

Tingkat Kepercayaan Diri Atlet BK Karate Karawang

Ilaika Al Quratu Aini¹, Muhamad Abbas², Berlian Agatha Silalahi³, Moh. Supriyadi⁴,
Aprillia Wulan Utari⁵, Rezka Masturah⁶, Vismaia Nur Fitriani⁷, Mohamad Rifky
Anugrah Pratama⁸

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
Submitted: 4-September-2025; Accepted: 20-Oktober-2025; Published: 30-Oktober-2025

Korespondensi : Ilaika Al Quratu Aini, 2310631240027@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menunjang performa atlet, khususnya pada cabang olahraga bela diri seperti karate yang menuntut kesiapan fisik, mental, dan emosional secara optimal. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung mampu mengontrol emosi, mengambil keputusan dengan tepat, serta menampilkan performa terbaik saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri atlet karate BK Karawang berdasarkan hasil observasi dan pengisian instrumen psikologis. Subjek dalam penelitian ini berjumlah delapan atlet karate BK Karawang, yang terdiri dari empat atlet yang lolos seleksi BK (dua atlet laki-laki dan dua atlet perempuan) serta empat atlet lainnya sebagai pembanding. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian angket kepercayaan diri yang terdiri dari 15 butir pernyataan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS, meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum pada setiap item pernyataan. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum atlet karate BK Karawang memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Atlet yang lolos seleksi BK cenderung menunjukkan nilai rata-rata kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan atlet yang belum lolos, baik pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, ketenangan dalam menghadapi tekanan, maupun keberanian dalam mengambil keputusan saat bertanding. Meskipun demikian, masih ditemukan variasi tingkat kepercayaan diri antarindividu yang dipengaruhi oleh faktor pengalaman bertanding, dukungan lingkungan, dan kesiapan mental. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pembinaan atlet karate. Diperlukan program latihan mental yang terstruktur dan berkelanjutan agar kepercayaan diri atlet dapat terus ditingkatkan sehingga mampu menunjang pencapaian prestasi secara optimal.

Kata kunci: *Kepercayaan diri, Psikologi olahraga, Atlet karate dan Performa*

ABSTRACT

Self-confidence is a psychological factor that plays a crucial role in supporting athlete performance, particularly in martial arts like karate, which demands optimal physical, mental, and emotional readiness. Athletes with high self-confidence tend to be able to control their emotions, make informed decisions, and deliver peak performance during training and competitions. This study aims to describe the self-confidence levels of karate athletes from BK Karawang based on observations and psychological instrument completion. The subjects in this study were eight karate athletes from BK Karawang, consisting of four athletes who passed the BK selection (two male athletes and two female athletes) and four other athletes as comparison. The research method used was a descriptive

method with a quantitative approach. Data collection was carried out through direct observation and filling out a self-confidence questionnaire consisting of 15 statements. The data obtained were then analyzed using descriptive statistics with the help of SPSS software, including the average value (mean), standard deviation, minimum value, and maximum value for each statement item. The results of the analysis showed that in general, BK Karawang karate athletes had a level of self-confidence that was in the medium to high category. Athletes who passed the BK selection tended to show better average self-confidence scores than athletes who did not pass, both in aspects of confidence in their abilities, composure when facing pressure, and courage in making decisions during competitions. However, variations in self-confidence levels between individuals are still found, influenced by factors such as competition experience, environmental support, and mental preparedness. The conclusion of this study indicates that self-confidence is a psychological aspect that requires special attention in the development of karate athletes. A structured and ongoing mental training program is needed to continuously improve athletes' self-confidence and support optimal performance.

Keywords: *Self-confidence, Sports psychology, Karate athletes, dan Performance.*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam konteks olahraga karena berkaitan langsung dengan kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi, tekanan, serta tantangan performa. Secara umum, kepercayaan diri dalam bidang olahraga disebut dengan *sport-confidence* yang diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi olahraga tertentu (Hays et al., 2009). Kepercayaan diri atlet turut memengaruhi proses kognitif, afektif, dan perilaku dalam olahraga, sehingga atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi mampu berpikir jernih, mengelola emosi, serta memaksimalkan keterampilan teknis dan taktis selama pertandingan.

Dalam ranah psikologi olahraga, kepercayaan diri juga dikaitkan dengan konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yakni keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menampilkan perilaku yang dibutuhkan guna mengatasi tuntutan tugas atau situasi tertentu (Oleh & Maryati, 2008). Konsep ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih percaya pada kemampuan dirinya untuk menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan performa (Juriana & Tahki, 2017).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran signifikan terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Sebagai contoh, penelitian pada atlet futsal profesional menemukan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori kepercayaan diri sedang hingga tinggi, dan hal ini berkorelasi dengan performa puncak yang dihasilkan dalam kompetisi (Grova et al., 2024). Selain itu, intervensi psikologis seperti self-talk terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, baik dalam olahraga bola voli maupun beladiri, melalui penguatan

dialog internal positif yang membantu atlet mengelola tekanan mental saat bertanding (INTAN n.d.).

Di cabang olahraga beladiri seperti karate, kepercayaan diri menjadi faktor penting karena atlet dituntut untuk mempertahankan kontrol emosi, membuat keputusan cepat, serta menghadapi kontak langsung dengan lawan. (Cahyani & Siswati, 2020) Atlet yang kurang percaya diri cenderung mengalami penurunan performa, kesalahan teknik, serta cedera psikologis seperti kecemasan berlebihan. Hal ini memicu kebutuhan untuk mengevaluasi tingkat kepercayaan diri secara sistematis, khususnya pada atlet yang berpartisipasi dalam seleksi dan kompetisi seperti Babak Kualifikasi (BK).

Penelitian ini difokuskan pada atlet karate BK Karawang dengan tujuan memperoleh gambaran menyeluruh tentang tingkat kepercayaan diri mereka. Studi ini akan memberikan wawasan tentang bagaimana karakter psikologis atlet berhubungan dengan kesiapan kompetitif dan performa olahraga mereka (Rasyid & Rambey, 2024). Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap kepercayaan diri atlet, pembinaan mental dan strategi latihan dapat dirancang lebih efektif untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif di masa depan

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method, (Nasution et al., n.d.) yaitu menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kepercayaan diri atlet melalui angket, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk memperkuat data melalui observasi dan wawancara singkat.

Subjek penelitian terdiri dari delapan atlet karate BK Karawang, termasuk empat atlet yang lolos Babak Kualifikasi, dengan komposisi dua atlet putra dan dua atlet putri, dengan menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dari seluruh jumlah populasi (Sugiyono, 2017). Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri dengan skala Likert berjumlah 15 item yang mencakup aspek tingkat (level), umum (generality), dan kekuatan (strength). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,833 yang menandakan instrumen reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi (Bita, n.d.). Selain itu, dilakukan pengkategorian tingkat kepercayaan diri ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian.

HASIL dan PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian tingkat motivasi kepercayaan diri

1. Statistika Deskriptif Keseluruhan (8 Responden).

Tabel 1. Hasil Statistik Statistik

Statistik	Nilai
Jumlah Responden	8 orang
Nilai Minimum	14
Nilai Maksimum	37
Range	23
Mean (Rata-rata)	26,75
Standar Deviasi	8,09

2. Kategorisasi Kepercayaan Diri Interval kategori dihitung dengan rumus:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Range}}{3} = \frac{23}{3} = 7.67$$

Rendah : \leq
 21,67 Sedang :
 21,68 – 29,34
 Tinggi : \geq 29,35

Tabel 2. Tabel Presentase

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	4 responden	50%
Sedang	2 responden	25%
Rendah	2 responden	25%



Diagram 1. Diagram hasil

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai minimum kepercayaan diri atlet adalah 14 dan nilai maksimum sebesar 37, dengan nilai rata-rata 26,75 serta standar deviasi 8,09. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 50% atlet berada pada kategori kepercayaan diri tinggi, 25% kategori sedang, dan 25% kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet karate BK Karawang telah memiliki kepercayaan diri yang cukup baik.

Atlet yang lolos Babak Kualifikasi menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan atlet lainnya. Mereka terlihat lebih tenang, fokus, dan berani mengambil inisiatif selama latihan maupun simulasi pertandingan. Atlet putra yang lolos seleksi memperlihatkan keyakinan diri yang kuat dalam menghadapi lawan serta kesiapan menerima arahan pelatih. Sementara itu, atlet putri menunjukkan stabilitas emosi yang baik serta konsistensi dalam mempertahankan teknik dasar.

Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri rendah cenderung masih ragu dalam mengambil keputusan dan mudah kehilangan fokus ketika menghadapi tekanan latihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman bertanding, kontrol emosi, dan dukungan lingkungan latihan merupakan faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri atlet. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan merupakan sumber utama pembentukan efikasi diri

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet karate BK Karawang secara umum berada pada kategori sedang menuju tinggi. Atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih banyak, khususnya yang lolos Babak Kualifikasi, menunjukkan tingkat kepercayaan

diri yang lebih baik dibandingkan atlet lainnya. Kepercayaan diri terbukti berperan penting dalam menunjang kesiapan mental, pengendalian emosi, dan kualitas performa atlet. Disarankan agar pelatih mengintegrasikan pembinaan mental ke dalam program latihan rutin, seperti melalui simulasi pertandingan, pemberian umpan balik positif, serta latihan pengelolaan emosi. Atlet juga perlu didorong untuk meningkatkan pengalaman bertanding agar kepercayaan diri berkembang secara optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih besar serta menggunakan instrumen psikologis yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307–337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bitu, F. Y. (n.d.). Pengaruh Profitabilitas Likuiditas Dan Ukuran Perusahaan Terhadap Nilai Perusahaan.
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. *Jurnal*
- Cahyani, R. A., & Siswati. (2020). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123–134.
- EMPATI, 9(5), 423–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29267>
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423–458.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grova, A., Putra, R. P., & Nugroho, S. (2024). Tingkat kepercayaan diri atlet futsal profesional ditinjau dari performa kompetitif. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 45–56.
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Performa Puncak Pada Atlet Futsal Profesional. 4.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307–323.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199.
- Juriana, & Tahki, K. (2017). Efikasi diri dan hubungannya dengan performa atlet pada olahraga kompetitif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 89–98.
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 331–345.

- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410–418.
- Nasution, F. H., Jailani, M. S., & Junaidi, R. (n.d.). *Kombinasi (Mixed-Methods) Dalam Praktis Penelitian Ilmiah*.
- Oleh, D., & Maryati, I. (2008). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Keyakinan Diri (Self-Efficacy) Dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi.
- Oleh, M., & Maryati, S. (2008). Konsep efikasi diri dalam pembelajaran dan olahraga. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 45–53.
- Rasyid, A. F., & Rambey, I. R. (2024). Efikasi Diri dan Kecemasan Kompetitif: Perbedaan Atlet Individu dan Atlet Bertim. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 389. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.27632>
- Rasyid, M., & Rambey, R. (2024). Karakteristik psikologis atlet dalam kesiapan menghadapi kompetisi. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 3(1), 1–12.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. L. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 22(6), 531–544.
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254–270.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 305–335). New York: McGraw-Hill