JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA

Volume 3 | Nomor 2 | Oktober 2022

Kepercayaanan Diri Pemain Floorball STKIP Pasundan

[1]Dindin Bernhardin✉, [2]M. Saleh Paembonan
[12]STKIP Pasundan
bernhardin1932@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekepercayaanan diri para pemain floorball STKIP Pasundan Cimahi dalam menghadapi suatu pertandingan. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa aktif yang mengikuti UKM Floorball di STKIP Pasundan sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan alat ukur yang digunakan berupa angket tentang kekepercayaanan diri. Analisis data menggunakan pendekatan statistik persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa secara umum tingkat kekepercayaanan diri atlet Floorball STKIP Pasundan berada pada kategori tinggi 50%. Apabila ditinjau dari indikator keyakinan diri umumnya berada pada kategori tinggi 55%, pada indikator berpikir positif berada pada kategori sedang 40%, dan pada kategori memanfaatkan kelebihan berada pada kategori tinggi 50%. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam program latihannya, karena masih ada beberapa atlet yang tingkat kekepercayaanan dirinya berada dalam kategori rendah. Sehingga diharapkan ada upaya untuk lebih mengoptimalisasikan kekepercayaanan diri atlet agar dapat bermain dengan maksimal pada pertandingan selanjutnya.

Kata Kunci:, *Kekepercayaanan Diri, UKM, Floorball*

ABSTRAC

This study aims to determine the level of confidence of STKIP Pasundan Cimahi floorball players in facing a match. The sample in the study was active students who participated in the Floorball UKM at STKIP Pasundan as many as 20 people. The method used is descriptive quantitative, with a measuring instrument used in the form of a questionnaire about self-confidence. Data analysis using a percentage statistical approach. The results showed that in general the confidence level of STKIP Pasundan Floorball athletes was in the high category of 50%. When viewed from the self-confidence indicator, it is generally in the high category of 55%, in the positive thinking indicator it is in the medium category of 40%, and in the category of utilizing excess is in the high category of 50%. The results of this study can be used as evaluation material in their training programs, because there are still some athletes whose levelof confidence is in the low category. So it is hoped that there will be efforts to further optimize the confidence of athletes so that they can play optimally in the next match.

Keyword: Confidence, UKM, Floorball

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan
✉ Email:bernhardin1932@gmail.com

© 2022 STKIP Pasundan
ISSN 2721-5660 (Cetak)
ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Floorball adalah olahraga kerja sama yang dilakukan secara indoor, dalam bermainnya menggunakan stik, bola dan gawang. Floorball dimainkan dalam 20 menit sebanyak 3 periode (Valentina & Priambodo, 2020). Floorball merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat (*stick*) dan bola, skates, shin pads, sarung tangan, celana Floorball, *sticks, body protector*, dan *Helmets* (Ali & Maslikah, 2021). Tujuan utama permainan Floorball adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin melalui penerapan teknik dan penerapan strategi permainan (Suparno, 2013).

Keberhasilan permainan tentunya tergantung dari kerjasama tim, karena permainan ini dilakukan secara berkelompok atau beregu. Floorball juga merupakan olahraga yang tidak hanya memerlukan kondisi fisik yang baik, tetapi juga tingkat kreatifitas teknik dan menta yang baik. Hal ini disebabkan kompleksitas teknik gerakan pada olahraga Floorball yang tinggi, atlet harus bisa memainkan bola dengan baik menggunakan *stick* yang dipegang oleh tangannya (Agustin & Sulistyarto, 2017).

Ini tentunya mengharuskan para pemain Floorball memiliki tingkat kebugaran fisik, keterampilan teknik dan keadaan mental yang prima. Komponen-komponen tersebut dapat mempengaruhi kualitas seorang pemain di lapangan (Theodora & Wijaya, 2021). Salah satunya aspek mental, yang kiranya pada saat menjelang pertandingan, aspek mental inilah yang sangat dominan dalam mempengaruhi penampilan seorang atlet. Dan salah satu aspek mental yang ada dalam diri setiap atlet adalah rasa kepercayaan diri.

Kepercayaan diri *(Self Convidence)* adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam melakukan tugas. Iswidharmanjaya (2010) mengemukakan bahwa Kepercayaan diri adalah kekepercayaanan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Rasa kepercayaan diri merupakan suatu keyakianan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mecapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Hakim,2011). Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan (Thantaway, 2009). Kekepercayaanan diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik (Sin, 2017).

Kekepercayaanan diri dalam diri atlet haruslah terus diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas permainan dirinya. Orang yang kurang kepercayaan diri cenderung tidak akan mengeluarkan kemampuan maksimalnya, karena cenderung menutup dirinya. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik senderung akan memiliki keyakinan dalam

dirinya bahwa dia mampu untuk melakukan tugasnya sesuai dengan kemampuan dan kelebihan yang dia miliki, sehingga berpotensi untuk mengeluarkan kemampuannya secara maksimal.

METODE

Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif, dimana nantinya penelitian ini ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kekepercayaanan diri para pemain floorball dalam menghadapi suatu pertandingan. Alat ukur yang digunakan adalah berupa angket tentang kekepercayaanan diri, yang dibagi menjadi tiga indicator utama, yaitu (1) Keyakinan Diri, (2) Bersikap Positif, dan (3) Memanfaatkan Kelebihan. (T H Sin, 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dimana semua populasi dijadikan sampel. Maka dari itu didapat jumlah sampel sebanyak 20 orang yang merupakan anggota atau para pemain UKM Floorball STKIP Pasundan Cimahi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan cara menyebarkan angket tentang kepercayaan diri kepada atlet Floorball STKIP Pasundan, maka didapat data sebagai berikut:

Tabel 1. Kepercayaan Diri Pemain Floorball STKIP Pasundan

Interval	F	Kategori	%
≥ 193	2	Sangat Tinggi	10
181 – 192	10	Tinggi	50
169 – 180	7	Sedang	35
157 – 168	1	Rendah	5
< 157	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet Floorball STKIP Pasundan Cimahi yang berada pada kategori sangat tinggi ada 2 orang atau 10%, pada kategori tinggi ada 10 orang atau 50%, pada kategori sedang ada 7 orang atau 35%, dan pada kategori rendah ada 1 orang atau 5%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat kepercayaan diri atlet Floorball secara umum berada pada kategori tinggi.

Sedangkan apabila ditinjau dari masing-masing indikatornya, yaitu dari indikator (1) Keyakinan Diri, (2) Berpikir Positif, dan (3) Memanfaatkan Kelebihan, maka hasilnya tingkat kepercayaan diri atlet adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Kepercayaan Diri Atlet Floorball Pada Indikator Keyakinan Diri

Interval	F	Kategori	%
≥ 61	1	Sangat Tinggi	5
57 – 60	11	Tinggi	55
54 – 56	7	Sedang	35
50 – 53	1	Rendah	5
< 50	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet Floorball STKIP Pasundan Cimahi pada indikator keyakinan diri yang berada pada kategori sangat tinggi ada 1 orang atau 5%, pada kategori tinggi ada 11 orang atau 55%, pada kategori sedang ada 7 orang atau 35%, dan pada kategori rendah ada 1 orang atau 5%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat kepercayaan diri atlet Floorball pada indikator keyakinan diri secara umum berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Kepercayaan Diri Atlet Floorball Pada Indikator Berpikir Positif

Interval	F	Kategori	%
≥ 61	3	Sangat Tinggi	15
57 – 60	6	Tinggi	30
54 – 56	8	Sedang	40
50 – 53	3	Rendah	15
< 50	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet Floorball STKIP Pasundan Cimahi pada indikator berpikir positif yang berada pada kategori sangat tinggi ada 3 orang atau 15%, pada kategori tinggi ada 6 orang atau 30%, pada kategori sedang ada 8 orang atau 40%, dan pada kategori rendah ada 3 orang atau 15%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat kepercayaan diri atlet Floorball pada indikator berpikir positif secara umum berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Kepercayaan Diri Atlet Floorball Pada Indikator Memanfaatkan Kelebihan

Interval	F	Kategori	%
≥ 61	3	Sangat Tinggi	15
57 – 60	10	Tinggi	50
54 – 56	6	Sedang	30
50 – 53	1	Rendah	5
< 50	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet Floorball STKIP Pasundan Cimahi pada indikator memanfatkan kelebihan yang berada pada kategori sangat tinggi ada 3 orang atau 15%, pada kategori tinggi ada 10 orang atau 50%, pada kategori sedang ada 6 orang atau 30%, dan pada kategori rendah ada 1 orang atau 5%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat kepercayaan diri atlet Floorball pada indikator memanfaatkan kelebihan secara umum berada pada kategori tinggi.

Hasil tersebut menandakan bahwa secara keseluruhan para pemain floorball STKIP Pasundan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, hal ini memang tidak lepas dari program latihan yang diberikan dan pengalaman bertanding yang cukup banyak, sehingga para pemain tidak merasa terlalu *nervers* atau gugup dalam melakukan pertandingan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atlet Floorball STKIP Pasundan Cimahi secara umum berada pada kategori tinggi, tetapi masih ada yang pada kategori rendah. Ini dapat dijadikan landasan bagi para pelatih untuk lebih mengoptimalkan rasa kepercayaan diri atlet, terutama yang masih rendah dan sedang. Sedangkan apabila ditinjau dari setiap indikator, dua indikator yaitu keyakinan diri dan memanfaatkan kelebihan berada pada kategori tinggi, sedangkan pada indikator berpikir positif berada pada kategori sedang. Tentunya hal ini dapat dijadikan bahan evaluasi juga, agar atlet lebih ditekankan latihan kepercayaan diri untuk lebih berpikir positif, sehingga diharapkan nantinya, kualitas permainan akan semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *5*(2), 29–36. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/21676/19869

Ali, M., & Maslikah, U. (2021). Sosialisasi Olahraga Floorball Kepada Mahasiswa Olahraga Di Provinsi Banten. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian …*, *2021*, 193–196. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/25594/12132

Hakim, T. (2011). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Iswidharmanjdaya. (2010). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Sin, H T. (2017). *Tingkat Percaya Diri Atlet Sepakbola Dalam Menghadapi Pertandingan.* Jurnal Fokus Konseling, Vol. 3 (2), 2017.

Suparno, (2013). "Pengaruh UKM Hoki Terhadap Kerjasama Mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi". Cimahi: Skripsi tidak diterbitkan.

Thantaway. (2009). *Kamus Isilah Bimbingan Dan Konseling.* Yogyakarta: Kanisius.

Theodora, M., & Wijaya, F. J. M. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTERA FLOORBALL INDONESIA DALAM PERSIAPAN SEA GAMES XXX PHILIPINES. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *4*(10), 70–74. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42525

Valentina, D. R., & Priambodo, A. (2020). Minat Siswa Sma Dan Smk Negeri Di Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik Terhadap Permainan Floorball. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(3), 489–492. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/31711/28765