

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk membela dan mengharumkan nama bangsa Indonesia dan salah satunya adalah olahraga atletik. Didalam rangka program pembinaan olahraga ini, sering ditemui bahwa seorang atlit sering tidak merasa percaya diri saat latihan. Dalam melatih atlit seorang pelatih sudah memberikan program yang sesuai dengan kemampuan atlit. Dalam berlatih atlit juga diharapkan dapat melakukan gerakan secara maksimal sehingga bisa mencapai hasil yang maksimal juga saat berlomba. Hal ini dapat dilihat saat berlatih, contohnya pada seorang atlit lempar cakram, yaitu salah satu cabang dari atletik. Targetnya pada saat latihan seorang atlit harus dapat melempar sejauh 35 meter atau lebih. Tapi pada kenyataannya di lapangan, atlit hanya dapat melempar sejauh 30 sampai 33 meter. Contoh lain juga bisa dilihat pada atlit lompat tinggi, atlit sudah mengukur dengan tepat dari mana ia harus memulai lompatan. Akan tetapi pada saat melakukan lompatan salah satu dari anggota badannya selalu menyentuh mistar sehingga mistar terjatuh dan kalau dalam berlomba lompatan tersebut dikatakan tidak sah atau batal. Kondisi ini menunjukkan adanya gejala ketidakpercayaan diri yang perlu segera diatasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlit untuk dapat tampil secara maksimal dan untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Apa yang diperkirakan dan direncanakan oleh seorang atlit tidak selalu dapat ditampilkan oleh atlit itu sendiri. Hal ini umumnya disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan (Gunarsa, 2004).

Apabila seorang individu mendambakan sukses dalam prestasi, maka kunci pertama yang harus dimiliki adalah rasa percaya diri. Menurut pendekatan humanistik, manusia itu mempunyai potensi (psikis, fisik dan sosial) yang dapat dikembangkan sehingga dapat memiliki kepribadian dewasa.

Gunarsa (dalam Dimiyati, 2005) mengatakan bahkan untuk kondisi tertentu, 90% keberhasilan seorang atlit sangat bergantung pada ketangguhan mental ini. Salah satu aspek mental tersebut diantaranya adalah kepercayaan diri. Williams (dalam Gunarsa dkk, 1993) juga mengatakan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga pada umumnya dan kepercayaan diri atlit pada khususnya merupakan salah satu aspek penting dalam kajian Psikologi Olahraga.

Cox (dalam Hakim, 2002) menegaskan bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan, bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlit.

Dengan kepercayaan diri, seseorang akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mempunyai pegangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasi. Dengan kata lain kepercayaan diri salah satu