakan individu yang berkualitas (Pranata, 2022). Salah satu cabang olahraga yang memberikan banyak variasi gerakan adalah atletik. Atletik dikenal sebagai sebuah olahraga dasar karena mencakup gerakan umum yang menjadi dasar bagi banyak cabang olahraga lainnya. Pada atletik terdiri dari beberapa pengelompokan Gerak didalamnya, yaitu lari, lempar, lompat dan jalan. Setiap nomor dalam atletik memerlukan aktivitas fisik yang cukup intens sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Persiapan menjelang perlombaan, aspek yang dilibatkan tidak hanya pada fisik dan juga teknik saja, melainkan juga mental pada atlet. Kecemasan berlebih pada atlet atau kurangnya percaya diri jelang pertandingan dapat membuat atlet tersebut mengalami gangguan konsentrasi dan salah untuk mengambil Keputusan saat pertandingan. Oleh karena itu penting bagi atlet dan pelatih untuk mempersiapkan kesiapan mental tanding. Seperti yang ditegaskan oleh Akbar (2023), meskipun atlet PPLP mendapat program latihan yang sudah terstruktur dengan sistematis, mereka tetap tidak lepas dari berbagai tuntutan dan tekanan saat latihan. Tekanan tersebut bisa berasal dari pelatih ataupun lingkungan sekitar. Hal tersebut dapat membuat atlet stres dan berdampak pada performa saat pertandingan. Karena itu, rasa cemas sering kali menjadi tantangan utama yang selalu menjadi masalah pada atlet. Rasa cemas tersebut dapat membuat menurunkan kepercayaan diri yang dapat berpengaruh negatif terhadap kemampuan bertanding. Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam sebuah pertandingan, karena atlet yang percaya diri akan lebih mampu mengendalikan emosi yang dapat menghambat pencapaian prestasi.

Penelitian tentang kepercayaan diri dalam olahraga telah menunjukkan bahwa atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih sukses dibandingkan dengan atlet yang kurang percaya diri. Kepercayaan diri yang tinggi tidak hanya membantu dalam menghadapi tekanan kompetisi, tetapi juga meningkatkan daya juang dan motivasi atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Oleh karena itu, mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri atlet sebelum perlombaan sangat penting untuk memberikan dukungan yang sesuai agar mereka dapat bertanding dengan optimal. Di Indonesia, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam berbagai ajang, mulai dari tingkat sekolah hingga internasional. Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi psikologis atlet sebelum bertanding, mengingat tekanan yang mereka hadapi cukup besar. Atlet yang memiliki mental kuat akan lebih mampu menghadapi persaingan yang ketat dan meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (2019) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menuji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variable, gejala dan atau keadaan”. Lokasi yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah salah satu klub cabang olahraga atletik yaitu klub Werkudara Atletik Club Sidoarjo Jalan pahlawan Wismarina, Magersari Kecamatan Sidoarjo. Jumlah populasi di klub Werkudara Atletik Club Sidoarjo adalah 68 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

3. HASIL

Tabel 4.1 Penghitungan presentase tingkat kepercayaan diri klub Werkudara Atletik Club Sidoarjo

Atlet	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Putra	4755	5740	82.84 %	Sangat Tinggi
Putri	2841	3920	72.47 %	Tinggi

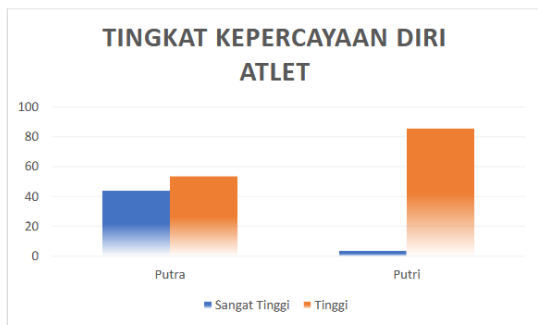
Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat kepercayaan diri Werkudara Atletik Club Sidoarjoatlet putra dan putri, tampak pada gambar sebagai berikut :



Gambar 1. Tingkat kepercayaan Diri Werkudara Atletik Club Sidoarjo

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi tingkat Kepercayaan Diri Atlet

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	24	58.54	2	7.14
2	Tinggi	17	41.46	26	92.86
3	Sedang	0	0.0	0	0.0
4	Rendah	0	0.0	0	0.0
5	Sangat Rendah	0	0.0	0	0.0
Jumlah		41	100.0	28	100.0

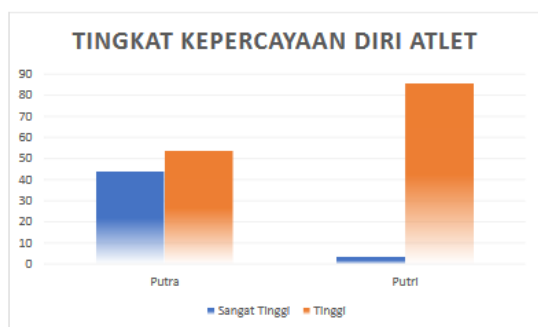


Gambar 2. Tingkat kepercayaan diri Atlet

Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri Werkudara Atletik Club Sidoarjo untuk atlet putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 41,46% (17 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 58,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 92,86% (26 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 atlet)

Table 4.3 Distribusi frekuensi Tingkat Kepercayaan diri berdasarkan factor internal

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	29	70.73	6	21.43
2	Tinggi	12	29.27	22	78.57
3	Sedang	0	0.0	0	0.0
4	Rendah	0	0.0	0	0.0
5	Sangat Rendah	0	0.0	0	0.0
Jumlah		41	100.0	28	100.0

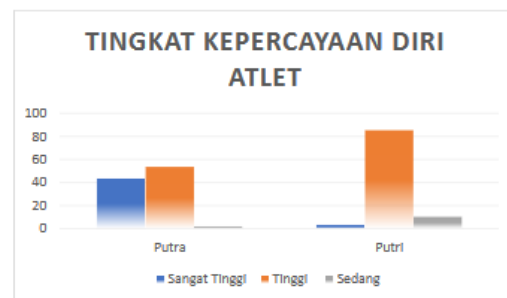


Gambar 3. Tingkat kepercayaan diri berdasarkan factor Internal

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri klub Werkudara Atletik Club Sidoarjo, untuk atlet putra berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 29,27% (12 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 70,73% (29 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 0% (0 atlet),

“tinggi” sebesar 86,62% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 21,43% (6 atlet)

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	18	43.90	1	3.57
2	Tinggi	22	53.66	24	85.71
3	Sedang	1	2.44	3	10.71
4	Rendah	0	0.0	0	0.0
5	Sangat Rendah	0	0.0	0	0.0
Jumlah		41	100.0	28	100.0



Gambar 4. Tingkat kepercayaan diri eksternal

Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri klub Werkudara Atletik Club Sidoarjo, untuk atlet putra berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 2,44% (1 atlet), “tinggi” sebesar 53,66% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 43,90% (18 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 10,71% (3 atlet), “tinggi” sebesar 85,71% (24 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 atlet)

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kepercayaan diri Werkudara Atletik Club Sidoarjo peserta berdasarkan faktor internal dan eksternal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri Werkudara Atletik Club Sidoarjo untuk atlet putra paling besar pada kategori “sangat tinggi” yaitu sebesar 48,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri paling besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 92,86% (26 atlet). 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 (Dosil, 2006). 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 berlebih mengenai kemampuan aslinya (Wann, 1997). *Overconfidence* inipun 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.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri untuk atlet putra berada pada kategori “tinggi” sebesar 41,46% (17 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 58,54% (24 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “tinggi” sebesar 92,86% (26 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 atlet). Berdasarkan faktor internal untuk atlet putra berada pada kategori “tinggi” sebesar 29,27% (12 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 70,73% (29 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori “tinggi” sebesar 86,62% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 21,43% (6 atlet). Berdasarkan faktor eksternal untuk atlet putra berada pada kategori “sedang” sebesar 2,44% (1 atlet), “tinggi” sebesar 53,66% (22 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 43,90% (18 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sedang” sebesar 10,71% (3 atlet), “tinggi” sebesar 85,71% (24 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 atlet).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terselesainya penyusunan karya ilmiah ini.

REFERENSI

- Amaliyah, K. A., & Khoirunnisa, N. R. (2018). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bola Basket di Unit".
- Akbar, A., Oktavianus, I., Yudi, A. A., Cahyani, F. I., & Kurniawan, R. (2023). Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 5(3), 174–183. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.965>
- Astriani, L. (2010). "Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang".
- Dimiyati. (2015). "Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI di Palembang". *Jurnal Psikologi*, Vol. 32(01): hal 25-33.
- Abdullah, K. H., Gazali, N., Abd Aziz, F. S., & Syam, E. (2024). "Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet".
- Amaliyah, K. A., & Khoirunnisa, N. R. (2018). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bola Basket di Unit".
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket : Studi literature review The importance of basketball athletes ' self-confidence : A literature review study. 18(3), 70–76.
- 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>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Pratiwi, A. R. P., & Rumini, R. (2023). Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik di Kabupaten Pati Menuju Porprov 2023. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 364–374.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And*

Physical Education, 1(2), 1-7.
<https://doi.org/10.38114/josepha.v1i2.86>

Yulianto, F., & Fuad, N. (2006). "Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta". *Jurnal Psikologi*, No. 1, 55-62.

Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). "Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review". *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70-76.