

ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET ANGKAT BESI PABSI JAMBI

Desi Fitriani¹, David Iqroni², Ceppy Pradana Putra³,
^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi,

¹desifa0078@gmail.com, ²davidiqroni@unja.ac.id, ³ceppy_putra@unja.ac.id

ABSTRACT

Athletes with a good level of self-confidence tend to be able to control anxiety, cope with competitive pressure, and maintain consistent performance during training and matches. However, based on field observations, there are still athletes who show doubts about their abilities, especially when facing opponents with higher achievements. This study aims to determine and analyze the level of self-confidence of PABSI Jambi weightlifters. This study uses a quantitative descriptive approach. The subjects of the study were 15 PABSI Jambi weightlifters who actively participate in the training program. The instrument used was a self-confidence questionnaire with a Likert Scale that has been tested for validity and reliability, with a Cronbach's Alpha value of 0.861 indicating a high level of reliability. Data were analyzed using descriptive statistics by calculating the minimum, maximum, mean, standard deviation, and category distribution values with the help of SPSS version 27. The results showed that the level of self-confidence of PABSI Jambi weightlifters was in the high category with an average value of 66.60. The data distribution shows that 2 respondents (13.3%) were in the very low category, 2 respondents (13.3%), 3 respondents (20.0%) were in the moderate category, 5 respondents (33.3%) were in the high category, and 3 respondents (20.0%) were in the very high category. These findings indicate that most athletes have a good level of self-confidence to support their athletic performance. Based on these results, it can be concluded that the general level of self-confidence of PABSI Jambi weightlifters is in the high category. However, some athletes still have low levels of self-confidence who require attention in mental development to improve psychological readiness and optimal competitive performance.

Keywords: self-confidence, athletes, weightlifting

ABSTRAK

Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung mampu mengontrol kecemasan, menghadapi tekanan kompetisi, serta mempertahankan konsistensi performa saat latihan maupun pertandingan. Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, masih terdapat atlet yang menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, terutama ketika menghadapi lawan dengan capaian prestasi lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kepercayaan

diri atlet angkat besi PABSI Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet angkat besi PABSI Jambi yang aktif mengikuti program latihan. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri dengan Skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,861 yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, serta distribusi kategori dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 66,60. Distribusi data memperlihatkan bahwa kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (13,3%), kategori rendah sebanyak 2 orang (13,3%), kategori sedang berjumlah 3 orang (20,0%), pada kategori tinggi terdapat 5 responden (33,3%), dan kategori sangat tinggi berjumlah 3 orang (20,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dalam mendukung performa olahraga. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi berada pada kategori tinggi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian atlet dengan tingkat kepercayaan diri rendah yang memerlukan perhatian dalam pembinaan mental guna meningkatkan kesiapan psikologis dan performa kompetitif secara optimal.

Kata Kunci: kepercayaan diri, atlet, angkat besi

A. Pendahuluan

Olahraga pada masa kini tidak lagi sekedar dipandang sebagai kegiatan rekreasi atau hiburan sementara, melainkan telah menjadi kebutuhan universal yang memiliki peran strategis dalam kesehatan, dan pengembangan karakter individu. Aktivitas olahraga berdampak pada kebugaran fisik, dan juga kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas interaksi sosial. Hal ini menjadikan olahraga sebagai alat penting dalam pengembangan sumber daya manusia. Lebih lanjut, di era

globalisasi, olahraga telah menjadi bentuk identitas nasional (Andriansyah et al., 2025). Hasil olahraga internasional mencerminkan kemampuan suatu negara untuk memanfaatkan potensi atlet dan fasilitas olahraga yang tersedia. Bahkan, olahraga kini digunakan sebagai alat diplomasi internasional yang memperkuat citra positif suatu bangsa di mata dunia (Weinberg & Gould, 2023). Oleh karena itu, olahraga modern tidak dapat dipisahkan dari aspek sosial, budaya, ekonomi, bahkan politik.

Menurut Putri et al, (2025) dalam jangkauan olahraga internasional, pencapaian sukses seorang atlet dalam kompetisi olahraga terlihat pada aspek fisik, tekniknya, dan juga stabilitas kondisi mental yang dimiliki oleh atlet. Aspek mental seringkali menjadi faktor penentu antara atlet yang mencapai performa terbaik dan mereka yang gagal meskipun memiliki keterampilan teknik yang kuat. Keseimbangan mental mencakup motivasi, konsentrasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri yang kuat. Vealey (2016) menekankan bahwa performa optimal hanya dapat dicapai ketika kebugaran fisik dan stabilitas mental terintegrasi dengan baik. Oleh karena itu, psikologi olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan performa, terutama dalam kompetisi internasional yang penuh tekanan.

Olahraga angkat besi merupakan salah satu cabang olahraga yang menempatkan Indonesia pada peta olahraga dunia. Dalam waktu 5 tahun terakhir, Indonesia menunjukkan perkembangan prestasi yang signifikan ditingkat internasional, terutama pada perolehan medali

ajang Olimpiade, Asian Games, maupun SEA Games. Sosok lifter nasional seperti Rizki Juniansyah menjadi ikon keberhasilan, tidak hanya karena konsistensi dalam meraih medali tetapi juga sebagai representasi kekuatan mental dan disiplin tinggi seorang atlet elite. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa angkat besi bukan sekadar olahraga kekuatan, melainkan simbol potensi bangsa dalam kancah internasional (Sentausa & Rahaju, 2021).

Di tingkat nasional, olahraga angkat besi berada di bawah naungan Persatuan Angkat Besi Seluruh Indonesia (PABSI). Organisasi ini berperan sebagai penggerak binaan atlet di berbagai daerah, termasuk Provinsi Jambi. Sebagai bagian dari program binaan olahraga nasional, Jambi rutin meningkatkan kualitas atlet angkat besi melalui program latihan untuk terus mengirimkan atletnya ke berbagai ajang kompetisi seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) (Mediator, 2024). Atlet angkat besi Jambi sendiri telah menorehkan sejumlah prestasi di tingkat nasional, meskipun masih bersaing dengan daerah unggulan seperti DKI, Jawa Timur, dan Jawa Barat.

Ketergantungan terhadap atlet senior inti, keterbatasan sarana latihan, hingga kurangnya pengalaman bertanding di level tinggi menjadi faktor yang memengaruhi ketidakstabilan prestasi tersebut. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor yang mempengaruhi keberhasilan para atlet angkat besi pra-remaja hingga senior. Pada kenyataannya atlet tidak hanya harus memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja dalam penampilannya, melainkan juga kemampuan non-fisik yang turut menentukan keberhasilan atlet berupa mental psikologis (Arifin, 2017).

Salah satu aspek mental psikologis yang paling banyak diteliti dan terbukti memiliki dampak signifikan terhadap performa atlet adalah kepercayaan diri. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi lebih mampu menangani tekanan, membuat keputusan strategis selama kompetisi, dan mempertahankan performa yang konsisten. Kepercayaan diri membantu atlet mengelola kecemasan, mengurangi keraguan, dan mempertahankan konsentrasi dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan (Simandjuntak et al., 2024). Kepercayaan diri

merupakan tolak ukur signifikan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Ketika kepercayaan diri terkikis, performa umumnya menurun, bahkan ketika kondisi fisik dan teknik dalam kondisi prima. Oleh karena itu, membangun kepercayaan diri bukan hanya tugas individu bagi atlet, tetapi juga merupakan bagian integral dari program latihan olahraga.

Kepercayaan diri atlet didefinisikan sebagai keyakinan seorang atlet terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi olahraga tertentu. Konsep ini menekankan bahwa kepercayaan diri tidak hanya diam, melainkan mengalami ketidaktetapan berdasarkan pengalaman kompetitif, kualitas latihan dari atlet itu, dan dukungan luar dari pelatih, teman, dan keluarga. Vealey (2008) menjelaskan bahwa konsep kepercayaan diri atlet mencakup keyakinan pada kemampuan fisik, keterampilan teknis, dan ketahanan psikologis untuk menghadapi tantangan kompetitif. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam olahraga lebih mampu bangkit dari kegagalan, sedangkan mereka yang memiliki kepercayaan diri

rendah lebih mungkin gagal ketika menghadapi rintangan. kepercayaan diri dalam olahraga.

Dalam psikologi olahraga, kepercayaan diri memiliki korelasi yang kuat dengan teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura et al (1999). Efikasi diri (Self-efficacy) merujuk pada keyakinan seorang individu bahwa mereka mampu melakukan tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam dunia olahraga, konsep ini menjelaskan bagaimana keyakinan atlet memengaruhi komitmen, motivasi, dan ketahanan mereka terhadap tekanan kompetitif. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan untuk menghadapi situasi sulit, mampu menetapkan target yang menantang, dan menunjukkan kegigihan dalam mencapai tujuan. Dalam olahraga prestasi, hal ini sangat relevan karena pertandingan seringkali menghadirkan tekanan besar yang tidak bisa diatasi hanya dengan kekuatan fisik (Jekauc et al., 2025).

Pada olahraga angkat besi, mentalitas atlet seperti kepercayaan diri memainkan peran terhadap capaian performa optimal atlet. Angkat besi tidak hanya tentang kekuatan

otot, tetapi juga membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, koordinasi motorik yang presisi, dan keberanian untuk mengangkat beban maksimum. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang baik biasanya tampil lebih stabil, mampu mengendalikan stres, serta fokus menjalankan teknik sesuai rencana latihan (Putri et al., 2025). Mereka memiliki ketenangan emosional yang membantu dalam mengambil keputusan tepat saat bertanding. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri rendah sering diliputi keraguan, cemas berlebihan, bahkan kehilangan konsentrasi pada saat-saat krusial. Akibatnya, performa yang ditampilkan jauh di bawah potensi sebenarnya (Lochbaum et al., 2022). Fenomena ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri bukan sekadar atribut tambahan, melainkan syarat penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

Studi sebelumnya di Indonesia menegaskan betapa krusialnya faktor mental psikologis, termasuk rasa percaya diri dan ketangguhan pikiran, dalam mendukung prestasi angkat besi. Romadian & Junaidi (2023) mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan ($r = 0,866$) antara ketangguhan mental dengan skill

melakukan gerakan snatch di kalangan atlet angkat besi dari wilayah Jawa Tengah. Hasil penelitian semacam ini memperkuat pandangan bahwa cabang olahraga angkat besi yang menuntut pelaksanaan satu upaya maksimum pada snatch serta clean & jerk memerlukan kondisi mental yang prima supaya gerakan bisa terlaksana dengan optimal. Mengingat keberhasilan sepenuhnya didapat dari satu kali angkatan puncak ditambah intensitas tekanan dari arena pertandingan, penelitian seperti demikian menekankan bahwa rasa percaya diri bukan hanya sebagai pendukung sampingan, melainkan sebagai fondasi esensial untuk meraih hasil optimal bagi para atlet angkat besi (Azimkhani & Kasraei, 2023).

Angkat besi membutuhkan kekuatan maksimal dalam satu repetisi maksimal, sehingga faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan keyakinan memainkan peran yang sangat penting. Penelitian yang khusus difokuskan pada olahraga kekuatan seperti angkat besi masih terbatas kajiannya. Penelitian global di bidang psikologi olahraga cenderung berfokus pada olahraga

tim atau olahraga populer yang mendapat perhatian luas. Akibatnya, aspek psikologis olahraga kekuatan seperti angkat besi masih belum sebanyak tim dalam kajiannya, meskipun karakteristik mental yang dibutuhkan sangat berbeda. Hal ini semakin menyoroti kebutuhan akan penelitian tentang kepercayaan diri atlet angkat besi dalam berolahraga. Sehingga kesenjangan penelitian ini secara kuat mendukung penelitian teknis mengenai tingkat kepercayaan diri para atlet angkat besi daerah, terutama yang menjadi anggota PABSI Jambi.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan, riset yang mengulas aspek psikologis atlet angkat besi di Provinsi Jambi belum ditemukan. Kajian yang ada lebih menyoroti latihan teknik atau motivasi dan stres bertanding. Dan menurut pengalaman beberapa atlet remaja junior ketika diwawancarai secara spontan ketika warm-up, atlet dapat mengalami penurunan rasa percaya diri ketika menghadapi lawan dari daerah lain yang lebih berprestasi. Dengan informasi berbasis fakta, pelatihan tidak lagi bergantung pada spekulasi tetapi didasarkan pada kebutuhan aktual yang dialami atlet di

lapangan. Penelitian tentang kepercayaan diri pada atlet angkat besi juga melihat perbedaan yang disebabkan oleh faktor demografis seperti usia, pengalaman berlatih dan kompetisi, serta kelas bertanding. Misalnya, seorang atlet yang lebih muda dan kurang berpengalaman biasanya menunjukkan kepercayaan diri yang lebih rendah daripada atlet yang lebih tua yang terbiasa dengan kompetisi. Demikian pula, perbedaan usia dapat menyebabkan perbedaan kebutuhan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, penelitian tentang kepercayaan diri dalam olahraga harus mempertimbangkan keragaman ini untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif. Analisis tentang kepercayaan diri yang dibuat dengan pendekatan ini memberikan gambaran yang benar-benar komprehensif tentang kondisi psikologis seorang atlet.

B. Metode Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Gedung PABBSI Provinsi Jambi yang berada di Jl. Jend. Basuki Rahmat, Kel. Paal Lima, Kec. kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36129. Adapun pelaksanaannya yaitu pada 02 – 06 Februari 2026. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi yang aktif mengikuti latihan, pembinaan maupun kompetisi pada PABSI Jambi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang atlet. Pengambilan jumlah sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria khusus berdasarkan teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif digunakan untuk memproses dan menyajikan data dengan mendeskripsikan hasil yang diperoleh berdasarkan kondisi aktual, tanpa menarik kesimpulan umum atau membuat generalisasi. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan Korelasi Product Moment Pearson menggunakan program SPSS versi 27, dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Jumlah responden dalam uji coba instrumen adalah 20 orang, dengan r tabel sebesar 0,444 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel, dan dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung $< r$ tabel. Hasil uji validitas instrumen penelitian disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Indikator	Item	r hitung	r tabel	Keterangan	
Keyakinan Diri	Item 1	0,652	0,444.	Valid	
	Item 2	0,625	0,444.	Valid	
	Item 3	0,474	0,444.	Valid	
	Item 4	0,512	0,444.	Valid	
	Item 5	0,731	0,444.	Valid	
	Item 6	0,553	0,444.	Valid	
	Item 7	0,396	0,444.	Tidak Valid	
	item 8	0,556	0,444.	Valid	
Keyakinan terhadap pencapaian	item 9	0,627	0,444.	Valid	
	item 10	0.308	0,444.	Tidak Valid	
	item 11	0,417	0,444.	Tidak Valid	
	item 12	0.435	0,444.	Tidak Valid	
	item 13	0,698	0,444.	Valid	
	item 14	0,612	0,444.	Valid	
	Kemandirian	item 15	0.357	0,444.	Tidak Valid
Kemampuan menghadapi tekanan	item 22	0,456	0,444.	Valid	
	item 23	0.355	0,444.	Tidak Valid	
	item 24	0.373	0,444.	Tidak Valid	
	item 25	0.173	0,444.	Tidak Valid	
	item 26	0.381	0,444.	Tidak Valid	
	item 27	0,498	0,444.	Valid	
	item 28	0,494	0,444.	Valid	
	item 29	0.366	0,444.	Tidak Valid	
	item 30	0,691	0,444.	Valid	
	item 31	0.387	0,444.	Tidak Valid	
	item 32				

Sumber : Data primer diolah SPSS

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen pada Tabel 1 diatas, diketahui bahwa dari 32 butir pernyataan yang diuji terdapat 17 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan 15 item yang dinyatakan tidak valid. 17 Item pernyataan yang dinyatakan valid tersebut dilakukan uji reliabilitasnya untuk melihat konsistensi yang akan digunakan

Sumber : Data primer diolah SPSS

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen pada Tabel 1 diatas, diketahui bahwa dari 32 butir pernyataan yang diuji terdapat 17 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan 15 item yang dinyatakan tidak valid. 17 Item pernyataan yang dinyatakan valid tersebut dilakukan uji reliabilitasnya untuk melihat konsistensi yang akan digunakan

dalam analisis berikutnya. Sedangkan item yang tidak valid tidak digunakan dalam tahap analisis data.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N	Kriteri	Keterangan
0,861	17	$\alpha \geq 0,70$	Sangat Reliabel

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji reliabilitas instrumen memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,861. Nilai tersebut lebih besar dari 0,70 sehingga disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Atlet

Statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat kepercayaan diri atlet berdasarkan data yang diperoleh dari instrumen penelitian.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Atlet

	N	Mean	Max	Min	Std. Deviasi
Total	17	5	7	6	7,434
Valid item				6,60	
Valid N	5				

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 15 responden, skor kepercayaan diri berada pada skor minimum sebesar 52 hingga maksimum sebesar 77 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 66,60 dan standar deviasi 7,434. Nilai standar

deviasi tersebut menunjukkan adanya variasi skor kepercayaan diri di antara responden.

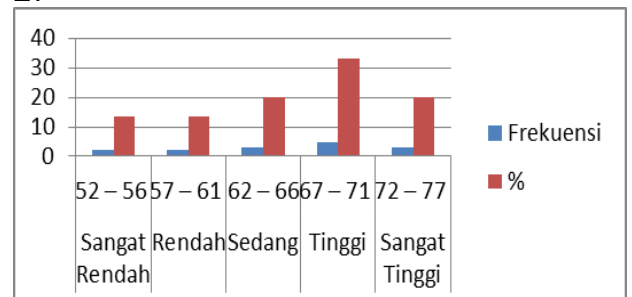
Kategori Tingkat Kepercayaan Diri Atlet

Kategori tingkat kepercayaan diri atlet dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan skor minimum yaitu 52 dan skor maksimum 77. Rentang skor sebesar 25 diperoleh dari selisih antara skor maksimum dan skor minimum. Skor tersebut diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, berdasarkan interval skor total kepercayaan diri. Klasifikasi ini bertujuan untuk mengetahui sebaran tingkat kepercayaan diri atlet.

Tabel 4. Kategori Tingkat Kepercayaan Diri Atlet

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	%
Sangat Rendah	52 – 56	2	13.3
Rendah	57 – 61	2	13.3
Sedang	62 – 66	3	20.0
Tinggi	67 – 71	5	33.3
Sangat Tinggi	72 – 77	3	20.0
Total		15	100.0

Sumber : Data primer diolah SPSS 27



Gambar 1. Diagram Batang Kategori Tingkat Kepercayaan Diri Atlet

Berdasarkan hasil analisis data, responden yang berada pada kategori

sangat rendah sebanyak 2 orang (13,3%), dan kategori rendah sebanyak 2 orang (13,3%). Selanjutnya, responden pada kategori sedang berjumlah 3 orang (20,0%). Pada kategori tinggi, terdapat 5 responden (33,3%), yang merupakan jumlah tertinggi dibandingkan kategori lainnya. Selain itu, responden yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah 3 orang (20,0%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 5 atlet (33,3%). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik.

Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Atlet

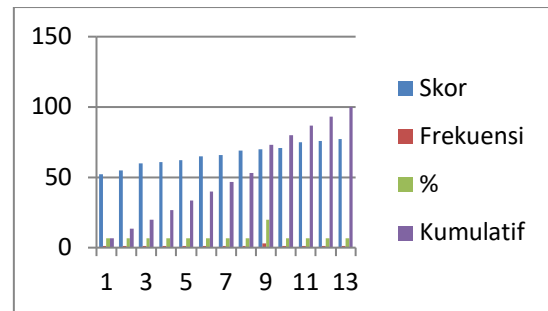
Distribusi frekuensi kepercayaan diri atlet disajikan berdasarkan skor total angket kepercayaan diri yang diperoleh dari 15 responden. Penyajian data ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana sebaran skor kepercayaan diri atlet pada tiap nilai sehingga kondisi kepercayaan diri atlet dapat terlihat secara lebih rinci. Berikut sajian tabel dan diagramnya berdasarkan skor total dari 15 responden penelitian.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Atlet

Skor	Frekuensi	%	Kumulatif
52	1	6.7	6.7
55	1	6.7	13.3
60	1	6.7	20.0
61	1	6.7	26.7
62	1	6.7	33.3
65	1	6.7	40.0
66	1	6.7	46.7
69	1	6.7	53.3
70	3	20.0	73.3
71	1	6.7	80.0
75	1	6.7	86.7

76	1	6.7	93.3
77	1	6.7	100.0
Total	15	100.0	

Sumber : Data primer diolah SPSS 27



Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Atlet

Tampilan diatas menjelaskan bahwa distribusi frekuensi kepercayaan diri atlet menunjukkan adanya variasi skor yang diperoleh responden. Skor kepercayaan diri atlet tersebar pada rentang nilai 52 hingga 77. Meskipun sebagian besar skor diperoleh oleh 1 responden (6,7%), terdapat satu skor yang muncul lebih sering dibandingkan skor lainnya yaitu skor 70 yang diperoleh oleh 3 responden (20,0%), sehingga menunjukkan adanya kecenderungan nilai tertentu dalam sebaran data.

Secara keseluruhan, sebaran skor kepercayaan diri atlet berada dalam rentang yang konsisten dengan hasil statistik deskriptif sebelumnya dengan konsentrasi skor tertinggi pada nilai 70, sehingga menggambarkan kondisi kepercayaan diri atlet yang bervariasi di antara responden.

Hasil Analisis Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Indikator

Analisis kepercayaan diri atlet pada penelitian ini juga dilakukan berdasarkan masing-masing indikator. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran lebih spesifik mengenai aspek pembentuk

kepercayaan diri atlet yang ditinjau dari setiap indikator, meliputi indikator keyakinan terhadap kemampuan diri, keyakinan terhadap pencapaian, kemandirian, dukungan sosial dan kemampuan menghadapi tekanan. Seluruh data yang dianalisis bersumber dari 17 butir pernyataan yang telah dinyatakan valid melalui uji validitas, sehingga hasil analisis yang diperoleh diharapkan mampu merepresentasikan kondisi kepercayaan diri atlet secara akurat.

Tabel 6. Rata – rata Skor Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Indikator

Indikator	Jumlah Item	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Keyakinan terhadap kemampuan diri	7	28,27	3,615	Tinggi
Keyakinan terhadap pencapaian	3	12,00	1,069	Tinggi
Kemandirian	3	9,00	2,591	Sedang
Dukungan sosial	1	4,73	0,594	Sangat Tinggi
Kemampuan menghadapi tekanan	3	12,60	1,882	Tinggi

Sumber : Data primer diolah SPSS 27



Gambar 3. Diagram Batang Rata – rata Skor Kepercayaan Diri Berdasarkan Indikator

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, sebagian besar indikator kepercayaan diri atlet

berada pada kategori tinggi, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri (mean 28,27), keyakinan terhadap pencapaian (mean 12,00), dan kemampuan menghadapi tekanan (mean 12,60), yang menunjukkan bahwa atlet memiliki rasa percaya diri yang kuat dalam menghadapi tuntutan kompetisi. Indikator dukungan sosial memperoleh kategori sangat tinggi (mean 4,73), mengindikasikan bahwa atlet merasakan dorongan dan motivasi yang sangat kuat dari lingkungan sekitarnya. Sementara itu, indikator kemandirian berada pada kategori sedang (mean 9,00), sehingga menjadi aspek yang relatif lebih rendah dibanding indikator lainnya. Standar deviasi pada masing-masing indikator menunjukkan variasi skor yang masih dalam batas wajar antar responden. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa kepercayaan diri atlet didukung kuat oleh faktor eksternal, namun penguatan aspek internal seperti kemandirian masih perlu ditingkatkan. Dengan demikian, pengembangan program pembinaan yang seimbang antara dukungan sosial dan pembentukan kemandirian menjadi penting untuk performa atlet.

Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri

Tabel 7. Statistik Deskriptif Indikator Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri

N	Item	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Kategori
15	7	20	33	28,27	3,615	Tinggi

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, indikator keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki

nilai rata – rata (mean) sebesar 28,27 dengan standar deviasi 3,615 yang berasal dari pengukuran 7 item pernyataan. Nilai tersebut berada pada kategori tinggi berdasarkan hasil interpretasi mean terhadap interval skor indikator. Kategori ini tidak diperoleh secara langsung dari output SPSS, melainkan melalui proses pengelompokan nilai mean. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet memiliki kepercayaan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam aktivitas olahraga angkat besi.

Keyakinan Terhadap Pencapaian

Tabel 8. Statistik Deskriptif Indikator Keyakinan Terhadap Pencapaian

N	Ite m	Mi n	M ax	Me an	Std. Devi asi	Kate gori
15	3	9	13	12,00	1,069	Tinggi

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Pada Tabel 8, indikator keyakinan terhadap pencapaian memiliki nilai mean sebesar 12,00 dengan standar deviasi 1,069 dengan jumlah pernyataan yaitu 3 item. Nilai mean tersebut menunjukkan bahwa tingkat keyakinan atlet terhadap pencapaian berada pada kategori tinggi berdasarkan interval skor indikator. Hasil ini mengindikasikan bahwa atlet memiliki keyakinan yang baik terhadap pencapaian prestasi yang ditargetkan.

Kemandirian

Tabel 9. Statistik Deskriptif Indikator Kemandirian

N	Ite m	Mi n	M ax	Me an	Std. Devi asi	Kate gori
15	3	3	13	9,00	2,591	Sedang

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Berdasarkan Tabel 9, indikator kemandirian yang diukur melalui 3 item pernyataan melibatkan 15 responden. Skor minimum yang diperoleh sebesar 3 dan skor maksimum sebesar 13, dengan nilai rata-rata sebesar 9,00 serta standar deviasi 2,591. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemandirian atlet berada pada kategori sedang, dengan variasi jawaban responden yang masih dalam batas wajar.

Dukungan Sosial

Tabel 10. Statistik Deskriptif Indikator Dukungan Sosial

N	Ite m	Mi n	M ax	Me an	Std. Devi asi	Kate gori
15	1	3	5	4,73	0,594	Sangat Tinggi

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa indikator dukungan sosial memiliki nilai mean sebesar 4,73 dengan standar deviasi 0,594 yang diukur melalui 1 item pernyataan. Indikator ini pada awalnya terdiri dari 6 item pernyataan. Namun, berdasarkan hasil uji validitas instrumen, hanya 1 item yang dinyatakan memenuhi kriteria valid, sedangkan 5 item lainnya tidak memenuhi syarat sehingga tidak digunakan dalam analisis data. Hasil analisis berada pada tingkat kategori sangat tinggi yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasakan adanya dukungan kuat dari keluarga dalam proses latihan dan pencapaian prestasi.

Kemampuan Menghadapi Tekanan
Tabel 11. Statistik Deskriptif
Indikator Kemampuan Menghadapi
Tekanan

N	Item	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Kategori
15	3	9	15	12,60	1,882	Tinggi

Sumber : Data primer diolah SPSS 27

Berdasarkan Tabel 11, indikator kemampuan menghadapi tekanan yang diukur melalui 3 item pernyataan memperoleh skor minimum sebesar 9 dan skor maksimum sebesar 15, dengan nilai rata-rata sebesar 12,60 serta standar deviasi 1,882. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa atlet cukup mampu mengelola tekanan dalam situasi latihan maupun pertandingan

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi. Berdasarkan hasil analisis data yang penulis lakukan, tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi secara umum berada pada kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki keyakinan positif terhadap

kemampuan dirinya dalam menjalani latihan maupun menghadapi situasi kompetitif. Nilai rata-rata skor kepercayaan diri yang relatif tinggi mencerminkan kesiapan psikologis atlet dalam menjalankan tuntutan olahraga angkat besi yang membutuhkan kekuatan fisik sekaligus ketahanan mental. Meskipun demikian, variasi skor yang masih terlihat mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri antar atlet yang dipengaruhi oleh usia dan pengalaman dari lama berlatih. Hal ini sejalan dengan karakteristik penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan kondisi aktual responden tanpa perlakuan khusus.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat keterkaitan yang kuat terhadap teori Sport Confidence yang dikemukakan oleh Vealey (2008). Vealey menjelaskan bahwa kepercayaan diri atlet terbentuk dari interaksi antara keyakinan terhadap kemampuan, pengalaman keberhasilan, serta dukungan sosial yang diterima. Temuan bahwa kepercayaan diri atlet berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa atlet pra remaja hingga atlet junior PABSI Jambi telah

memiliki dasar keyakinan psikologis yang cukup baik terhadap kompetensinya. Dalam olahraga angkat besi, keyakinan ini sangat penting karena atlet dituntut mampu mengeksekusi angkatan maksimal dalam satu kesempatan tanpa keraguan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung konsep Vealey bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kesiapan performa atlet.

Jika disandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini menunjukkan keselarasan pola temuan. Penelitian oleh Novian (2016) dan Grova et al. (2024) juga melaporkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kesiapan performa yang lebih baik. Begitu pula temuan Jekauc (2025) melalui meta-analisis menegaskan adanya hubungan signifikan antara self-confidence dan performa olahraga. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus deskriptif terhadap cabang olahraga angkat besi di tingkat daerah, sehingga memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi studi sebelumnya yang

mayoritas berfokus pada olahraga tim atau pendekatan korelasional dan eksperimen.

Ditinjau dari masing-masing indikator, dukungan sosial menjadi indikator yang paling kuat dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan besar dari keluarga memberikan dorongan dalam membangun kepercayaan diri atlet untuk terus berprestasi. Namun hasil ini belum sepenuhnya menggambarkan variasi bentuk dukungan sosial yang diterima atlet karena hanya diukur melalui satu item pernyataan. Sebaliknya, indikator kemandirian berada pada kategori sedang dan menjadi indikator yang lemah. Keadaan tersebut dapat dipahami mengingat sebagian besar responden masih berada pada usia pra-remaja hingga junior, sehingga ketergantungan terhadap arahan pelatih masih cukup tinggi. Keterbatasan pengalaman bertanding dan pengambilan keputusan mandiri juga menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya indikator kemandirian dibandingkan indikator lainnya.

Peran pelatih yang memberikan arahan, umpan balik, dan motivasi secara berkelanjutan

menjadi faktor dominan dalam memperkuat keyakinan atlet. Lingkungan latihan yang terstruktur dan konsisten di bawah naungan PABSI Jambi memberikan keyakinan dan kepastian bagi atlet dalam mengembangkan kemampuan dirinya. Hal ini juga diselaraskan dengan dukungan yang besar dari keluarga dalam menjaga stabilitas emosional atlet, terutama pada usia remaja. Ketiga faktor tersebut berfungsi sebagai akar psikologis dalam membangun kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi secara berkelanjutan dan siap bersaing secara kompetitif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi berada pada kategori tinggi. Penguatan kesimpulan ini didukung oleh data berupa nilai rata – rata (mean) skor kepercayaan diri atlet sebesar 66,60 dengan rentang skor antara 52 hingga 77 berdasarkan 15 atlet sampel penelitian. Selain itu, distribusi kategori memperlihatkan bahwa sebanyak 53,3% atlet terbagi

dalam kategori tinggi sebanyak 33,3% (5 atlet) dan sangat tinggi 20,0% (3 atlet), sementara hanya 26,6% atlet berada pada kategori rendah sebesar 13,3% (2 atlet) dan sangat rendah sebesar 13,3% (2 atlet) dan 3 atlet lainnya berada pada kategori sedang/cukup sebesar 20,0%. Untuk Skor yang paling banyak muncul adalah skor 70, yang menunjukkan bahwa atlet memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani latihan dan menghadapi situasi kompetitif. Meskipun terdapat variasi skor antar atlet yang tercermin dari nilai standar deviasi sebesar 7,434. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa atlet angkat besi PABSI Jambi memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori cukup itu terbukti, bahkan menunjukkan hasil yang lebih baik dari dugaan awal. Kesimpulan ini secara langsung juga menjawab rumusan masalah dan memenuhi tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet angkat besi PABSI Jambi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembinaan yang dilakukan telah mendukung terbentuknya kepercayaan diri atlet secara positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, R., Wibowo, T. P., Raden Atqo, Rendi Mulyadi, Ahmad Rizal, Dafa Hakim, M Rizki, N Destriana, Zakiyah Rahman, & Wahyudi Wahyudi. (2025). Sosiologi Olahraga Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Anak Muda. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 64–70.
<https://doi.org/10.69714/39bvy375>
- Arifin, R. (2017). Peran Mental Dalam Prestasi Olahraga. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (pp. 1–8). Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lambunga Mangkurat. <https://repositori.ulm.ac.id/handle/123456789/9013>
- Azimkhani, A., & Kasraei, R. (2023). An Analytical Study of Self-Talk (Cognitive and Motivational) in the Snatch, Clean, and Jerk Movements of Elite Weightlifters. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 327–338.
<https://doi.org/10.25307/jssr.1210449>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Peforma Puncak Pada Atlet Futsal Profesional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 148–158.
<https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2671>
- Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2025). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 345–371.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2222376>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Mediator. (2024). *Cabor Angkat Besi Jambi Intens Berlatih Demi Prestasi di PON XXI/2024 Aceh-Sumut*. Mediatornews.Com. <https://mediatornews.com/cabor-angkat-besi-jambi-intens-berlatih-demi-prestasi-di-pon-xxi-2024-aceh-sumut/>
- Putri, M. widya, Nuari Panggraita, G., Tresnowati, I., & Nooryana, S. (2025). Mental Training for Athletes in Achieving Maximum Performance. *GANDRUNG:*

- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 1853–1859.
<https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4209>
- Romadian, I., & Junaidi, S. (2023). Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch pada Atlet Angkat Besi. *Jurnal Penjakora*, 10(2), 118–125.
<https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v10i2.67316>
- Sentausa, P. D., & Rahaju, T. (2021). Implementasi Kebijakan Kemenpora Dalam Pembinaan Atlet Menembak Pelatnas Menuju Olimpiade Tokyo 2020. *Publika*, 643–654.
<https://doi.org/10.26740/publika.v9n4.p643-654>
- Simandjuntak, C. N., Dwi Hanum, & Saputri, N. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330–337.
<https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1997>
- Vealey, R. S. (2016). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology* (Vol. 8, Issue 3, pp. 221–246).
<https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Eight Edit). Human kinetics.
- Yulianti, Y., Vieannisatama, H., Febriani, R., & Rahmatullah, H. A. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 5(1), 146.
<https://doi.org/10.36841/consilium.v5i1.5382>