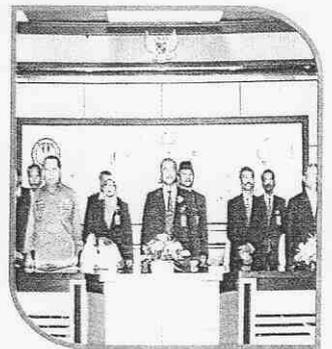


# PROCEEDING

## Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka DIES NATALIS FIK UNY 2010



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

<b>MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET BULUTANGKIS</b>	
Oleh: Lismadiana	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	311 - 318
<b>MANFAAT PROTEIN UNTUK Mendukung Aktifitas Olahraga, Pertumbuhan, dan Perkembangan Anak Usia Dini</b>	
Oleh: Nawan Primasoni	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	319 - 324
<b>DIAGNOSIS DAN MANAJEMEN CEDER OLAHRAGA</b>	
Oleh: dr. Novita Intan Arovah, MPH	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	325 - 331
<b>PEMANFAATAN MEDIA DALAM Pembelajaran Pencak Silat</b>	
Oleh: Nur Rohmah Muktiani	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	332 - 337
<b>UPAYA GURU Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) dalam Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba Lewat Pendidikan Kesehatan</b>	
Oleh: Nurhadi Santoso	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	338 - 347
<b>KESALAHAN-KESALAHAN Teknik Gerak Smes Bolavoli</b>	
Oleh: Sb Pranatahadi, M.Kes	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	348 - 356
<b>SOSIALISASI REGULASI TENIS MEJA</b>	
Oleh: Drs. R. Sunardianta, M.Kes	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	357 - 360
<b>KERJASAMA DAN PEMBINAAN OLAHRAGA dalam Membangun Karakter dan Mentalitas Bangsa</b>	
Oleh: Sigit Nugroho	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	361 - 366
<b>METHOD OF PRACTICE IN TEACHER EDUCATION STUDENTS EXPERIENCE FIELD ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION</b>	
Oleh: Sriawan, M.Kes	
State University of Yogyakarta .....	367 - 374
<b>IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR Teknik Renang Gaya Crawl Bagi Mahasiswa Program DII Penjas Fik UNY Tahun 2001</b>	
Oleh: Sunardianta, M.Kes	
Universitas Negeri Yogyakarta .....	375 - 380

# MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET BULUTANGKIS

oleh:  
Lismadiana  
Universitas Negeri Yogyakarta

## ABSTRACT

Sport Achievement represents the highest pride of an athlete. It is not easy to gain the high achievement because it needs hardwork and endurance. Progressive training gives no guarantee to an athlete to gain such achievement. There are many factors affecting the achievement in badminton. There are a lot of personality aspects which affect the athlete's attitude to face a competition, such as his/her personality traits, thinkings, motive, feelings, confidence, etc. Athlete's achievement is closely related with the motivation to gain achievement as motive is the supporting force for individuals to act or do something. Furthermore, self confidence is a major aspect of a badminton athlete to move forward, since the the pursue of the higher achievement and record breaking begin with the athlete's self confidence and ability to surpass the prior achievement. Without high self-confidence, it is impossible for a athlete to achieve the highest achievement.

**Keywords:** Motivation to pursue achievement, self-confidence, badminton achievement.

## PENDAHULUAN

Suatu kenyataan yang tak bisa dipungkiri bahwa olahraga khususnya olahraga prestasi adalah arena dengan kompetitif yang sangat tinggi. atlet yang berhasil adalah mereka yang memiliki kualifikasi terbaik, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga psikis (Brown, 2001). Studi yang dilakukan oleh Gould dan Dieffenbach (2002) terhadap 10 atlet Amerika peraih medali emas Olympiade membuktikan betapa karakteristik psikologis yang dimiliki atlet berpengaruh terhadap prestasinya. Misalnya bagaimana atlet memiliki dorongan (*drive*) yang kuat untuk mencapai kesuksesan, bagaimana atlet memiliki kekuatan mental (*mental toughness*) bagaimana atlet memiliki kecerdasan (*sport intelligence*) dan sebagainya.

Atlet yang memiliki bakat dan fisik dan psikis yang tinggi tidak dengan sendirinya akan berhasil mencapai prestasi tinggi. dalam banyak studi. Lingkungan dimana individu tumbuh dan berkembang seperti lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah diakui sangat berpengaruh terhadap munculnya individu berprestasi tinggi. Bahkan bagi atlet, lingkungan olahraga dimana ada pelatih, pembina dan sesama atlet dipastikan ikut mempengaruhi keberhasilan meraih prestasi.(Gould, Dieffenbach & Moffet, 2002).

Upaya menciptakan olahragawan yang berprestasi tinggi tidak semudah membalikan telapak tangan, namun memerlukan waktu dan melibatkan berbagai komponen. Adapun komponen-komponen yang berperan dalam pencapaian prestasi optimal menurut Soharsono ada tiga aspek, yaitu: (1) aspek olahraga; menyangkut pembinaan fisik, teknik, pembinaan taktik, kematangan bertanding, pelatih, program latihan dan evaluasi; (2) aspek medis menyangkut; fungsi organ tubuh, gizi, cedera dan pemeriksaan medis (3) aspek psikologi menyangkut; ketahanan mental, percaya diri, penguasaan diri, disiplin, dan semangat juang, ketenangan, serta motivasi. Ketiga aspek tersebut harus diberikan kepada olahragawan secara terprogram, teratur, terarah, dan terukur.

Perkembangan mental olahragawan tidak kurang pentingnya dari perkembangan beberapa faktor tersebut di atas. Bagaimanapun perkembangan fisik, taktik, dan teknik seorang olahragawan baik, tetapi apabila mentalnya tidak berkembang tidak mungkin prestasi puncak dapat tercapai. Aspek psikis merupakan aspek yang banyak mempengaruhi penampilan olahragawan pada semua cabang olahraga. Salah satu aspek psikis sering mempengaruhi olahragawan tersebut adalah motivasi.

Setiap manusia pada dasarnya berbuat sesuatu karena adanya dorongan oleh suatu motivasi tertentu. Motivasi adalah dorongan yang ada di dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu dan di samping itu motivasi juga merupakan keinginan, hasrat, dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam diri manusia untuk melakukan sesuatu. Motivasi berprestasi sebagai kekuatan yang berhubungan dengan pencapaian beberapa standar keunggulan atau kepandaian, yang merupakan suatu dorongan yang terdapat di dalam diri seseorang sehingga ia berusaha dalam semua aktivitas setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi sebagai suatu kondisi pendorong dalam diri individu yang memegang peranan penting dalam beberapa situasi untuk memelihara atau membuat standar penampilan atau keunggulan dirinya yang tinggi. Prestasi atlet selalu berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motif merupakan penggerak dan pendorong manusia bertindak dan berbuat sesuatu. Menurut beberapa studi kepribadian, salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya prestasi atlet selalu berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motif merupakan penggerak dan pendorong manusia bertindak dan berbuat sesuatu. Menurut beberapa studi kepribadian, salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi (Cox, 1995). Kebutuhan inilah yang dikenal sebagai *achievement motivation*. Dalam berbagai pertandingan seolah-olah setiap atlet termotivasi untuk menang. Namun sesungguhnya tidaklah demikian. Sejumlah atlet bintang memang berkeinginan menang dan memperbaiki prestasinya, tetapi banyak diantara mereka sesungguhnya lebih cenderung menikmati peran aktifnya dengan berpartisipasi dalam kompetisi. Selain itu tidak semua atlet, khususnya di Indonesia memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dalam pertandingan, dimana mereka berusaha sekuat tenaga untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Kebanyakan dari mereka hanya sekedar mengharapkan bonus yang dijanjikan saja, tanpa peduli bagaimana penampilannya di lapangan.

Menurut Heckhausen (1967) motif berprestasi selalu mengandung dua hal yang bertentangan, yaitu "harapan untuk sukses" dan "ketakutan akan kegagalan". Bila harapan untuk sukses kuat sedangkan ketakutan akan gagal lemah, maka atlet akan merasa mantap tidak mengalami stress atau gangguan-gangguan psikologis. Sebaliknya bila ketakutan akan gagal lebih kuat daripada harapan untuk sukses, maka atlet akan mengalami stress dan rasa percaya diri akan goyah.

Kepercayaan diri atau *self-confidence* merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor itu sendiri harus di mulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki kepercayaan diri yang penuh, seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang tinggi.

## PEMBAHASAN

### Prestasi Olahraga

Esensial kehidupan adalah gerak (mutohir, 2007), perilaku gerak dalam bentuk keterampilan melalui proses belajar dilakukan secara sadar bertujuan untuk mempertahankan hidup, sekaligus pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan sosial. Terjadinya perilaku gerak karena adanya stimulus untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak dan/atau keinginan untuk menjadi yang terbaik dalam keterampilan gerak olahraga. Artinya aktivitas dan respon gerak dalam bentuk bermain (*play*) dapat terjadi karena dorongan naluriah, pertumbuhan, perkembangan fisik dan/atau mental, maupun pemenuhan kebutuhan, Huizinga (1950) dalam Lutan (2001: 31) mengungkapkan bermain sebagai aktivitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela. Caillos (1995) dalam Lutan (2001: 31) membagi permainan (*game*) kepada beberapa pengelompokan berdasarkan karakteristik tertentu yaitu, agon bertanding melawan dua pihak, alea mengandalkan untung-untungan, mimikri bertujuan untuk meningkatkan fantasi dan kebebasan, serta illinx yaitu untuk melampiaskan kebutuhan gerak.

Sedangkan Lutan (2001: 31) mengungkapkan dimensi olahraga (*sport*) yang diartikulasikan sebagai permainan dengan perasaan gerak berketerampilan fisik yang didukung usaha keras kelompok otot besar. Subarjah (2003:5) mengungkapkan sebagai kemampuan olahragawan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar yang dibutuhkan dalam olahraga tertentu, kemampuan diterjemakan sebagai kesanggupan, kecakapan dan kekuatan.

Menurut Purwodarminto (1976) prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan ataupun dikerjakan oleh seseorang. Dalam dunia olahraga terutama olahraga untuk kejuaraan (*Competitive sport*) prestasi diartikan sebagai hasil yang dicapai setiap atlet, sebagai hasil dari latihan yang telah dilakukan, yang terlihat dalam bentuk skor, catatan waktu, ukuran jarak dan berat. Bagi seorang atlet proses belajar yang diperlukan tidak hanya latihan fisik (ketahanan, kekuatan, dan kecakapan) saja, akan tetapi juga latihan mental yang diperoleh melalui pengalaman-pengalaman bertanding dan penanaman motivasi yang dilakukan pelatih.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi pada umumnya merupakan hasil yang dicapai seseorang dalam suatu kegiatan evaluasi, melalui usaha terhadap penguasaan materi yang diperoleh selama proses pembelajaran.

### **Prestasi Bulutangkis**

Sebelum dijelaskan mengenai pengertian prestasi bulutangkis, kita harus mengerti terlebih dahulu mengenai apa yang dimaksud prestasi olahraga. Secara umum prestasi olahraga merupakan hasil yang dicapai oleh atlet pada cabang olahraga tertentu, setelah mengikuti dan memenangkan suatu perlombaan. Proses menuju prestasi puncak dalam olahraga yang diraih seorang atlet tidak hanya perlu memiliki keterampilan fisik, tetapi juga keterampilan psikis yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Cratty (1993) menegaskan bahwa prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilisasi total seluruh energi, dalam hal ini peranan kesiapan mental akan ikut menentukan.

Menurut Singer (1986) prestasi dalam bidang olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras. Sedangkan menurut Muthohir (2002) prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu. Pada hakekatnya prestasi yang dicapai seorang atlet merupakan paduan akhir dari proses yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang dan makin lama makin meningkat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi bulutangkis adalah hasil yang dicapai seorang atlet bulutangkis setelah mengikuti dan memenangkan suatu perlombaan, sebagai bukti adanya penguasaan materi yang diperoleh selama latihan.

### **Motivasi Berprestasi**

Setiap individu pada dasarnya mempunyai bawaan sebagai potensi dasar, bersifat khusus sekaligus pembeda dengan individu lainnya, kajian ini mengungkapkan sebagai bakat yaitu kumpulan kemampuan (potensi) dan sifat seseorang untuk dapat mencapai prestasi tinggi di bidang tertentu (Setyobroto, 2001:5), bakat relatif bersifat individual dan bawaan sejak lahir dan tidak dapat dipelajari.

Allport sebagaimana dikutip dalam Setyobroto (2005:1) mengungkapkan sebagai sifat kepribadian yang menunjukkan kecenderungan tabiat (watak) seseorang untuk bertindak dan berkelakuan dengan cara tertentu. Heckhausen (1967) sebagaimana dikutip dalam Setyobroto (2001:5) mengungkapkan sebagai motif yaitu sumber penggerak dan pendorong (*potential motivation*), sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi dan sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia untuk mencapai tujuan tertentu (*actual motivation*).

Menurut McClelland (1987) pengertian motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Lindgreen (1976) mengemukakan hal senada bahwa motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi segala rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha unik melebihi hasil kerja yang lampau, serta mengungguli hasil kerja yang lain.

Menurut Heckhausen (1967) motif berprestasi diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau melakukan kecakapan pribadi setinggi mungkin dalam segala aktivitas dan suatu ukuran keunggulan tersebut digunakan sebagai pembandingan, meskipun dalam usaha melakukan aktivitas tersebut ada dua kemungkinan yakni gagal

atau berhasil. Selanjutnya ia menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan (*standard of excellence*). Ukuran keunggulan digunakan untuk standar keunggulan prestasi yang dicapai orang lain sebelumnya dan perbandingan prestasi dicapai sendiri sebelumnya dan layak seperti dalam suatu kompetisi. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi atau *achievement motivation* merupakan dorongan yang berhubungan dengan bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih baik, lebih cepat, lebih efisien dibanding dengan apa yang telah dilakukan sebelumnya, sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri.

### Karakteristik Individu Yang Memiliki Motivasi Berprestasi Tinggi

Menurut McClelland menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai motif berprestasi yang tinggi adalah sebagai berikut: (a) mempunyai perasaan yang kuat untuk mencapai tujuan dengan hasil yang sebaik-baiknya, (b) memiliki rasa tanggung jawab pribadi yang besar, mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menentukan masa depannya, sehingga apa yang dicita-citakan berhasil tercapai, (c) mempergunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif guna mencapai prestasi, kegagalan yang dialami tidak membuatnya putus asa, melainkan sebagai pelajaran untuk berhasil, (d) cenderung mengambil risiko "sedang" dalam arti tindakan-tindakannya sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya, (e) cenderung bertindak secara kreatif dan inovatif, (f) menyukai hal-hal baru yang penuh dengan tantangan.

Pendapat lain dikemukakan Heckhausen yang menyampaikan enam sifat yang dimiliki oleh orang yang bermotivasi tinggi, yaitu: (a) lebih mempunyai kepercayaan dalam menghadapi tugas, (b) mempunyai sikap yang lebih berorientasi ke depan dan lebih dapat menunjukkan pemuasan untuk dapat memperoleh penghargaan pada waktu kemudian, (c) memilih tugas yang kesukarannya sedang, (d) tidak suka membuang-buang waktu, (e) dalam mencari pasangan lebih suka memilih orang yang mempunyai kemampuan dari pada sekedar orang yang simpatik, (f) lebih tangguh dalam menyelesaikan tugas.

Murray (dalam Hall & Lindzey,) menambahkan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: (a) ingin menyaingi atau mengungguli lawan, (b) berupaya untuk meningkatkan harga diri melalui pengukuran bakat, (c) adanya dorongan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit, (d) ingin menguasai, memanipulasi dan mengatur lingkungannya agar dapat mencapai prestasi yang besar untuk bisa mandiri dan mencapai target yang tinggi.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan selalu berusaha mencapai hasil yang lebih baik dari pada yang diperbuat individu lain atau lebih baik dari yang pernah dicapai sebelumnya, karena motivasi berprestasi itu berupa suatu kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan. Ukuran tersebut terdiri atas tiga ciri yaitu: (a) penilaian diri yang berhubungan dengan ukuran keunggulan yang mengacu pada kebutuhan dalam pencapaian tugas, (b) penilaian yang berhubungan dengan ukuran keunggulan yang mengacu pada prestasi diri sendiri yang pernah dicapai, (c) penilaian yang berhubungan dengan ukuran penilaian yang mengacu pada perbuatan yang dicapai oleh orang lain, misalnya dalam berkompetisi.

Atkinson menjabarkan ciri-ciri perilaku orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sebagai berikut:

- a. *Free choice*, yaitu individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menyukai aktivitas-aktivitas yang prestatif dan mengaitkan keberhasilannya dengan kemampuan dan usaha kerasnya. Bangga atas keberhasilan yang dicapainya, sehingga selalu berusaha untuk meningkatkan segala kemungkinan untuk berprestasi dan memiliki pengalaman keberhasilan yang lebih banyak.
- b. *Persistence behaviour*, yaitu suatu anggapan seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang berkeyakinan bahwa kegagalan adalah sebagai akibat dari kurangnya usaha, oleh karena itu harapan dan usaha untuk berhasil tetap selalu tinggi.
- c. *Intensity of performance*, adalah intensitas dalam menampilkan suatu kerja, di mana individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi selalu menampilkan kerja keras dibanding yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

d. *Risk performance* adalah suatu pertimbangan untuk memilih risiko yang sedang (tidak mudah dan tidak sukar).

Motivasi sangat diperlukan bagi seorang atlet bulutangkis untuk mencapai prestasi yang tinggi. Motivasi yang dibutuhkan adalah motivasi berprestasi. Seorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan berusaha lebih baik daripada prestasi yang pernah dicapai sebelumnya. Motivasi memiliki pengaruh terhadap prestasi seorang atlet karena motivasi merupakan kekuatan atau tenaga dorong pada seorang atlet dalam penampilannya. Prestasi olahragawan tidak pernah lahir dengan sendirinya, melainkan diciptakan dan berproses, prestasi olahraga adalah akumulasi kondisi fisik, teknik, taktik, dan dimensi mental, yang diwujudkan dalam keterampilan gerak olahraga, keterampilan gerak olahraga, keterampilan gerak memerlukan dorongan semangat, perhatian dan konsentrasi dalam melakukan sehingga berpengaruh terhadap hasil latihan (prestasi latihan) olahraga.

Motivasi merupakan kekuatan atau tenaga dorong pada seorang atlet dalam penampilannya. Kekuatan atau pendorong terungkap dalam perasaan puas setelah memperlihatkan permainan atau penampilan yang dianggap sangat baik, sekalipun kalah. Sebaliknya seorang atlet bisa mengungkapkan perasaan tidak puas sekalipun ia menang, karena ia menghadapi lawan yang lebih rendah kelasnya, sehingga ia cukup bermain biasa-biasa saja. Kuat lemahnya motivasi atlet dapat dikaitkan dengan hasil yang diperoleh. Kemenangan atau meningkatnya prestasi merupakan hadiah dari hasil latihan yang keras, yang dapat meningkatkan motivasi, sedangkan kekalahan atau menurunnya prestasi dapat pula menurunkan motivasi atlet. Akan tetapi, atlet yang motivasi berprestasi yang tinggi akan berlatih lebih keras lagi untuk meningkatkan dan memperbaiki *performancenya*. Dengan dorongan sangat kuat untuk bisa selalu lebih baik dari sebelumnya, maka ia akan melakukan segala cara dan usaha yang bisa mewujudkan keinginannya tersebut. Seperti menambah latihan sendiri, meningkatkan porsi latihan dan lain-lain, sehingga sangat mungkin bagi mereka mencapai prestasi yang diharapkan.

### **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi tingkah lakunya secara keseluruhan sehingga ia akan melakukan sesuatu sebagaimana yang diharapkan (Lenney, 1977). Senada dengan pendapat tersebut, Burns (1979) menjelaskan bahwa kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian terbentuk dalam interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya lingkungan sosial. Menurut Brenneche & Amich (1978) kepercayaan diri diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dan mengetahui apa yang dibutuhkan di dalam hidup ini. Orang yang mempunyai kepercayaan diri tidak memerlukan orang lain sebagai standar, karena dapat menentukan standar sendiri, dan selalu mampu mengembangkan motivasinya.

Senada dengan pendapat di atas Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Ia menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Dengan kata lain, individu yang percaya diri harus mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang bisa dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Lebih lanjut Anthony (1992) berpendapat bahwa rasa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab dan selanjutnya mendorong individu untuk melakukan suatu aktivitas yang berkaitan dengan keberhasilan.

## Membangun Percaya Diri (*Confidence*)

Dalam permainan bulutangkis rasa percaya diri memiliki masa atau waktu yang cukup fluktuatif, bila pemain masih belum memiliki kesiapan secara fisik, teknik dan skill yang memadai. Bagi pemain pemula, kesalahan yang banyak dilakukan kadang membuat rasa minder atau kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki pemain. Percaya diri atau *confidence*, merupakan salah satu bentuk usaha dari kerja keras, tidak mudah menyerah meski pernah mengalami kekalahan atau kegagalan yang pertama. Individu yang pernah mengalami kekalahan atau kegagalan, biasanya akan rendah diri, tidak percaya pada kemampuan dan latihan yang telah lama dilakukannya. Hal ini masih sangat terbatas dipahami oleh individu, bahwa didalam dirinya terdapat potensi yang luar biasa, bila secara optimal dilatih dengan benar dan berkesinambungan.

Dari kegagalan yang dialami oleh individu, dapat dilihat apa penyebabnya. Dari faktor inilah dapat dibenarkan kelemahan yang dimiliki untuk menjadi sebuah kekuatan dalam diri individu, sehingga mampu mengatasi kondisi nyata di lapangan. Hal lain adalah mempelajari kelebihan yang dimiliki oleh individu lainnya atau lawan dari sebuah pertandingan yang dihadapi. Memotret kemampuan orang lain, kemudian memotret kemampuan diri individu sendiri, lalu dibandingkan, dimana selisih atau perbedaan yang tampak. Dari hasil analisisnya inilah dapat dibangun program baru yang dapat dipelajari secara berulang-ulang sehingga mampu mengatasi situasi dan kondisi yang nyata di lapangan. Semakin banyak hal ini dilakukan maka akan semakin memperkaya diri individu untuk terbiasa menghadapi setiap pertandingan atau kondisi temuan di lapangan.

Menurut William, bahwa keberhasilan dalam pencapaian prestasi juga dapat dipengaruhi oleh pengaturan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri. Ketepatan takaran dalam pengaturan keduanya akan sangat berpengaruh pada hasil yang di dapat. Hasilnya menunjukkan bahwa atlet menghadapi dengan mudah dari kekeliruan atau kesalahan selama kompetisi berlangsung, menjadi lebih baik dan mampu mengendalikan kecemasan, memiliki percaya diri yang tinggi, dan *self-talk* yang positif, dan memiliki khayalan atau bayangan internal (*internal imagery*) dan eksternal (*external imagery*).

*External imagery* terjadi saat seseorang memandang dirinya dari perspektif dari luar (*external observer*), seperti melihat melalui televisi atau video. Perekaman terhadap latihan atau pertandingan dari penampilan atlet atau pemain akan sangat membantu dalam proses evaluasi terhadap kemampuannya. Dengan bantuan teknologi modern, kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dapat diperbaiki atau ditingkatkan mencapai hasil yang optimal.

Dengan teknik visualisasi ini juga dapat meningkatkan *levels of inner belief* (derajat percaya diri yang semakin tinggi dan memiliki kematangan terhadap situasi yang ditemui di lapangan), serta juga memberikan kemudahan mengatasi intimidasi serta mengatasi ketidaksiapan pemain. Faktor yang penting dalam melakukan teknik visualisasi ini adalah kesulitan menenangkan pikiran dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasi pemain, artinya faktor non-teknis di luar lapangan seringkali dianggap mengganggu pikiran pemain, misalnya masalah penonton yang banyak, tuntutan kemenangan, serta masalah bonus. Hal berikutnya yang juga mengganggu saat visualisasi akan dilakukan adalah relaksasi yang terlalu berlebihan dan mendalam, sehingga menyebabkan pemain menjadi mengantuk bahkan tertidur. Dan yang ketiga adalah pemain masih belum tahu apa yang harus divisualisasikan dan berapa lama melakukannya. Oleh karenanya pendampingan dari pelatih dan psikolog sangat penting untuk mencapai latihan mental visualisasi ini.

Menurut pakar psikolog dalam permainan bulutangkis, antara penetapan tujuan dan visualisasi sangat penting dan saling berhubungan. Setiap hari seorang pemain diminta untuk menulis apa keinginan atau tujuan yang ingin dicapai, dan berpikir bagaimana mencapainya. Masukkan setiap tujuan yang diinginkan ke dalam pikiran, kemudian visualisasikan pikiran-pikiran tersebut secara berulang-ulang maka akan membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Termasuk melakukan latihan yoga, meditasi dan tetap fokus selama pertandingan juga dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan.

Hal yang lain juga dapat membantu seorang pemain atau atlet bulutangkis untuk memperbaiki kemampuannya adalah bayangan atau imagery yang dikenal sebagai *internal imagery*. *Internal imagery* ini memerlukan perkiraan dan perhatian yang lebih jauh, seperti perspektif yang nyata saat keterampilan dilakukan secara fisik, dengan membayangkan dari dalam tubuh dan mencoba membayangkan apa yang mungkin diharapkan oleh

seseorang dalam kondisi fisik yang nyata. Jadi kemauan dan tujuan yang ingin dicapai oleh seorang pemain atau atlet bulutangkis harus sesuai atau sinergi antara apa yang ada dalam bayangan atau angan-angan yang berada dari dalam dirinya sendiri.

Keduanya dapat menjadi permanen apabila sering dilakukan atau dilatihkan. Namun demikian jangan dijadikan sebagai sesuatu yang dianggap pasti memberikan hasil yang terbaik. Namun dengan banyak latihan, akan mampu mengatasi kelemahan atau kekurangan yang dimiliki. Namun demikian dengan takaran yang dimulai dengan prinsip perlahan, mudah menuju tingkat kesulitan yang semakin kompleks akan memberikan pengalaman yang baik.

Membangun tingkat kepercayaan pada kemampuan diri sendiri (**confidence**) membutuhkan waktu yang cukup, sehingga jangan cepat puas pada keberhasilan yang telah diperoleh, padahal masih banyak situasi yang lebih rumit di lapangan yang semakin lama semakin berkembang dan kompleks. Belajar dan terus mengasah kemampuan yang dimiliki dan mempelajari kelebihan yang dimiliki oleh orang lain akan sangat membantu individu meraih hasil yang terbaik. Dengan keberhasilan yang pernah dicapai inilah semakin memperkuat bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan kelebihan yang dapat menutupi kelemahan lainnya yang dimiliki. Keyakinan untuk tidak mudah putus asa, atau mudah menyerah pada keadaan, atau meyakini bahwa setiap pemain mampu melakukannya dengan baik adalah salah satu kunci peluang bagi individu untuk berhasil mengatasi setiap pertandingan atau kondisi di lapangan yang ditemui. Semakin kuat atlet atau individu percaya pada kemampuan yang dimiliki, dan tidak mudah putus asa untuk melawan bentuk pikiran yang negatif (**negative thinking**), maka akan semakin kaya dengan sifat optimis dalam diri individu. Sebaliknya pemain harus selalu berpikir positif (**positive thinking**) dalam menghadapi setiap momen yang ditemui di lapangan. Dari hasil pemikiran yang mendalam yang dituangkan dalam perasaan diri, sehingga diaktualisasikan dalam bentuk sikap atau perilaku, maka rasa percaya diri atlet atau individu akan semakin besar dan kuat. Kekuatan inilah yang nantinya akan menjadi senjata dalam menghadapi setiap temuan situasi dan kondisi di lapangan yang terus berubah-ubah.

Dengan rasa percaya yang tinggi inilah para atlet akan mampu mengantisipasi kekhawatiran dan mengabaikan kekuatan lawan, sehingga mereka akan menunjukkan *performance* berdasarkan kemampuan sendiri dan bukan dengan standar orang lain. Tanpa memiliki kepercayaan diri yang penuh, seorang atlet tidak akan mencapai prestasi yang tinggi. Melalui kepercayaan diri yang tinggi maka atlet percaya akan kemampuannya sendiri serta menyadari potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri dan kesadaran potensi diri ini akan membawa pebulutangkis berupaya untuk mengekspresikan potensinya serta meraih prestasi sesuai dengan harapannya.

## KESIMPULAN

Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi sangat diperlukan dalam setiap pembinaan prestasi atlet, karena kedua aspek tersebut dapat mendorong atlet untuk berusaha dan berlatih lebih keras dan memiliki keyakinan terhadap potensinya untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet harus mengawalinya dengan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, karena motivasi merupakan tenaga yang mendorong seseorang untuk bertindak. Selanjutnya atlet harus memiliki kepercayaan diri, di mana ia yakin bahwa memiliki potensi yang bisa di tingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, R., 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita W). Jakarta: CV Rajawali.
- Brown, J.,(2001), *Sport Talent: How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burns, R.B., 1979. *The Self Concept*. London: Longman, Inc.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A., (2002) *Psychological characteristics and their development in Olympic champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 172-204.

- Cox, R.H., 1995. *Sport Psychology-Concept And Applications*. New York: Wm. C. Brown Publishers.
- Cratty, B.J., 1993. *Psychology in Contemporary Sport* (2<sup>nd</sup> ed.) New Jersey: Prentice Hall.
- Hurlock, E.B., 1992. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan : Istiwidayati)*. Jakarta: Erlangga.
- Hekhausen. 1967. *The Anatomy of Achievement Motivation*. New York: Academy Press.
- Lauster, P. 1992. *Tes Kepribadian (terjemahan D.H. Gulo)* Jakarta: Sungguh Bersaudara.
- Lindgreen, H.C., 1976. *Educational Psychology In The Classroom*. New York: John Wiley & Sons.
- Lenney, E., 1977. Women's Self Confidence In Achievement Settings. *Psychological Bulletin*, 84(1), 1-14.
- Lutan, Rusli. 1987. *Strategi Difusi Inovasi dalam Peoses Pembangunan Olahraga Nasional*. Bandung : FPOK – IKIP Bandung.
- Mc. Clelland, D.C., 1986. *The Achievenment Motives*. New York: Appleton Century Craffs.
- Muthohir, T.C., 2002. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Purwodarminto, W.J.S., 1976. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sarason, I.G., 1966. *Personality, An Objective Approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Setyobroto, S. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- Singer, R.N., 1986. *Peak Performance And More*. New York: Mouvement Publications.
- Singgih, D.G., 2000. *Personologi Olahraga*, Makalah Disampaikan dalam Simposium Psikologi Olahraga. Tanggal 24 Fcbruari 2000 di Jakarta.