



TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET REMAJA PADA CABANG OLAHRAGA BELADIRI KALIMANTAN TIMUR

Dewi Tri Kinasih, Muhammad Ramli Buhari, Jailani

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet remaja pada cabang olahraga beladiri di kota Samarinda. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuesioner (angket). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri berjumlah 48 atlet. dan sampel penelitian ini berjumlah 48 atlet terdiri dari 5 cabang olahraga beladiri. jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang di sajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil Penelitian menunjukkan sebanyak 3 atlet (6,2%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 21 atlet (43,8%) berada dalam kategori “tinggi”, 7 atlet (14,6%) dalam kategori “sedang”, 13 atlet (27,1%) dalam kategori “rendah”, dan 4 atlet (8,3%) berada dalam kategori “sangat rendah”. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri di kota Samarinda tergolong dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Atlet Remaja, Beladiri

PENDAHULUAN

Setiap hari manusia pada hakikatnya melakukan pengamatan terhadap segala hal yang terjadi dilingkungannya. Setiap individu memiliki ciri, sifat bawaan dan karakteristik yang diperoleh oleh pengaruh lingkungan di sekitarnya. Olahraga adalah sebuah kegiatan yang ditinjau dari berbagai dimensi, selain dimensi fisik olahraga juga mengkaji dimensi psikis. Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam penampilan seorang atlet. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada atlet sangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh dalam menghadapi respons dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam aktivitas jasmani dan olahraga. sugarman (2008:1) didalam buku Komarudin

(2015:1) bahwa hubungan antara jiwa dan raga sangatlah erat. Apapun yang ada dalam jiwa, raga kita sebetulnya bereaksi.

Rasa dan perasaan merupakan salah satu potensi yang khusus dimiliki oleh manusia. Untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya banyak atlet yang tidak memiliki rasa kepercayaan diri meski pandai secara akademik. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang dapat tumbuh dengan sendirinya. Menang atau kalah dalam kejuaraan bisa saja menjadi standar ukuran berhasil atau tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya. Remaja yang tinggi kepercayaan dirinya, diharapkan remaja mampu menentukan arah sikap dimana dalam sikap positif yang dimiliki oleh remaja yaitu dalam menyelesaikan masalah dengan baik. Pertandingan bela diri berbeda dengan pertandingan pada bidang olahraga lainnya.

Olahraga bela diri khasnya dimainkan secara individu. Tidak sedikit remaja dalam menghadapi suatu kondisi yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka akan mengambil jalan pintas dengan tidak memikirkan dan memikirkan efek atau akibat dari keputusan yang di ambilnya. Oleh sebab itu peneliti mencari data terkait hasil pertandingan pada saat pertandingan cabang olahraga bela diri kota Samarinda pada PORPROV KALTIM VI sebagai berikut:

Tabel 1.1 Daftar perolehan medali cabang olahraga beladiri kota Samarinda pada PORPROV KALTIM VI.

No	Cabor	Emas	Perak	Perunggu	Jumlah
1	Gulat	15	9	3	27
2	Pencak Silat	7	4	5	16
3	Judo			1	1
4	Tarung Derajat	2	5	4	11
5	Anggar	8	4	6	18

Sumber: <https://wartakutim.co.id/2018/12/06>

Berdasarkan data diatas maka penelitian ini ditekankan pada tingkat kepercayaan atlet. Olahragawan juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda beda. Mereka mungkin

“berharap” atau berpikir “mungkin” mereka dapat melakukan keterampilan tertentu, namun karena kepercayaan diri memperkuat mereka akan “percaya” atau “tahu” mereka dapat melakukannya. Saat kepercayaan diri muncul, mereka akan berkata atau berpikir, “saya akan melakukannya”. Atlet dengan kepercayaan tinggi atau keyakinan olahraga berpikir, bertindak, dan berbicara dengan percaya diri. Mereka tidak fokus pada keraguan tentang kemampuan mereka atau kompetisi “bagaimana-jika” yang negatif. Mereka “bermain di saat”, menikmati olahraga, kemampuan dan kegembiraan kompetisi.

Setelah diadakannya PORPROV KALTIM VI atlet akan memaksimalkan kembali potensinya untuk pertandingan – pertandingan yang akan datang. Para atlet yang telah mengikuti PORPROV KALTIM telah teruji tingkat kepercayaan dirinya namun kenyataannya tingkat kepercayaan seseorang itu berbeda-beda. Terbentuknya tingkat kepercayaan diri atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal biasanya dipengaruhi oleh konsep diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa dkk, 1996). Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi.

Jika kita amati, Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan yang tangguh. Kondisi yang terjadi dilapangan berdasarkan hasil pengamatan penulis pemberian ilmu tentang rasa kepercayaan diri belum maksimal dilakukan padahal kepercayaan diri dalam situasi tertentu sangat berguna dalam mengendalikan keadaan buruk seorang atlet agar dapat menampilkan performa dengan baik. Namun dalam kenyataannya, berdasarkan dari pengamatan peneliti masih banyak ditemukan atlet remaja cabang olahraga beladiri yang memiliki permasalahan berkaitan dengan rasa percaya diri. Banyak atlet yang memiliki teknik yang sangat bagus dan melebihi dari atlet-atlet lainnya, dalam latihan menjelang pertandingan pun ia juga bermain bagus namun dalam kejuaraan ia tidak mampu memperoleh prestasi karena dalam bertanding ia terlihat ragu-ragu dan takut. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya atlet yang kurang maksimal dalam pertandingan. Begitu pentingnya rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari, tak terkecuali dalam dunia olahraga, maka amatlah penting rasa percaya diri untuk dikaji dan diperhatikan. Karena keterikatan yang cukup kuat tentang rasa kepercayaan diri pada atlet remaja cabang olahraga beladiri, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yakni tentang “Survei tingkat kepercayaan diri atlet remaja pada cabang olahraga beladiri di kota Samarinda”

KAJIAN TEORI

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, Kepercayaan ialah keyakinan. Sedangkan diri ialah badan atau sendiri. jadi kepercayaan diri ialah keyakinan seseorang terhadap keterampilan atau kemampuannya sendiri. Weinberg dan Gauld (1995) dalam Anung Priambodo (2017:121) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses. The American Heritage Dictionary mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan yang kuat akan kekuatan, kemampuan, atau kapasitas seseorang. Pemahaman tentang percaya diri perlu dipilih dalam dua hal, yaitu kepercayaan diri global dan kepercayaan diri pada situasi tertentu. Kepercayaan diri global lebih banyak di munculkan karena aspek kepribadian atau kecendrungan yang melekat. Berdasarkan uraian diatas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.

Kepercayaan diri (sport confidence) dalam olahraga adalah kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa atlet (Hays, et. Al, 2007) dalam Anung priambodo, (2017:121). . Seseorang yang tampak percaya diri secara global belum tentu tampil percaya diri dalam situasi olahraga. seseorang memiliki kepercayaan diri olahraga berarti memiliki kepercayaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan keterampilan motorik sesuai yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Tiga sumber kepercayaan diri dalam olahraga adalah prestasi, regulasi diri, dan iklim sosial. Pada ranah prestasi bisa serupa penguasaan atau demonstrasi suatu kemampuan, sedang pada ranah regulasi diri bisa berupa persiapan fisik maupun mental. Kemudian pada ranah iklim sosial bisa berupa dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, pengalaman dari contoh, kenyamanan lingkungan, dan sebagainya. Sumber-sumber kepercayaan dalam olahraga tersebut mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tiga jenis kepercayaan dalam olahraga yaitu kepercayaan diri dalam hal efisiensi berpikir, kepercayaan diri dalam hal keterampilan fisik, dan kepercayaan diri dalam hal mental/keuletan. Kepercayaan diri dalam hal efisiensi berpikir meliputi pengambilan keputusan, manajemen pikiran, dan mempertahankan fokus. Sedangkan kepercayaan diri dalam hal keterampilan fisik bisa berupa kemampuan latihan dan mengeksekusi gerakan. Kepercayaan diri dalam hal daya tahan mental bisa berupa

kemampuan mengatasi hambatan, kemunduran, keraguan, dan kemampuan mengarahkan fokus perhatian kembali setelah melakukan kesalahan.

Beberapa penelitian tentang gender mengindikasikan bahwa atlet laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada atlet perempuan (hays et. Al, 2007) dalam Anung Priambodo, (2017.133). Sebagian besar pelatih atau atlet berpikir bahwa percaya diri berarti percaya bahwa teamnya akan menang atau mengungguli lawannya. Dalam pertandingan olahraga pun, sering terdengar kalimat, “jika saya bisa memenangi beberapa pertandingan, rasa percaya diri saya mungkin akan kembali lagi”. Berdasarkan kalimat tersebut dapat disimpulkan bahwa percaya diri hampir selalu dianggap sebagai sesuatu yang terjadi didalam diri pemain bukan sesuatu yang dapat dikendalikan. Begitu pula halnya dengan kepercayaan diri. Semakin lama seorang atlet berlatih rasa percaya dirinya semakin tinggi. Hal ini dikarenakan semakin lama atlet berlatih, semakin banyak ilmu atau teknik yang bisa diserap. Hal ini membuatnya lebih percaya diri dibandingkan dengan yang baru atau belum lama berlatih. Pernyataan ini didukung oleh Baron dan Byrne (1997) yang mengatakan bahwa pengalaman dan wawasan merupakan salah satu faktor individu merasa percaya diri.

Horn (2008:66) dalam Apta Mylsidayu (2014:103) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan untuk mencapai keberhasilan, maksudnya kepercayaan diri berakar pada keyakinan dan harapan. Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih (Setyobroto, 2002:43). Menurut Al-Uqshari (2005:14) menjelaskan kepercayaan diri adalah bentuk yang kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa.

Percaya diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target sesuai dengan kemampuannya. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai suatu target yang telah ditentukan. Menurut Masbow (2011), kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yang dapat digolongkan menjadi faktor internal dan eksternal.

METODE

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif kuantitatif yaitu suatu kegiatan pengumpulan informasi dengan cara yang terorganisir dan mengikuti metode ilmiah tentang karakteristik dari semua atau sebagian populasi dengan menggunakan konsep, metode dan prosedur yang sudah baku serta mengkopilasi informasi tersebut kedalam suatu bentuk ringkasan yang berguna. Menurut Scheuren (2004), biasa diartikan sebagai suatu metode untuk mengumpulkan informasi dari sebuah sampel individu. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket), analisis data berupa deskriptif persentase dengan tujuan untuk menghitung tingkat kepercayaan diri.

Adapun jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2013: 85) “teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Arikunto (2006:122) mengatakan bahwa apabila subjek kurang dari 100 atlet maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 48 atlet.

Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner tertutup berupa angket dan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok atlet tentang fenomena sosial tertentu. ada 4 langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrumen. Keempat langkah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Mendefinisikan Kontrak.

Langkah ini adalah langkah dimana peneliti menentukan dengan jelas kontrak yang digunakan. Definisi kontrak yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri atlet remaja beladiri Samarinda

2. Menyidik Faktor

Langkah kedua saat akan menyidik faktor untuk dapat menyusun butir-butir pernyataan maka peneliti menyusun mengklarifikasi faktor-faktor dalam tingkat kepercayaan diri atlet remaja beladiri Samarinda

3. Menyusun Indikator

Langkah ketiga dari masing-masing faktor kemudian disusun indikatornya, terdiri dari konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup / pertandingan, dan lingkungan

4. Menyusun butir-butir pernyataan.

Langkah terakhir dalam penyusunan instrumen yaitu menyusun butir-butir pernyataan, dan pernyataan tersebut harus merupakan penjabaran dari isi indikator yang telah diuraikan diatas.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri di kota Samarinda bertujuan untuk menyajikan dan menganalisis data. Untuk mendapatkan data Peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data pokok yang diberikan kepada responden yang merupakan atlet remaja cabang olahraga beladiri di kota Samarinda. Kuesioner yang diberikan oleh peneliti berisi 44 Pernyataan tentang kepercayaan diri dengan 4 indikator yaitu : Konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup atau pertandingan, dan lingkungan. Angket yang digunakan bersifat tertutup karena responden tinggal memilih jawaban yang sudah disediakan. alternatif pilihan jawaban masing-masing jawaban terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu Selalu, serimg, kadang-kadang, jarang, dan tidak dengan skor 5,4,3,2 dan 1 untuk pernyataan positif dan 1, 2, 3, 4 dan 5 untuk pernyataan negatif. Kemudian jumlah masing-masing alternatif jawaban yang dipilih dikaitkan dengan bobot skor masing-masing. Kemudian bobot tersebut dihitung.

Untuk mengkategorikan data, maka terlebih dahulu mencari skor empirik dari data yang telah diperoleh. Berikut ini akan disajikan tabel dari skor empirik dari masing-masing cabor:

Tabel 4.1 Skor empirik kepercayaan diri atlet

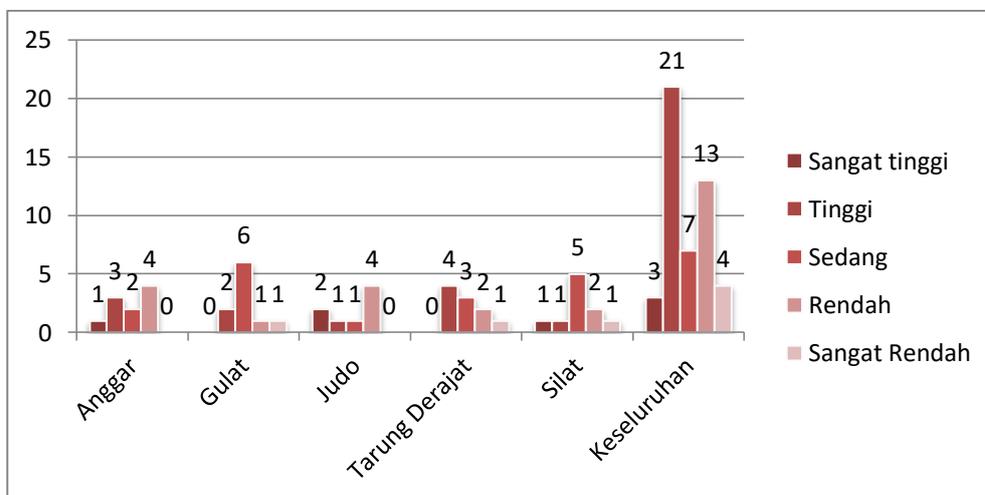
Cabang olahraga	Mean	SD	Min	Maks	Mod
Anggar	180,4	11,2	165	197	165
Gulat	191,0	10	169	206	195
Judo	166,6	14	151	189	151
Tarung derajat	177,0	13,5	155	196	155

Silat	166,5	8,1	153	182	165
Keseluruhan	176,7	14,3	151	206	172

Berdasarkan hasil analisis tersebut, selanjutnya dibuat pengkategorian data berdasarkan hasil dari *mean* dan standar deviasi tersebut. Deskripsi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri adalah sebagai berikut:

Berdasarkan data sebanyak 48 atlet telah mengisi angket untuk mengetahui tingkat kepercayaan dirinya dimana sebanyak 3 atlet (6,2%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 21 atlet (43,8%) berada dalam kategori “tinggi”, 7 atlet (14,6%) dalam kategori “sedang”, 13 atlet (27,1%) berada dalam kategori “rendah”, dan 4 atlet (8,3%) berada dalam kategori “sangat rendah”.

Berdasarkan dari frekuensi tiap kategori, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet remaja beladiri kota Samarinda adalah Tinggi. Diagram frekuensi tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri adalah sebagai berikut :



Gambar 4.1

Diagram batang tingkat kepercayaan diri

Tingkat Kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri terbagi menjadi 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor Internal terbagi menjadi 3 indikator yaitu Konsep diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup/ pertandingan. Sedangkan faktor internal terdiri dari lingkungan

1. Faktor Internal

Data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri kota Samarinda faktor internal yang meliputi konsep diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup/ pertandingan diukur dengan angket yang berjumlah berjumlah 28 butir

dengan nilai 1 sampai 5. Berikut ini akan disajikan tabel dari skor empirik dari masing-masing cabang:

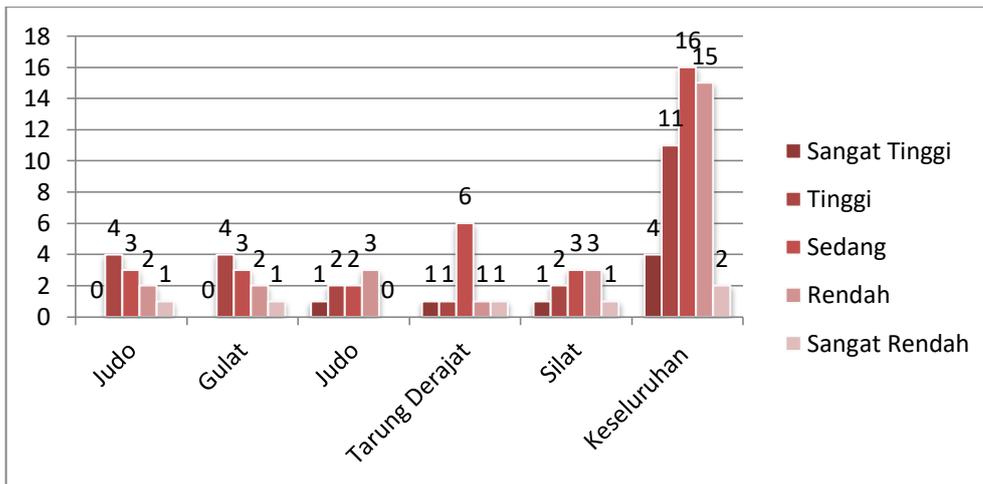
Tabel 4.3 Skor empirik Faktor Internal

Cabang olahraga	Mean	SD	Min	Maks	Mod
Anggar	113,5	8,7	123	97	119
Gulat	120,0	9,8	103	132	103
Judo	102,8	7,6	93	115	93
Tarung derajat	109,9	9,1	96	125	114
Silat	104,5	5,8	95	115	101
Keseluruhan	110,4	10,1	93	132	119

Berdasarkan hasil analisis tersebut, selanjutnya dibuat pengkategorian data berdasarkan hasil dari *mean* dan standar deviasi tersebut. Deskripsi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri faktor Internal adalah sebagai berikut:

Berdasarkan data sebanyak 48 atlet atlet remaja terdiri dari 5 nomor cabang beladiri memiliki tingkat kepercayaan diri dalam faktor internal adalah sebanyak 4 atlet (8,4%) dalam kategori “sangat tinggi” , 11 atlet (23,0%) dalam kategori “tinggi”, 16 atlet (33,3%) dalam kategori “sedang”, 15 atlet (31,2%) dalam kategori “rendah”, dan 2 atlet (4,1%) dalam kategori “sangat rendah”.

Berdasarkan dari frekuensi tiap kategori, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan atlet remaja beladiri kota Samarinda dalam faktor internal adalah Sedang. Diagram frekuensi tingkat kepercayaan atlet remaja cabang beladiri dari faktor internal sebagai berikut:



Gambar 4.2 Diagram batang faktor internal

Setelah melakukan analisis kepercayaan diri atlet remaja cabang beladiri dari faktor internal, selanjutnya melakukan analisis pada indikator dari faktor internal ialah sebagai berikut:

a. Indikator Konsep diri

Tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang beladiri dari indikator konsep diri diukur dengan angket yang berjumlah 8 butir pernyataan nilai 1 sampai 5. Berikut ini akan disajikan tabel dari skor empirik dari masing-masing cabang:

Tabel 4.5. Skor empirik indikator konsep diri

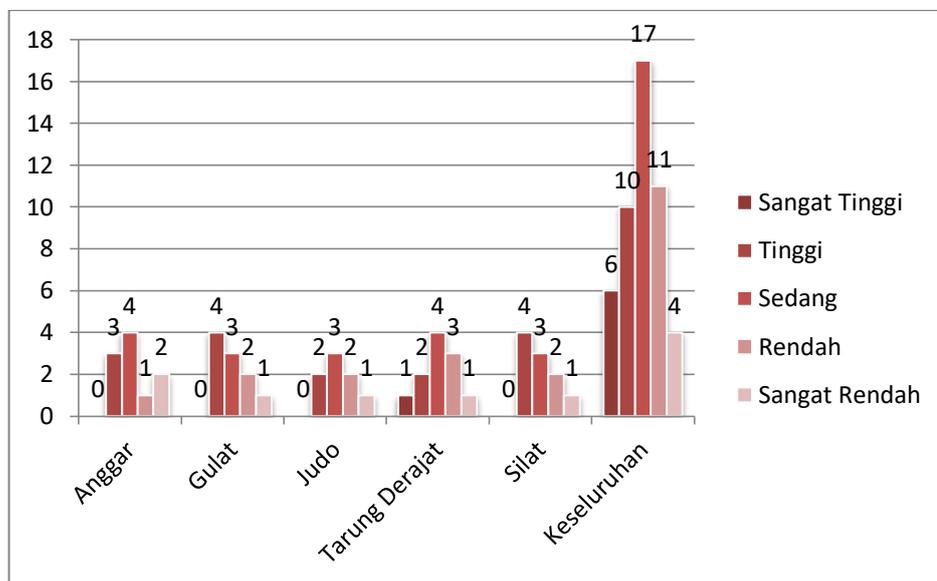
Cabang olahraga	Mean	SD	Min	Maks	Mod
Anggar	34,1	4,4	27	40	27
Gulat	37,7	2,2	34	40	40
Judo	31,6	2,7	27	36	32
Tarung derajat	33,0	3,6	28	40	32
Silat	30,5	2,0	27	33	30
Keseluruhan	33.4	3,9	27	40	32

Berdasarkan hasil analisis tersebut, selanjutnya dibuat pengkategorian data berdasarkan hasil dari *mean* dan standar deviasi tersebut. Deskripsi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri atlet remaja cabang olahraga beladiri indikator konsep diri adalah sebagai berikut:

Berdasarkan data sebanyak 48 atlet atlet remaja terdiri dari 5 nomor cabang beladiri memiliki tingkat kepercayaan diri dari indikator konsep diri adalah sebanyak 6 atlet (12,5%) dalam kategori “sangat tinggi” , 10 atlet (20,8%) dalam kategori “tinggi”, 17

atlet (35,5%) dalam kategori “sedang”, 11 atlet (22,9%) dalam kategori “rendah”, dan 4 atlet (8,3%) dalam kategori “sangat rendah”.

Berdasarkan dari frekuensi tiap kategori, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan atlet remaja beladiri kota Samarinda dalam indikator konsep diri adalah Sedang. Diagram frekuensi tingkat kepercayaan atlet remaja cabor beladiri dalam indikator konsep diri sebagai berikut:



Gambar 4.3 Diagram batang indikator konsep diri

REFERENSI

- Yulianto Fitri, Nasrohi Fuad. 2006. “KEPERCAYAAN DIRI DAN PRESTASI ATLET TAE KWON DO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA”. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1.
- Komarudin. 2015. *Pskologi Olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Apriyanto, Tirta. *Et al.* 2017. *PSIKOLOGI OLAHRAGA: Student Handbook*. Sulawesi Selatan: PT Edukasi Pratama Madani (edu tama)
- Syaodih Nana. 2011. *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suharsimi Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Universitas Psikologi. 15 Juli 2018. *Aspek-aspek dan Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Menurut Para Ahli*
<https://www.universitaspikologi.com/2018/07/aspek-aspek-dan-faktor-kepercayaan-diri.html>
- Mardian Alex. 2017. HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BARON TAHUN PELAJARAN 2016/2017. Skripsi UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0138.pdf

- Krisnawati Eli, Djalali. 2014. "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial". *Jurnal Psikologi Indonesia*
- Tanjung Zulfriadi , Amelia Sinta. 2017. "MENUMBUHKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA". *Jurnal Penelitian Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy(IICET)*. Vol 2 Nomor 2, 2017, hlm 1-4.
- Wikas Novian. 2016. "TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SPRINTER 100 METER PESERTA JAWA TIMUR TERBUKA TAHUN 2016 DI SURABAYA". Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta
<https://eprints.uny.ac.id/43938/1/FIX%20Wikas.pdf>
- Pamungkas Arief , Fakhurrozi M. 2006. "PERSEPSI TERHADAP CIDERA DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TAE KWON DO WANITA". *Jurnal penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.*
- Hasmnayani Babby. 2014. "HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA". *Jurnal Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area. Vol 6, NO.2, DESEMBER 2014 : (98-104).*