

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencapaian prestasi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor tersebut merupakan tolok ukur untuk menentukan pencapaian suatu prestasi yang optimal, apabila salah satu dari faktor tersebut tidak dilatihkan maka berpengaruh juga terhadap faktor-faktor yang lainnya.

Latihan tidak hanya menekankan pada unsur teknik, tetapi juga akan melibatkan kemampuan fisik serta mental (psikis). Fisik merupakan sarana pendukung utama untuk merealisasikan gerakan teknik, sedangkan taktik merupakan suatu cara agar gerak yang dilakukan dapat efektif dan efisien, dan peran mental (psikis) dalam setiap proses latihan gerak selalu diawali oleh rencana motorik terlebih dahulu yang menggunakan pemikiran. Latihan teknik adalah latihan untuk bentuk gerak, bentuk gerak tersebut harus menyesuaikan dengan fungsinya, sehingga bentuk itu mengikuti fungsi, yang sudah pasti memerlukan taktik. Mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi secara optimal.

Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Menurut Sukadiyanto (2011:7) “perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi,

memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat”.

Kepercayaan diri (*self confidence*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dan merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Monty P, 2000). 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 bertanggungjawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi (Lauster, 1992:4).

Dalam penelitian ini akan ditekankan pada tingkat kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki individu atlet untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi perlombaan. Menurut John Feraira (Ary Ginanjar, 2010:116), menyatakan, “Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan dilingkungannya”. Selain itu atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri

yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap perlombaan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry (Monty P. Satiadarma, 2000: 40), “secara umum berpandangan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi, dan kecenderungan ekstroversi”.

Atletik merupakan cabang olahraga individu yang terukur disetiap nomornya, dimana keberhasilan sepenuhnya tergantung dari individu atlet itu sendiri. Ketika seorang atlet dituntut untuk bertanding maksimal sesuai dengan kemampuan individu untuk mengukur kecepatan, kekuatan, sejauh dan setinggi apa kemampuan yang dimilikinya. Untuk mencapai kemampuan itu semua dibutuhkan kepercayaan diri atlet itu sendiri.

Pada olahraga atletik lompat jauh merupakan nomor perlombaan individu yang memerlukan tingkat kepercayaan diri tinggi. Pada nomor ini atlet harus yakin dan sadar akan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai kemampuan yang maksimal, selain itu nomor lompat jauh menggunakan teknik yang berurutan mulai dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat, dimana ketika melakukan serangkaian teknik tersebut diperlukan kepercayaan diri yang tinggi. Nomor lompat jauh merupakan olahraga dengan menggunakan gerakan yang kompleks, oleh sebab itu membutuhkan konsentrasi ketika saat melakukannya.

Atlet atletik nomor lompat jauh yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu mengatasi semua hambatan dalam situasi pertandingan dan mampu bersikap tenang dan fokus terhadap perlombaan. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi juga akan fokus terhadap teknik lompatan untuk mencapai prestasi maksimal dan tidak gagal dalam lompatan.

Kenyataan di lapangan saat berlangsungnya perlombaan masih banyak atlet yang belum mempunyai kepercayaan diri yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya atlet yang banyak melakukan *check match* yang salah dan kegagalan dalam melakukan teknik lompatan. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah masih rendahnya kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh, oleh sebab itu Kepercayaan diri sangat dibutuhkan seorang atlet lompat jauh yang ingin berprestasi.

Indonesia untuk pertama kalinya akan mengadakan Pekan Olahraga Nasional Remaja I yang diadakan pada tanggal 6-12 Desember 2014 di Provinsi Jawa Timur. PON Remaja ini akan diikuti remaja berumur 12-16 tahun. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang akan diperlombakan dalam pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional Remaja I Tahun 2014.

Seorang atlet remaja yang akan berpartisipasi dalam PON remaja I ini akan diuji sejauh mana kepercayaan diri saat bertanding di lapangan, karena pertandingan ini untuk pertama kalinya diadakan di Indonesia dan

merupakan pertandingan besar. Tetapi pada kenyataannya kepercayaan diri setiap individu sangat berbeda-beda. PON remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014 ini khususnya tingkat kepercayaan diri pada atlet remaja nomor lompat jauh belum diketahui dan diteliti.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya faktor kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam pencapaian prestasi yang optimal.
2. Peranan faktor mental dalam pencapaian prestasi atlet.
3. Pentingnya kepercayaan diri atlet pada perlombaan cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
4. Banyaknya atlet lompat jauh yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.
5. Belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh pada PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan jelas sesuai dengan sasaran maka perlu dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014”.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:
“Bagaimanakah Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014 ?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh PON Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa di bidang kepelatihan atletik.
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan gambaran tentang kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014.
- b. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet akan pentingnya kepercayaan diri bagi seorang atlet.