



KEPRCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI CLUB TUGU MUDA SEMARANG DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN

Sri Murni ¹, Galih Dwi Pradipta ², Pandu Kresnapati ³
Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan
Universitas PGRI Semarang.

¹Email: Murnisri2304@gmail.com

²Email: Galihdwipradipta@upgris.ac.id

³Email: Pandukresnapati@upgris.ac.id

Artikel Info

Korespondenpenulis: Sri Murni
Email Murnisri2304@gmail.com

- Diterima 19 Oktober 2020
- Direview 31 Oktober
- Disetujui 31 oktober
- Dipublikasi 31 Oktober

Kata Kunci:
Kepercayaan Diri, Bola Voli, Bertanding

Keywords:
Confidence, Volleyball, Competing.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet club bola voli tugu muda Semarang dalam bertanding event kejuaraan antar club di kabupaten Jepara. Penelitian ini dilakukan di club tugu muda Semarang yang berjumlah 14 atlet. Teknik penentuan sampel dengan menggunakan total sampling. Sampel penelitian ini yaitu atlet bola voli club tugu muda Semarang yang sebanyak 14 atlet. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola voli club tugu muda Semarang dalam bertanding berada pada kategori tinggi sebanyak (79%), kategori sedang sebanyak (14%), dan kategori sangat tinggi sebanyak (7%) dengan faktor pembentuk pada faktor internal (konsep diri, harga diri, pengalaman dan kondisi fisik) yang kategori tinggi sebanyak (50%), kategori sangat tinggi sebanyak (29%) dan yang memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak (21%). Pada faktor eksternal (pendidikan, pekerjaan dan lingkungan) yang kategori tinggi (86%), kategori sangat tinggi (0%) dan yang memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak (14%).

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of confidence of Tugu Muda volleyball club athletes in Semarang in competing inter-club championship events in Jepara district. This research was conducted at the Tugu Muda club Semarang, totaling 14 athletes. The sampling technique was using total sampling. The samples of this research are 14 athletes of volleyball club Tugu Muda Semarang. In this study, researchers used survey methods and data collection techniques using questionnaires. The results showed that the confidence level of Tugu Muda Semarang volleyball club athletes in competing was in the high category (79%), the moderate category (14%), and the very high category (7%) with the forming factors on internal factors (self-concept, self-esteem, experience and physical condition (50%), very high (29%) and moderate (21%) self-confidence. External factors (education, work and environment) are in the high category (86%), the category is very high (0%) and those who have confidence are in the moderate category (14%).



1. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini semakin meningkat, olahraga merupakan hal yang kompleks, olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang. Olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Terkait dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tujuan dari olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi.

Di dalam cabang olahraga bola voli, kita sering lihat fenomena dimana seorang atlet baik atlet putra maupun putri tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya di dalam pertandingan. Idealnya, seorang atlet bola voli memerlukan waktu yang lama untuk dapat mempercayai dirinya di dalam pertandingan, atlet harus memiliki kepercayaan diri ketika bertanding. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang, atlet akan dihadapkan pada banyak masalah ketika bertanding, masalah internal, maupun eksternal. Keadaan ini akan merugikan baik itu tim maupun atlet secara individu untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya, Komarudin (2013:69). Kepercayaan diri merupakan kunci penting terhadap performa atlet dalam olahraga tim. Kepercayaan diri menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas atlet ketika latihan maupun pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari – hari sekalipun. Kepercayaan diri yang baik, segala halangan dan rintangan dapat teratasi dengan baik dan kesalahan – kesalahan yang dilakukan atlet bisa diminimalisir.

Berdasarkan pegamatan penulis, tentang fenomena ketidak percaya diri atlet dalam bertanding bola voli, maka penulis ingin meneliti tentang “tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang dalam bertanding *event* kejuaraan antar *club* di Kabupaten Jepara” melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet bola voli dan penyebab tidak percaya diri atlet dalam bertanding.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Psikologi olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam melakukan perilaku yang diinginkan yang berakar pada keyakinan dan harapan. Psikologi olahraga fokus pada latihan mental, strategi, dan efektif pada saat atlet mengalami tekanan psikis



ataupun meningkatkan motivasi dan arousal baik saat latihan, menjelang pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan, Frans Nurseto (2018:12). Setiap atlet atau pemain pasti merasakan ketegangan, kegairahan, kecemasan dan percaya diri. Faktor – faktor tersebut merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulasi yang datang. Kepercayaan diri sebagai psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan, tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, dan teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kepercayaan diri yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah. Misalnya seorang atlet yang mengalami kepercayaan diri yang tinggi pada saat atlet bertanding, kemampuan teknik, taktik, dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan menjadikan atlet tersebut dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya di lapangan. Atlet tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya jika kepercayaan dirinya rendah.

Rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan tujuan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self confidence*

jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan, Ria Lumintuarso (Hardiyono 2020:50). Rasa percaya diri merupakan hasil dari pertandingan tujuan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self confidence* jika mereka mempercayai tujuan. Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditematkannya Komarudin (2013:69).

Menurut Ghufron, Rini (Novian 2016:15-18) Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam sosialisasi dengan lingkungan. 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.

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.

3) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

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.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang rendah cenderung akan membuat seseorang dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Seseorang tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya.

2) Pekerjaan

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 di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3) Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga, seperti anggota keluargayang saling berinteraksi dengan baik akan member rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi pada diri seseorang. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat yang memberikan dampak positif, maka seseorang akan berkembang menjadi lebih baik.

Berdasarkan anggapan di atas, tentu saja akan mempengaruhi kepercayaan diri atlet bola voli *club* tugu muda semarang dalam bertanding. Hal tersebut menguatkan fakta di lapangan bahwa masih ditemukan adanya atlet bola voli *club* tugu muda semarang yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya sendiri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di club tugu muda Semarang yang beralamat Jl. Lumbang Batang, Candipersil Semarang. Pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 29-30 Juli 2020.

a. Desain Penelitian



Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Sugiyono (2017:6) Metode *survey* digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, dan wawancara yang terstruktur.

b. Populasi dan Sempel

Sugiyono (2017:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek-objek yang lain. Populasi juga meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang masih aktif mengikuti jadwal latihan rutin *club* tugu muda Semarang yang berjumlah 14 atlet. Sugiyono (2017:81) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh (total *sampling*) dimana peneliti mengambil semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. Sugiyono (2017:85) teknik *sampling* jenuh ini digunakan apabila populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian

yang ingin generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Sempel dalam penelitian ini berjumlah 14 responden yaitu atlet yang masih aktif mengikuti jadwal rutin.

c. Instrumen Penelitian

- 1) Kuesioner yaitu teknik pengumpulan data dengan membuat daftar pertanyaan yang berkaitan dengan objek yang diteliti, diberikan satu persatu kepada responden yang berhubungan langsung dengan objek yang diteliti.
- 2) Dokumentasi yaitu untuk memperkuat data yang diperoleh dalam observasi. Proses pengampilan dokumentasi menggunakan kamera *handphone* yang dimiliki peneliti dan dokumentasi dilakukan pada saat penelitian dilakukan, dokumentasi berupa foto, daftar nama atlet.

d. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik 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, Sugiyono (2017:147).

Menurut Arikunto (2010:282), data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional, komperatif, atau eksperimen diolah dengan rumus – rumus

statistik yang sudah disediakan, baik secara manual maupun dengan menggunakan jasa komputer.

Data di analisis menggunakan rumus :

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase

n : jumlah skor yang diperoleh

N : Skor maksimal

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* tugu muda Semarang dalam bertanding *event* kejuaraan antar *club* di kabupaten Jepara. Data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) untuk mengetahui tingginya tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* tugu muda Semarang dalam bertanding.

a. Faktor Internal

Faktor internal dalam penelitian ini dikupas melalui empat indikator yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman Hidup/tanding. Jawaban responden tentang faktor internal diungkap dengan angket yang berisi 22 butir pertanyaan diketahui skor maksimal 85 dan skor minimal 48 dengan rata-rata 65,6 dan standar deviasi 12,5. Tingkat faktor internal atlet dibagi dalam empat kriteria sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi. Secara umum hasil penelitian menunjukkan tingkat faktor internal responden pada kategori tinggi.

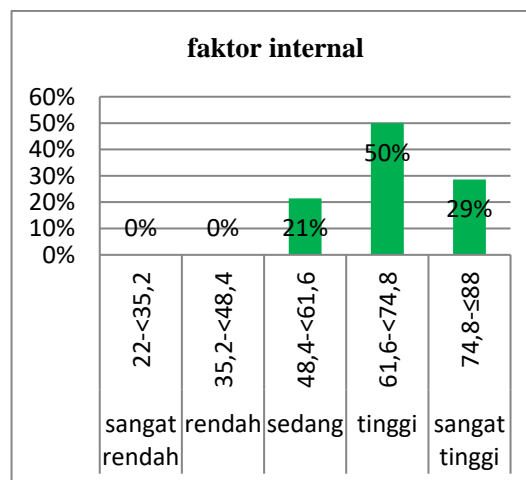
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor Internal Atlet Bola Voli *Club* Tugu Muda

Semarang dalam bertanding

Kriteria	Skor	f	%
Sangat Rendah			
Rendah	22-<35,2	0	0%
Rendah	35,2-<48,4	0	0%
Sedang			
Sedang	48,4-<61,6	3	21%
Tinggi			
Tinggi	61,6-<74,8	7	50%
Sangat Tinggi			
Tinggi	74,8-≤88	4	29%

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2020)

Hasil penelitian menunjukkan faktor internal atlet bola voli pada kategori sangat rendah sebanyak 0%, rendah sebanyak 0%, sedang sebanyak 21%, tinggi sebanyak 50%, dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 29%. Data tersebut membuktikan bahwa secara umum faktor internal atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang dalam kategori tinggi.



Gambar 1 Grafik tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* tugu muda Semarang dalam bertanding

b. Faktor Eksternal

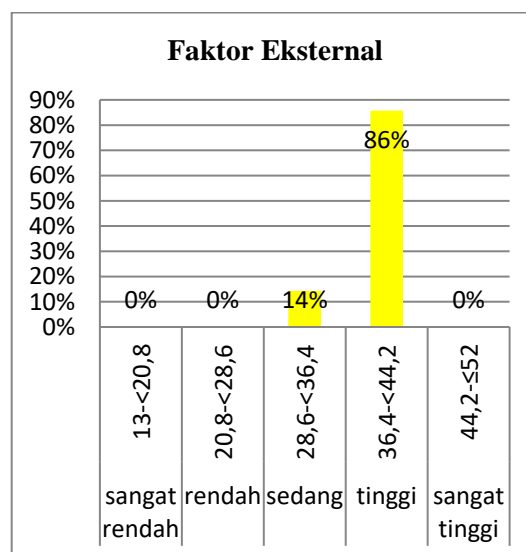
Faktor eksternal dalam penelitian ini dikupas melalui tiga indikator yaitu pendidikan, pekerjaan dan lingkungan. Jawaban responden tentang faktor eksternal diungkap dengan angket yang berisi 13 butir pertanyaan diketahui skor maksimal 50 dan skor minimal 26 dengan rata-rata 38,9 dan standar deviasi 8,5. Tingkat faktor eksternal atlet dibagi dalam empat kriteria sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi. Secara umum hasil penelitian menunjukkan tingkat faktor eksternal responden pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Eksternal Atlet Bola Voli *Club* Tugu Muda Semarang dalam bertanding

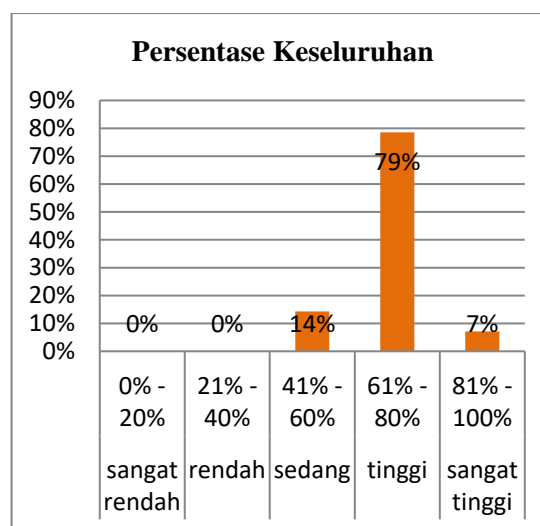
Kriteria	Skor	f	%
Sangat Rendah	13-< 20,8	0	0%
Rendah	20,8-< 28,6	0	0%
Sedang	28,6-< 36,4	2	14%
Tinggi	36,4-< 44,2	12	86%
Sangat Tinggi	44,2-≤52	0	0%

Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2020)

Hasil penelitian menunjukkan faktor eksternal atlet bola voli pada kategori sangat rendah sebanyak 0%, rendah sebanyak 0%, sedang sebanyak 14%, tinggi sebanyak 86%, dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 0%. Data tersebut membuktikan bahwa secara umum faktor eksternal atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang dalam kategori tinggi.



Gambar 2 Grafik faktor eksternal tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* tugu muda Semarang dalam bertanding



Gambar 3 Grafik hasil keseluruhan tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* tugu muda Semarang dalam bertanding

Percaya diri merupakan aspek penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Rasa percaya diri yang rendah dapat berpotensi menimbulkan prestasi yang rendah. Hasil penelitian terhadap atlet bola voli di *club* bola



voli Tugu Muda Semarang diketahui sebesar 79% atlet memiliki kepercayaan diri yang kategori tinggi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung untuk berpenampilan yang tidak bagus dalam pertandingan serta mudah menyerah.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Rasa percaya diri itu akan timbul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihan - latihan yang disiplin dan progressive, persiapan diri yang baik, mengikuti uji coba (*try in, try out*), serta pertandingan. Semua hal yang telah disebutkan diatas merupakan hal-hal yang harus dilalui oleh seorang atlet guna meningkatkan percaya diri.

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri. Hasil penelitian menunjukkan aspek konsep diri atlet dalam kategori sangat tinggi. Konsep diri

merupakan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya secara positif atau negatif mengenal kelebihan dan kekurangannya. Konsep diri seseorang berkembang sesuai dengan dirinya dan harapan ideal tentang bagaimana dirinya yang akan termanifestasi dalam perilakunya. Seseorang dengan gambaran diri positif akan cenderung mengembangkan perilaku yang positif (penuh percaya diri, kemampuan problem solving dan lain-lain) dan individu dengan konsep diri negative akan cenderung memiliki sikap dan perilaku yang mengarah pada hal yang negative (merasa inferior, pesimis dan lain-lain). Hasil penelitian pada atlet bola voli di *club* Tugu Muda Semarang menunjukkan atlet sudah memiliki konsep diri positif, sehingga sudah mampu berperilaku yang mengarah positif sesuai dengan kemauannya.

Kepercayaan diri seseorang juga dibentuk oleh rasa harga diri. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang diungkap dalam sikap-sikap yang bersifat positif dan negative. Hasil penelitian pada pemain bola voli *club* Tugu Muda Semarang diketahui aspek harga diri atlet pada kategori sedang. Ini berarti atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang telah mampu membawa dirinya sendiri dengan lebih menghargai dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri akan lebih bersemangat, lebih mandiri, lebih pandai bergaul, sanggup menerima tantangan dan



tidak mudah putus asa. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri atlet.

Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap rasa percaya diri seseorang. Hasil penelitian menunjukkan atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang memiliki percaya diri pada kategori tinggi jika dilihat dari aspek kondisinya. Meskipun pemain bola voli pada klub ini cenderung memiliki postur tubuh yang tinggi dan besar, namun responden dalam penelitian ini tidak menjadikan masalah, sehingga mereka tetap percaya diri dengan penampilan mereka. Secara umum percaya diri atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang dari indikator internal dalam kategori tinggi.

Selain aspek internal, dalam penelitian ini aspek eksternal pembentuk percaya diri atlet pada kategori sangat tinggi. Aspek eksternal ini meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan. Aspek pendidikan menunjukkan kategori tinggi. Mengingat sebagian besar atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang masih menempuh pendidikan atau Sekolah Menengah Atas. Jika dilihat dari aspek pekerjaan sebagian atlet ini belum memiliki pekerjaan, sehingga jika dilihat dari aspek ini para atlet belum memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri dapat dibentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan atau aktifitas dengan orang lain. Seorang pembina atau pelatih harus mampu menanamkan sikap percaya diri kepada atlet binaannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari aspek lingkungan

tingkat kepercayaan diri atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang dalam kategori tinggi, sehingga pelatih harus meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam aspek ini. Rasa percaya diri yang rendah kurang mampu mengembangkan individu dalam proses interaksi dengan masyarakat, teman dan lingkungannya, mengarah membandingkan dirinya dengan temannya dalam kompetisi dan juga perasaan kurang keyakinan dan kurang berani karena kegagalan dalam melakukan interaksi dengan sekitarnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa atlet bola voli *club* Tugu Muda Semarang memiliki tingkat percaya diri yang kategori tinggi sebanyak (79%), kategori sedang sebanyak (14%), dan kategori sangat tinggi sebanyak (7%) dengan faktor pembentuk pada faktor internal (konsep diri, harga diri, pengalaman dan kondisi fisik) yang kategori tinggi sebanyak (50%), kategori sangat tinggi sebanyak (29%) dan yang memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak (21%). Pada faktor eksternal (pendidikan, pekerjaan dan lingkungan) yang kategori tinggi (86%), kategori sangat tinggi (0%) dan yang memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak (14%).

6. REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.



Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Novian, Andrianto. (2016). “Tingkat Kepercayaan Diri *Sprinter* 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 Di Surabaya”. Skripsi.

Nurseto, Franse. (2018). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Rohendi, A & Suwandar, E. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli*. Bandung. Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.