

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufron & Rini (2011 :35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

Kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri (Yoder & Procter, 1998:4). Menurut Cox (2002:28-31) kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang.

Mc Celland (Komarudin, 2013:69) menjelaskan; “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”.

Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan (Angelis, 2005:5). Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memilikitekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. 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 pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Itu semua sejalan dengan pendapat Weinberg dan Gould (Monty P. Satiadarma, 2000:245) yang menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat

kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) 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.

2. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

Komarudin (2013:72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Weinberg dan Gould (Monty P. Satiadarma, 2000: 245-246) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- a. Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindaktenang

- dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- b. Konsentrasi. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.
 - c. Sasaran. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
 - d. Usaha. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
 - e. Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
 - f. Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

Itu semua sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Menurut Rosenthal, Jacobson, Horn dan Lox (Monty P. Satiadarma, 2000) harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri

atau *self fulfilling phrophesy*). Bandura (Monty P. Satiadarma, 2000) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

3. Faktor-faktor Pembentuk Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a) Faktor Internal, meliputi :

1. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif (Centi, 1995 dalam Ghufroon & Rini, 2011: 37).
2. Harga Diri. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima

orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan (Meadow, 2005 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).

3. Kondisi Fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Menurut Anthony, mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang (Anthony, 1992 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).
4. Pengalaman hidup. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian (Lauster, 1997 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).

b) Faktor eksternal, meliputi :

1. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri

dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan (Anthony, 1992 dalam Ghufron & Rini, 2011: 38).

2. Pekerjaan. Menurut Kusuma mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri (www.holikulanwar.blogspot.com).
3. Lingkungan. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. menurut Centi Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (www.holikulanwar.blogspot.com).

4. Macam-macam Percaya Diri

Kepercayaan diri bisa berubah secara spontan ketika atlet sudah berada dalam lapangan perlombaan, banyak penyebab dari berubahnya kepercayaan diri seorang atlet, baik itu dari kondisi kepercayaan diri atlet yang tinggi menjadi rendah maupun dari kondisi kepercayaan diri atlet yang rendah menjadi tinggi. Menurut Monty P.

Satiadarma (2000:247-253) macam-macam percaya diri yang menyebabkan perubahan kepercayaan diri atlet:

a. Kurang percaya diri (*Lack of Confidence*)

Atlet yang sudah memiliki prestasi baik saat latihan tidak selalu dapat menampilkan kemampuan terbaiknya di saat perlombaan. Gerakan terasa kaku dan berat untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya, atlet tersebut sedang menghadapi suatu masalah kurang percaya diri. Semua itu terjadi karena atlet merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat, menjadikan perlombaan beban, kehilangan konsentrasi dan tidak berani merubah strategi.

b. Kelebihan Percaya Diri (*Overconfidence*)

Kelebihan kepercayaan diri sering dikenal oleh masyarakat olahraga dengan istilah *overconfidence*. Menurut Hackfort (Monty P. Satiadarma, 2000: 248) menyatakan bahwa “sesungguhnya tidak ada *overconfidence* yang ada hanyalah kesalahan persepsi diri dan menyebabkan kesalahan rasa percaya diri”. Kesalahan persepsi tersebut yang dapat menyebabkan penampilan terbaik tidak dapat maksimal.

c. Falsafah Pemenuhan Diri (*Self-fulfilling Prophecy*)

Harapan positif dari orang terdekat atlet menjadikan bertambahnya kepercayaan diri atlet untuk menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam situasi perlombaan. Menurut Mahoney dan Avenier (Monty P. Satiadarma, 2000: 249) menyatakan “bahwa para atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan disertai harapan untuk tampil baik pada kenyataannya memang tampil lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terlalu berharap untuk tampil baik.

d. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)

Hasil yang pernah dicapai seorang atlet dapat memberikan pengaruh cukup besar pada diri atlet. Jika atlet lebih sering memenangkan perlombaan, keyakinannya akan lebih besar untuk memperoleh kemenangan dalam perlombaan berikutnya, sebaliknya jika atlet lebih sering kalah, keyakinannya akan berkurang untuk memenangkan perlombaan. Selain itu adanya model perilaku atau idola dari atlet tersebut, adanya teknik membangkitkan semangat dari pelatih dan gugahan emosional dari dalam individu atlet tersebut.

5. Kontrol Emosional

Kegelisahan berarti berapa banyak seorang individu tergetar atau siap dalam menghadapi suatu situasi tertentu. Rasa gelisah selalu timbul dalam setiap situasi, meskipun tingkatannya rendah kita tidak dapat memperhatikannya. Menurut Thompson (1991:136) gejala-gejala kegelisahan dapat terlihat dalam dua bentuk yaitu Khawatir (*worry*), dan Getaran fisiologis

Rasa khawatir mengacu kepada pikiran atau kesan tentang apa yang mungkin terjadi dalam suatu event yang akan datang, sedangkan getaran fisiologis adalah bagian dari persiapan tubuh untuk suatu perlombaan. Bila dilihat bagaimana prestasi berhubungan dengan kegelisahan kita melihat kurva huruf U terbalik dibawah ini. Prestasi pada tingkat rendah dan tinggi kegelisahan atau getaran (fisiologis) adalah tidak sebaik seperti suatu titik tengah yang optimal.



Gambar 1. Hubungan Getaran dengan Prestasi (Thompson, 1991: 137)

Membantu atlet mengontrol gelisah adalah salah satu tanggung jawab yang penting dari seorang pelatih. Ada dua jalan pelatih dapat membantu persiapan ketangkasan mental dari mengontrol emosional :

- Menetapkan sasaran yang efektif guna meningkatkan rasa percaya diri
- Menggunakan teknik relaksasi yang tepat

Bila tujuan dan relaksasi bekerjasama maka atlet dapat mengontrol kegelisahan dan mengkonsentrasikan pikiran atas usaha dalam menghadapi perlombaan.

6. Kepercayaan Diri Remaja

Kepercayaan diri dipengaruhi dari tiap tahap perkembangan psikososial individu. Pada usia remaja perkembangan psikososialnya adalah kemampuan untuk mencapai identitas meliputi peran, tujuan pribadi dan keunikan, ciri khas diri. Bila tidak dapat mencapai kemampuan tersebut individu akan mengalami bingung peran yang berdampak pada rapuhnya kepribadian, sehingga akan terjadi gangguan konsep diri yaitu harga diri rendah, idealis diri yang tidak realistis seperti yang terjadi pada ketidakberdayaan.

(Hurlocks,1999) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh :

- a. Pola asuh yaitu pola asuh yang demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya.

- b. kematangan usia: remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik
- c. jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.
- d. penampilan fisik sangat mempengaruhi pada rasa percaya diri, daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.
- e. Hubungan keluarga; remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.
- f. Teman sebaya: Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara: pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

7. Karakteristik Lompat Jauh

Prestasi dalam lompat jauh ditentukan oleh sejumlah paramater yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotor yaitu kecepatan lari sprint akselerasi, kekuatan lompat, dan koordinasi lengan/kaki. Kecepatan horisontal adalah parameter prestasi yang penting, karena ada kolerasi langsung antara kecepatan lari-sprint dan prestasi lompat jauh. Dua pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan pelompat dalam melakukan lari awalan.

Menurut IAAF Level II (2001:6) tehnik pada lompat jauh dapat diurai menjadi phase-phase yaitu: cara melakukan awalan, tolakan (tumpuan), melayang di udara dan mendarat.

a. Awalan

- 1) awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari dipercepat dari suatu sikap start berdiri. Kemantapan dalam awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melalui melakukan lari percepatan secara gradual (dari sedikit) dan sama. Pelompat senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek. Pada saat atlet pelompat jauh bergerak maju di lintasan lari awalan, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat sedang tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan bertumpu/bertolak.
- 2) Pada 3-5 langkah dalam lari awalan atlet bersiap merubah kecepatan horisontal menjadi kecepatan vertikal pada saat bertolak. Gerakan ini penting bahwa kecepatan dikembangkan sampai titik ini dipertahankan, atau bila mungkin ditingkatkan, karena setiap ada penurunan/pengurangan akan mengurangi jarak lompatan.
- 3) Lutut-lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari pada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin tubuh atlet ada dalam posisi tegak yang baik. Dalam 3 langkah terakhir panjang langkah dan irama harus diatur menjadi pendek-panjang-pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menurunkan titik pusat massa tubuh sedikit memberi impuls vertikal untuk diterapkan pada saat bertolak membuat jalur bergerak percepatan yang paling panjang

b. Bertolak/bertumpu

Bertolak pada lompat jauh dapat diuraikan menjadi tiga tahap yaitu perletakkan (*touchdown*) dari kaki tumpu, amortisasi dan pelurusan. Dalam tahap peletakan (*touchdown*), pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kekinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki itu harus digerakkan ke arah bawah dalam gerakan yang cepat, seperti gerakan mencakar.

Setiap gerakan yang menahan harus dihindari. Selama tahap amortisasi, kaki penolak harus sedikit ditekuk (kira-kira 165 derajat) kaki bebas akan bergerak melewatinya. Hal ini penting bagi tubuh bagian atas untuk tetap tegak pada titik ini dengan si pelompat pandangan matanya lurus kedepan. Gerakan bertolak itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi mati kaki dari kaki penolaknya. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa ke berhenti mendadak. Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada badan, jadi menambah tingginya lompatan. Pada saat pelompat lepas dari tengah paha kakinya yang bebas harus dalam posisi horisontal benar, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

c. Melayang

Pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpuan jalur perjalanan gerak melayang atau trajektori pusat massa badan tercipta dan tidak ada sesuatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merubahnya. Namun, gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting karena gerakan tersebut untuk memelihara keseimbangan dan mempersiapkan untuk tahap pendaratan, dimana jarak yang signifikan dapat hilang akibat teknik yang kurang baik. Ada tiga gaya berbeda untuk tahap melayang yaitu : melayang (*sail*), menggantung (*hang*), berjalan di udara (*hitch kick*). Dalam gaya melayang (*sail*, kaki bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam bagian pertama saat melayang tubuh bagian atas dijaga agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu. Semi sirkel dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan unntuk mendarat kaki penolak dibawa ke depan, sedangkan lutut kaki yang bebas diluruskan dan badan dibengkokkan ke depan. Lengan yang umumnya ada di belakang badan pada tahap ini, harus dipercepat dibawa ke depan pada waktu mendarat.



Gambar 2. The Sail technique (Level I-Atletik tahun 2000)

Dalam gaya menggantung (*hang*), lutut kaki bebas diturunkan tepat setelah bertolak dan lutut ditekuk membentuk sudut 90 derajat. Pada saat kaki penolak bergabung dengan kaki bebas dalam penjajaran, lutut-lutut juga dibengkokkan. Kedua lengan harus diangkat sampai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat mulai persiapan untuk pendaratan.



Gambar 3. The Hang Technique (Level I-Atletik tahun 2000)

Dalam gaya *hitch kick* kaki bebas ditarik kuat kedepan dan ke atas, tungkai bawah terlebih dulu tepat setelah berolak. Kaki penolak tetap tinggal ditekuk ke dalam dan berada di belakang badan, posisi paha pada titik ini hampir paralel dengan tanah sedangkan kaki bawah di gantung ke bawah. Badan bagian atas harus sedikit condong ke belakang dan bergerak ke depan lagi sampai saat mendarat. Kaki bebas diangkat setinggi mungkin (*hitch*) diluruskan (*kick*) dan terus diayun guna menjamin momen inerti yang maksimum. Sesaat sebelum mendarat, lengan menggantung ke bawah vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan.



Gambar 4. The Hitch-kick Technique (Level I-Atletik tahun 2000)

d. Mendarat

Pada waktu mendarat, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangannya sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya. Untuk mencegahnya, titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan, hingga badan dan lutut hamper merapat, dibantu dengan juluran tangan kemuka. Pada waktu pendaratan, lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu pelompat membawa badan ke depan di atas kaki.

Kepercayaan diri seorang individu atlet ada dari faktor fisik dan faktor teknik. Dimana faktor fisik meliputi kekuatan lompatan, kecepatan, dan rasa irama koordinasi. Sedangkan faktor teknik meliputi awalan, tumpuan (*take off*), melayang, dan pendaratan (*landing*), jika pada faktor teknik dan fisik terpenuhi maka atlet akan percaya diri saat berlomba dan mengerahkan segenap kemampuan yang dimilikinya.

Lompat jauh merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang termasuk jenis keterampilan motorik tertutup (*close skills*) artinya dalam perlombaan lompat jauh semua tergantung dari individu atlet, maka dari itu kepercayaan diri sangat dibutuhkan atlet lompat Jauh apabila ingin memperoleh keberhasilan dalam situasi pertandingan.

8. Pekan Olahraga Nasional (PON) Remaja

Berdasarkan umur para remaja dituntut untuk meraih prestasi yang terbaik di bidang olahraga, Pekan Olahraga Nasional (PON) Remaja I yang diikuti kelompok umur 12-16 tahun merupakan salah satu peluang bagi para remaja untuk menunjukkan prestasinya di bidang olahraga dan pekan olahraga ini merupakan pertama kalinya yang diadakan di Indonesia. PON Remaja I menjadi upaya strategis untuk mengungkit, memantapkan, dan mendorong pembinaan Asian Youth Games dan Olympic Youth Games.

Dasar penyelenggaraan :

1. Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
2. Peraturan Pemerintahan RI Nomor 16, 17, dan 18 Tahun 2007.
3. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Koni Tahun 2011.
4. Keputusan Rapat Anggota Koni Pusat Tahun 2014.
5. Surat Keputusan Menpora No. 0109 Tahun 2014 tentang Penetapan Pemerintahan Provinsi Jawa Timur sebagai Tuan Rumah Pelaksana Pekan Olahraga Nasional Remaja I Tahun 2014;
6. Surat Keputusan Nomor 63 Tahun 2014 tentang Penetapan Struktur Organisasi dan Susunan Panitia Inti Panitia Besar PON Remaja I tahun 2014 (Pb Pon Remaja).
7. Surat Keputusan Nomor 69 Tahun 2014 tentang Penetapan Cabang Olahraga, Nomor Pertandingan dan Kuota Atlet pada PON Remaja Tahun 2014 Jawa Timur
8. Surat Keputusan Nomor 70 Tahun 2014 tentang Penetapan Pokok-Pokok Penyelenggaraan PON Remaja I Tahun 2014.

Adapun nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik

PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014 sebagai berikut:

Tabel 1. Nomor Atletik yang dilombakan

No	Putra	Putri
1	100 meter	100 meter
2	200 meter	200 meter
3	400 meter	400 meter
4	800 meter	800 meter
5	1.500 meter	1.500 meter
6	5.000 meter	5.000 meter
7	110 meter hurdles	110 meter hurdles
8	400 meter hurdles	400 meter hurdles
9	2000 meter steeplechase	2000 meter steeplechase
10	Lompat Tinggi	Lompat Tinggi
11	Pole vault	Pole vault
12	Lompat Jauh	Lompat Jauh
13	Triple Jump	Triple Jump
14	Shot put	Shot put
15	Discus throw	Discus throw
16	Hammer throw	Hammer throw
17	Javelin throw	Javelin throw
18	5000 meter walk	5000 meter walk

20	4 x 100 m	4 x 100 m
21	4 x 400 m	4 x 400 m
Sumber: Buku Panduan PON Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014.		

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Ni Nyoman Sri Maryati (2011) yang berjudul “Tingkat *Self Confidence* dan *Self Esteem* pada Atlet Junior Tenis Lapangan dalam Pertandingan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet junior dalam pertandingan Remaja Tenis 20,0% mempunyai tingkat *self confidence* rendah, 60,0% mempunyai tingkat *self confidence* sedang, dan 20% mempunyai tingkat *self confidende* tinggi. Sedang *self esteem* pada atlet junior menunjukkan 10,0% mempunyai tingkat *self esteem* rendah, 33,3% mempunyai tingkat *self esteem* sedang, dan 56,7% mempunyai tingkat *self esteem* tinggi.

C. Kerangka Berfikir

Pentingnya peranan psikologi dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet tidak terlepas dari kecerdasan emosi, dimana kepercayaan diri merupakan salah satu karakteristik kecerdasan emosi. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu bersifat optimis untuk berprestasi, disamping itu ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri

yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap aktifitas (perlombaan) yang dilakukannya dengan baik serta tepat sasaran. Sebagai atlet yang sudah berada pada tingkat lanjut dan dengan pengalaman bertanding yang cukup banyak, atlet lompat jauh PON Remaja I seharusnya mempunyai kepercayaan diri yang baik dan paham betapa pentingnya kepercayaan diri bila ingin memperoleh keberhasilan dalam perlombaan.

Kepercayaan diri artinya yakin dan sadar akan kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi pertandingan. Kepercayaan diri ini sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena menunjang perannya dalam berkiprah dan berprestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

Dari penelitian ini diharapkan mampu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014 sehingga akan bermanfaat pula bagi atlet agar mengetahui betapa pentingnya kepercayaan diri untuk memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan dan bagi para pelatih yang bersangkutan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik atletnya.

Berdasarkan kajian pustaka di atas maka faktor-faktor kepercayaan diri dalam instrumen penelitian ini meliputi: faktor internal meliputi : konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman dan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan.

D. Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini pertanyaan yang ingin diketahui adalah seberapa tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet atletik nomor lompat jauh Peserta Pekan Olahraga Nasional Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014?