

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Atlet

Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014).

Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet. Satiadarma (dalam Yuwanto & Sutanto, 2012)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga.

B. Defenisi Penyandang Cacat (Disabilitas)

Kata “cacat” dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki beberapa arti yaitu : (1) kekurangan yang menyebabkan mutunya kurang baik atau kurang sempurna (yang terdapat pada benda, badan, batin atau akhlak), (2) lecet (kerusakan, noda) yang menyebabkan keadaanya menjadi kurang baik (kurang sempurna), (3) cela atau aib, (4) tidak/kurang sempurna. (dalam Soleh, 2016)

Menurut Soleh (2016) penyandang disabilitas merupakan istilah untuk merujuk kepada mereka yang memiliki kelainan fisik atau non-fisik. Di dalam penyandang disabilitas terdapat tiga jenis, yaitu pertama kelompok kelainan secara fisik yang terdiri dari tunanetra, tunadaksa, tunarungu dan tunarungu wicara.

Kedua, kelompok kelainan secara non-fisik terdiri dari tunagrahita, autisme dan hiperaktif. Ketiga, kelompok kelainan ganda, yaitu mereka yang mengalami kelainan lebih dari satu jenis kelamin.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyandang cacat (disabilitas) adalah individu yang memiliki kekurangan ataupun kelainan pada fisiknya yang menyebabkan individu tersebut tidak mampu melakukan segala kegiatan tanpa alat bantuan.

C. Kepercayaan Diri

1. Defenisi kepercayaan diri

Sebagian besar orang menganggap percaya diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud di dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, merencanakan dan berharap. (Davies, 2004).

Menurut ahli Psikologi Sigmund Freud (dalam, Mirhan & Jusuf, 2016) kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Dari hal tersebut tentu dapat kita kaji bahwa percaya diri dan kerja keras memiliki peran yang penting dalam kesuksesan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas, khususnya olahraga.

Menurut Taylor (dalam Wahyuni, 2014) rasa percaya diri atau *self confidence* adalah keyakinan pada diri seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk membuatnya menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Atau dengan kata lainnya, kepercayaan diri adalah bagaimana individu dapat merasakan tentang dirinya sendiri, dan perilaku yang merefleksikan tanpa ia sadari. Namun kepercayaan diri bukanlah bakat atau bawaan, melainkan kepercayaan diri adalah kualitas mental, yang artinya kepercayaan diri

adalah suatu pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan dan kepercayaan diri juga dapat dilatih atau dibiasakan.

Lautser (dalam Ghufron,2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dalam pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan dan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lautser (dalam Ghufron,2010) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati, bagaimanapun kemanapun manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang disukai.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri individu yang akan membuatnya mampu menampilkan perilaku tertentu.

2. Karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri

Menurut Fatimah (2006) adapun ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional yaitu :

- a) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan ataupun rasa hormat dari orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap komformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosi stabil).
- e) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- h) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan ataupun rasa hormat dari orang lain.
- i) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap komformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- j) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.

- k) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosi stabil).
- l) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- m) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- n) Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

3. Karakteristik individu yang kurang percaya diri

Menurut Fatimah (2006) adapun karakteristik individu yang kurang percaya diri ada sebagai berikut:

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata dengan mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak, memasang harapan tidak realistic terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).

- g) Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h) Mempunya *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan individu

Menurut Ghufron (2010) kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah sebagai berikut, (Ghufron,2010) :

1) Konsep diri

Menurut Anthony (Ghufron,2010) menyatakan terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2) Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

3) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

Athony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal yang terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Adapun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri Hurlock (dalam, Lubis, 2006) :

1. Orangtua

Orangtua dapat menjadi pengaruh yang kuat untuk dapat membina dan juga menumbuhkan rasa percaya diri, terhadap anak dan perkembangannya, orangtua tidak hanya mempunyai pengaruh kuat di dalam hubungan keluarga tetapi juga pada sikap dan perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri dilingkungannya.

2. Rasa aman

Rasa aman yang utama diperoleh dari dalam rumah dan orang-orang disekelilingnya, jika rasa aman tersebut telah terbentuk maka individu akan melangkah keluar dan penuh percaya diri.

3. Kesuksesan

Kesuksesan yang telah diraih dengan kesulitan yang lebih besar akan menumpuk rasa percaya diri dengan usaha yang sedikit.

4. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki daya tarik yang merasakan sikap sosial yang menguntungkan dan hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga lebih percaya diri.

Berdasarkan faktor-faktor diatas menurut Ghufron (2010) maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Selain konsep diri dan harga diri yang menjadi faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri inividu, menurut Hurlock (dalam Lubis,2006) bahwa orangtua, rasa aman, kesuksesan dan penampilan fisik juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu.

5. Aspek-aspek kepercayaan diri

Kumara (dalam Ghufron,2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan cirri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Handayani (dalam Ghufron,2010) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Menurut lautser (Ghufron,2010) menyatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini :

a) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan.

e) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan.

Lautser (dalam Ghufron, 2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang hati-hati dan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadikan sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Menurut rini (dalam Ghufron,2010) menyatakan orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu bergaul secara *flexible*, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

D. Manfaat Percaya Diri

Keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang dimilikinya dan keyakinannya yang mampu membuatnya merasa bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya dapat dikatakan sebagai kepercayaan diri. Orang yang percaya diri akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun Lingkungan yang dihadapinya. (dalam, Habiba, Setiawati, Nursalim & Pratiwi, 2013). Menurut Mirhan & Jusuf (2016) kepercayaan diri memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. Percaya diri membangkitkan emosi positif.

Ketika seseorang merasa percaya diri, orang tersebut lebih mungkin untuk tetap tenang dan santai di bawah tekanan. Keadaan pikiran dan tubuh memungkinkan untuk menjadi agresif dan tegas ketika hasil kompetisi terletak pada keseimbangan.

- b. Percaya diri memfasilitasi konsentrasi.

Ketika seseorang merasa percaya diri, pikiran seseorang tersebut bebas untuk fokus pada tugas yang diberikan. Bila atlit tersebut kurang percaya diri, maka cenderung

khawatir tentang seberapa baik atlit tersebut melakukan atau berpikir seberapa baik orang lain lakukan. Pada intinya, percaya diri individu yang lebih terampil dan efisien dalam menggunakan proses kognitif dan memiliki kemampuan perhatian yang lebih produktif, pola pikir (nalar), dan strategi penyelesaian.

c. Percaya diri mempengaruhi tujuan.

Orang yang percaya diri cenderung menetapkan tujuan yang menantang dan aktif menggapainya. Keyakinan memungkinkan seseorang untuk meraih bintang-bintang dan menyadari potensi yang dimilikinya. Orang yang tidak percaya diri cenderung menetapkan tujuan mudah dan tidak pernah memaksakan diri.

d. Percaya diri meningkatkan upaya.

Berapa banyak usaha yang dikeluarkan seseorang dan berapa lama individu akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada kepercayaan atau keyakinan. Ketika kemampuan sama, pemenang kompetisi biasanya para atlit yang percaya diri lebih dari lawannya. Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. Atlet yang percaya diri cenderung bermain untuk menang, biasanya atlet yang tidak takut mengambil risiko dan sehingga menguasai atau mengontrol kompetisi untuk keuntungannya.

e. Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis.

Atlet dan pelatih merujuk pada momentum sebagai penentu kritis menang dan kalah. Mampu menghasilkan momentum positif atau membalikkan momentum negative adalah aset penting.

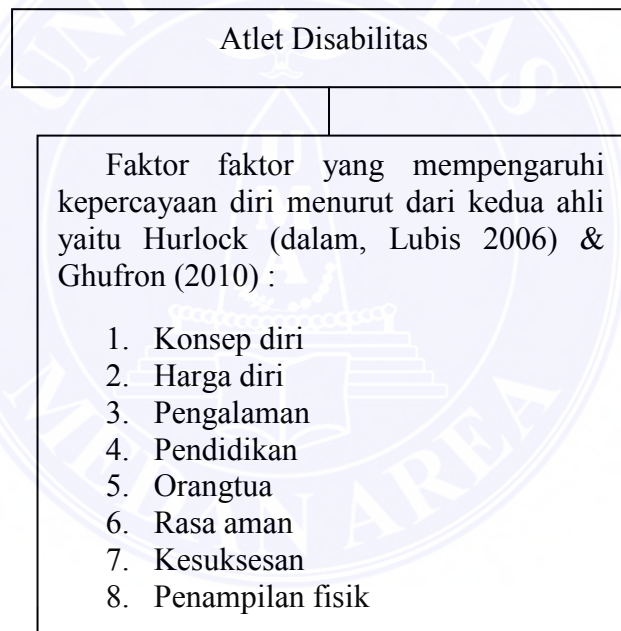
f. Percaya diri mempengaruhi kinerja.

Mungkin hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah satu di antara keyakinan dan kinerja.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konsep penelitian dimaksud untuk membatasi dalam ruang lingkup penelitian dan bermaksud untuk mengarahkan penelitian yang akan dilakukan. Adapun kerangka penelitian sebagai berikut :

Skema 1. Kerangka Konseptual



Adapun faktor nomor 1,2,3 & 4 merupakan faktor dari Ghufron (2010) dan faktor 4,5,6,7 & 8 adalah faktor dari Hurlock (dalam Lubis,2006).