

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Karangka Teori

1. Sumber-sumber Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri berarti merasa positif tentang apa yang bisa di lakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa di lakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar. Kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan antara individu, kemampuan yaitu bakat, keahlian, propesi dan cara anda memanfaatkannya.¹

Dalam sebuah bakat terutama di bidang olahraga, seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Hal ini sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif, harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan dan harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang akan membuat keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Kepercayaan diri berawal dari diri sendiri dan dukungan dari orang lain dan tidak menutupi kemungkinan akan selalu berpikir hal yang positif maupun sebaliknya . Kepercayaan diri dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak

¹ Martin Perry, *Confidance Boosters* Pendongkrak Kepercayaan Diri (PT Gelora Aksar Pratama, 2005), h.9.

berani menjadi berani dalam menghadapi sesuatu. Dengan adanya kepercayaan diri seseorang menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu terutama dalam bidang olahraga. Seperti dalam hal mengambil keputusan, individu yakin keputusannya adalah yang terbaik dari dirinya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.² Kaitannya dengan lingkungan sosial, banyak individu yang sulit berbicara dengan orang yang baru dikenal dalam situasi sosial begitupun juga dalam halnya melakukan sebuah keterampilan maupun keahlian, sangat membutuhkan jam terbang yang banyak supaya terbiasa. Ia juga membutuhkan dukungan tertentu yang bias membuat dia bisa percaya diri.

Dengan adanya kepercayaan diri maka dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak mau melakukan hal yang sebenarnya ia bisa malah justru mendorong ia supaya berani dalam melakukan atau menghadapinya. Dengan adanya kepercayaan diri, seseorang menjadi lebih yakin, berani dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu.

Kepercayaan diri yang terlatih pastinya akan membawa hal positif bagi individu untuk menunjang suatu hasil keterampilan yang baik. Dalam beberapa situasi tertentu, sekalipun seorang atlet tidak memperoleh hasil yang baik selama latihan setidaknya pada saat pertandingan ia mampu berjuang dengan

² Komarudin, Psikologi Olahraga (PT Remaja Rosdakarya Offset-Bandung, 2015), h.67.

baik. Efektivitas gerakannya yang selama latihan dapat tampil dengan baik dan mampu membawa hal positif seperti cepat dalam mengambil keputusan karena sudah percaya bahwa dirinya mampu memberikan yang terbaik.

Saranson menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan dan sukses.³ Keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Dalam sebuah keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan dan sukses pasti dibutuhkan kepercayaan diri yang kuat bahwa itu semua akan berhasil dan lancar tanpa sedikitpun yang terhambat dan selalu berpikir positif.

Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi,

³ Ibid.h.67.

ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya .

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Kepercayaan diri berawal dari diri sendiri dan dukungan dari orang lain. Kepercayaan diri dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak berani dalam menghadapi sesuatu. Dengan adanya kepercayaan diri seseorang menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu.⁴ Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik sisi positif maupun negatif yang dipelajari dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Menurut Hornby, salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence or confidence in oneself*) Secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.⁵

⁴ <http://www.kajianpustaka.com/2015/07/kepercayaan-diri.html>-diakses pada hari selasa, 28 maret 2017 Pukul 19:35 wib

⁵ Husdarta, Psikologi Olahraga (ALFABETA, Bandung 2010), h.92.

b. Dampak Kepercayaan Diri

Weinberg dan Gould menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberi dampak positif pada Emosi, Konsentrasi, Sasaran, Usaha, Strategi dan Momentum.⁶ Berikut adalah penjelasan tentang masing-masing dampak positif tersebut:

1. *Emosi*. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
2. *Konsentrasi*. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seseorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.
3. *Sasaran*. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
4. *Usaha*. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui kesulitan tertentu.
5. *Strategi*. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
6. *Momentum*. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan lebih memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi

⁶ Monty P. Satiadarma, Dasar-dasar Psikologi Olahraga, (P.T Primacon Jaya Dinamika, Jakarta, 2000), hhh. 245-246-247.

terbatas, peluang yang dikembangkan menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.⁷

Dampak yang ditimbulkan dari kepercayaan diri sendiri menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan penguatan mental dalam mencapai sebuah kesuksesan. Kepercayaan diri pemain (*self-confidence*) sangat berperan karena memberikan kekuatan tersendiri dalam mencapai sebuah kesuksesan

c. Sembilan Sumber-sumber Kepercayaan Diri

Dalam kepercayaan diri itu sendiri timbul karena adanya sumber-sumber yang mengakibatkan kepercayaan diri seseorang. Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan, Vealey dkk, menemukan sembilan sumber *sport-confidence*, yaitu :

1. *Mastery*
2. *Demonstration Of Ability*
3. *Physical/Mental Preparation*
4. *Physical Self-Presentation*
5. *Social Support*
6. *Coaches' Leadership*
7. *Vicarious Experiences*
8. *Environmental Comport*
9. *Situational Favorableness*.⁸

9 sumber kepercayaan diri diatas, akan dijelaskan satu per satu dari kesembilan sumber-sumber kepercayaan diri tersebut, meskipun pada akhirnya

⁷ *Ibid.*, hhh. 245-246-247.

⁸ Kurnia Tahki, makalah sumber-sumber Sport Confidence Sebagai Acuan Intervensi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Performa Atlet (Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta, 2010), h.3.

setiap pemain biasanya mengembangkan sumber-sumber kepercayaan diri yang beragam. Pemain juga biasanya memiliki sumber kepercayaan diri yang dominan yang dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan mendukung performanya di arena pertandingan. Berikut ini adalah penjelasan dari kesembilan sumber-sumber kepercayaan diri yaitu :

Yang pertama *mastery* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah informasi yang diterima oleh individu tentang kemampuan diri yang dimilikinya.⁹ Kepercayaan diri individu akan meningkat jika ia memperoleh informasi yang positif tentang kemampuan yang dimilikinya. Informasi tersebut diperoleh melalui beberapa sumber, yaitu pencapaian hasil secara nyata pada tugas terdahulu. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri itu dapat timbul karena adanya respon positif dari pemikiran, yang dapat memunculkan performa yang optimal di saat pertandingan.

Kedua *demonstration of ability* adalah keyakinan bahwa dirinya dapat menunjukkan kemampuan pada orang lain dan dapat membuktikan bahwa ia memiliki kemampuan yang lebih baik karena berhasil mengalahkan lawan.¹⁰ Pada sumber yang satu ini merupakan sebuah rasa keyakinan diri yang tinggi yang didapat setelah pembuktian diri dapat mengalahkan lawan saat bertanding.

⁹ *Ibid.*, h.4.

¹⁰ *Ibid.*, h.4.

Ketiga *physical and mental preparation* adalah kesiapan fisik dan mental bagi seorang pemain merupakan hal yang sangat penting.¹¹ Oleh karena itu pembinaan dalam bidang olahraga sangat diperlukan, karena pembinaan merupakan suatu proses belajar yang berlangsung secara terus-menerus dan berkesinambungan. Pada keyakinan diri yang satu ini adalah merupakan sebuah keyakinan dirinya yang telah memiliki kesiapan secara fisik dan mental yang dimana dijadikan sebagai modal dasar bagi dirinya

Keempat *physical self – presentation* adalah keyakinan bahwa dirinya memiliki keadaan fisik yang lebih mendukung dalam melakukan gerakan olahraga.¹² Pada sumber kepercayaan diri yang satu ini, merupakan keyakinan diri akan fisik atau penampilannya yang merasa lebih baik dibandingkan pemain yang lain yang dapat mendukung dalam melakukan setiap gerakan olahraga.

Kelima *social support* (dukungan sosial) adalah dukungan yang menguntungkan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya.¹³ Pada sumber kepercayaan diri ini, individu berkeyakinan bahwa dirinya mendapat banyak dukungan dari orang-orang yang sangat berarti seperti keluarga, pelatih, teman, dan lain-lain yang memberikan semangat tersendiri untuk lebih baik.

Keenam *coaches' leadership* adalah keyakinan akan kompetensi pelatih dalam memimpin dan membuat keputusan.¹⁴ Pada sumber kepercayaan diri yang ini, merupakan sebuah rasa percaya terhadap pelatih bahwa pelatih dapat

¹¹ *Ibid.*, h.4.

¹² *Ibid.*, h.4.

¹³ *Ibid.*, h.4.

¹⁴ *Ibid.*, h.4.

memberikan yang terbaik untuk dirinya dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

Ketujuh *vicarious experiences* adalah harapan yang muncul sebagai dampak dari pengamatan terhadap perilaku orang lain yang menampilkan performa yang sukses.¹⁵ Pada sumber kepercayaan diri yang ini lebih ke arah meniru dari penampilan orang lain yang menurutnya menampilkan performa yang sempurna. Dan rasa peniruan ini akan semakin meningkat dan kuat apabila dirinya dapat melakukan yang lebih sukses dari yang ditiru dan mendapatkan pujian dari orang lain.

Kedelapan *environmental comfort* adalah perasaan nyaman dalam lingkungan pertandingan.¹⁶ Lingkungan disini adalah kondisi fisik lingkungan yang dihadapi pemain. Hal ini meliputi keadaan-keadaan seperti : cuaca, tempat bertanding, dan fasilitas yang ada untuk mendukung pertandingan atau latihan.

Kesembilan *situational favorableness* adalah keyakinan bahwa kesempatan yang diperoleh dalam pertandingan sesuai dengan keinginan¹⁷. Pemain merasa bahwa situasi pertandingan sesuai pertandingan sesuai dengan keinginannya, seperti pihak panitia pelaksana pertandingan turut mendukung pemain yang bersangkutan, sehingga membuat sedikit lebih mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal.

¹⁵ *Ibid.*, h.5.

¹⁶ *Ibid.*, h.5.

¹⁷ *Ibid.*, h.5.

2. Hakikat Tim Sepak Bola DKI Jakarta U-14 *Sister City*

Jakarta *Sister City Youth* Program adalah sebuah program di bawah payung Dinas Olahraga dan Pemuda DKI Jakarta dalam rangka mengembangkan potensi pemuda DKI Jakarta agar dapat membantu dalam pembangunan DKI Jakarta di masa depan. Bermula di tahun 2013, program ini menyeleksi pemuda-pemudi pilihan Jakarta untuk mengikuti program di dua kota kembar (*sister city*) Beijing dan Seoul.¹⁸

Salah satunya adalah pembentukan tim sepakbola yang mengikuti ajang *International Youth Tournament U-14*.

DKI Jakarta usia 14 tahun *Sister City* adalah salah satu tim yang ikut serta dalam ajang silaturahmi. Tim ini merupakan tim sepak bola DKI Jakarta dengan pemain usia 14 tahun yang akan mengikuti kompetisi tahunan yang berlangsung di Tokyo, Jepang, bulan Mei 2017. Provinsi DKI Jakarta akan mengirimkan 1 Tim sepakbola pelajar DKI Jakarta untuk Usia 14 Tahun ini dengan kekuatan 16 pemain, satu pelatih, satu asisiten pelatih dan satu Official.¹⁹

Turnamen sepakbola tahunan yang diselenggarakan pemerintah Kota Tokyo dengan mengundang kota-kota *Sister City* dan beberapa kota di Jepang. Turnamen ini digelar antara lain bertujuan untuk mempererat kerjasama dan sebagai ajang pertukaran budaya.

Pemerintah Metropolitan Tokyo, Tokyo *Sport Manfaat Corporation* dan Asosiasi sepakbola Tokyo akan menjadi tuan rumah *Football Tournament 2017 Tokyo U-14 Youth International* dalam rangka meningkatkan keterampilan teknis dan kekuatan mental generasi muda pemain sepakbola global yang bertujuan untuk menjadi generasi berikutnya dari atlet top. Turnamen ini juga

¹⁸ <https://jakartasistercity.wordpress.com> diakses pada hari selasa, 07 maret 2017 Pukul 20:13 wib

¹⁹ <http://www.tribunnews.com/superball/2014/04/25/tim-sepakbola-pelajar-dki-u14-target-empat-besar-turnamen-di-tokyo> diakses pada hari rabu 26 april 2017 pukul 01:21 wib

diharapkan dapat meningkatkan kadar kompetitif dan memberikan kontribusi untuk pelatihan generasi berikutnya. Selain itu, turnamen tersebut dapat menjadi pengembangan suara dengan mempromosikan nilai-nilai saling pengertian yang melampaui batas-batas negara.

Penyelenggara turnamen ini yaitu pemerintah metropolitan Tokyo, Tokyo *sport manfaat corporation*, dan asosiasi sepakbola Tokyo. Kerjasama khusus dilakukan Jepang Profesional *Football League*, didukung oleh Asosiasi Sepakbola Jepang, Setagaya Kota, Setagaya Dewan Pendidikan Kota, Chofu Kota, Chofu Dewan Pendidikan Kota, Asosiasi Olahraga Tokyo, Tokyo Asosiasi Budaya Fisik SMP, *The Yomiuri Shimbun*. kerjasama dengan Jepang *Inclusive Federasi Sepakbola*, Asosiasi Sepakbola Setagaya, F.C.TOKYO, Tokyo Verdy.

Menurut Duta besar, turnamen sepakbola Tokyo U-14 *International Youth* mampu menyatukan pemuda dari seluruh dunia-orang-orang muda yang mewakili masa depan sepak bola. Hal ini telah berkembang menjadi sebuah turnamen internasional yang luar biasa didukung oleh masyarakat, menampilkan permainan yang berapi-api, bermain di depan banyak penggemar dan pendukung yang bersorak-sorai.

Tim Jepang tidak memenangkan turnamen sejak 2010. Tuan rumah sendiri mendorong para pemain untuk memberikan mereka semua di lapangan dan bangkit untuk tantangan membawa pulang gelar untuk tuan rumah.

Turnamen Sepakbola Pemuda Internasional Tokyo U-14 bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan setiap orang untuk menikmati

bermain, menonton, dan mendukung olahraga, termasuk pembinaan, seluruh hidup mereka. Komposisi tim Junior berusia dibawah 14 tahun (16 pemain), pejabat Team (4 orang), jumlah 20 orang sementara kota-kota yang seperti: Beijing, Berlin, Kairo, Jakarta, Moskow, New South Wales, Paris, Sao Paulo, Seoul, Buenos Aires, Pretoria.²⁰

Secara keseluruhan dapat di simpulkan bahwa kepercayaan diri suatu yang mewakili rasa keberanian diri akan suatu hal yang akan di lakukan dan di dasari dari sumber-sumber kepercayaan diri yang menjadi faktor pendukung.

3. Hakikat Karakteristik Anak Usia 14 Tahun

Kategori anak usia 12 – 15 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja dimana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP. Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan setiap manusia dengan karakteristik yang khas secara mental, remaja sering dianggap belum memiliki mental yang stabil.²¹

Sekarang ada dalam proses perkembangan mental. Anak-anak kecil menjadi remaja dan berada pada berbagai tahap pubertas. Remaja merupakan tahap awal dimana kebebasan berkembang dan terjadi krisis diri. Remaja muda sadar akan pujian, membutuhkan status dan pengakuan. Anak muda mulai meniru semua karakteristik mereka baik positif maupun negatif.

²⁰ <http://www.tokyo-u14.com>-diakses pada hari selasa, 27 maret 2017 Pukul 19:13 wib

²¹ <http://www.ariesilmiah.com/2011/10/perkembangan-perilaku-anak-usia-12-15.html>-diakses pada hari minggu, 29 mei 2017 Pukul 17:10 wib

Kelebihan yang dimiliki oleh seorang remaja pada usia 13 - 15 tahun adalah daya ingat remaja sangat bagus. Penyerapan pelajaran yang ia pelajari akan lebih mudah masuk dibandingkan fase remaja yang lain. Kalau dilihat dari segi mental, seorang remaja lebih sering mengkhayalkan masa-masa indahnya. Seorang remaja laki-laki lebih suka mengkhayalkan remaja perempuan yang mulai dikenal dibandingkan dengan masa depannya. Hal ini menyebabkan daya khayalnya berkembang lebih cepat dibandingkan ketika ia masih berumur kurang 13 tahun.

Fase usia ini sering disebut fase usia kritis. Penyebabnya tak lain adalah pemain di usia ini mengalami pubertas, yaitu fase pertumbuhan cepat. Pubertas ditandai dengan perubahan tubuh yang dialami pemain secara ekstrim menjadi lebih tinggi dan besar. Perubahan ini juga sangat cepat, kadang pemain banyak mengalami kenaikan tinggi badan hampir satu sentimeter setiap bulannya.²²

Perubahan tubuh secara ekstrim ini membuat koordinasi dan kelincahan pemain akan menurun secara alami. Pertumbuhan secara ekstrim membuat pemain menjadi asing dengan badannya sendiri, sehingga sulit mengatur koordinasi gerak, apalagi gerak yang menuntut koordinasi kompleks dalam kecepatan tinggi.

Pelatih dan pemain perlu menyadari bahwa pubertas merupakan proses pertumbuhan alami yang akan dialami setiap pemain. Pada saat pelatih atau pemain mengalami situasi problematika seperti itu, tidak perlu merasa khawatir atau minder. Justru yang lebih penting adalah mengisi dengan latihan yang

²²*Op. cit*, h.122.

berkualitas pada aspek lain yang mengalami kemajuan yaitu aspek fisik dan taktikal.

Dengan pelatihan yang baik metodelis, menarik dan menantang, anak laki-laki bisa mengatasi banyak perubahan fisik yang ia alami di tahap kritis dari perkembangan ini. Kaum muda belajar bawaan dirinya demi tim ini. Memainkan permainan sisi kecil dari 4 v 4 sampai dengan 8 v 8 bermanfaat dalam mengembangkan keterlibatan permainan dan pemahaman dan gerakan umum menuju 11 v 11 sepak bola, secara terkontrol mempersiapkan anak bagi keterlibatan permainan masa depan yang besar.

Usia 14 tahun dominan di tandai dengan masa pubertas, kedewasaan seksual, pertumbuhan badan cepat, tubuh tidak propesional, koordinasi dan kelinvahan menurun, kekuatan meningkat, pemahaman konsep meningkat dan yang terakhir masih labil.

B. KERANGKA BERFIKIR

Mengetahui tentang percaya diri atau "*Self Confidence*" tidak kalah pentingnya juga dengan faktor-faktor yang menjadi sumber kepercayaan diri tersebut. Hal ini menjadi modal keberhasilan seorang pemain pada saat menghadapi suatu pertandingan. Istilah "demam lapangan" sering terjadi dan salah satu sebabnya adalah rasa kurang percaya diri pada diri pemain.

Kurangnya percaya diri dalam beberapa situasi tertentu, sekalipun seseorang atlet telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan, namun

pada saat pertandingan ia tidak mampu tampil dengan baik dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Efektivitas gerakan yang selama latihan tampil dengan baik, seolah-olah pudar dengan begitu saja saat ia bertanding. Kecepatan gerakannya menjadi menurun, ia tampil sangat kaku, atau bahkan kelihatan dari aura wajahnya yang salah tingkah. Atlet ini mungkin menghadapi masalah kurang percaya diri. Karenanya, ia menjadi ragu-ragu dalam mengambil suatu keputusan, tidak seperti halnya saat menjalankan aktifitas latihan seperti biasanya atau saat uji coba.

Dalam sebuah uji coba, pastinya atlet akan merasakan suasana dalam suatu pertandingan. Hal tersebut merupakan tritmen-tritmen yang dilakukan untuk menunjang kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, baiknya jika diperbanyak jam terbang untuk melakukan uji coba. Atlet yang percaya diri akan memberi energi positif bagi mereka pada saat pertandingan-pertandingan uji coba tersebut.

Adapun sumber-sumber yang membuat seorang pemain mempunyai kepercayaan diri antara lain:

1. Hal positif tentang kemampuan diri (*Mastery*), adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Hal yang menjadi kelebihan dan ciri khas buat pemain, skill yang baik pada saat latihan maupun pertandingan sebagai contoh suatu pujian dengan mudahnya dia melewati lawan tanpa kesulitan yang berarti sudah menjadi suatu hal yang biasa.

2. Pembuktian kemampuan diri (*Demonstration of Ability*) adalah keyakinan bahwa dirinya dapat menunjukkan kemampuan pada orang lain dan dapat membuktikan bahwa ia memiliki kemampuan yang lebih baik karena berhasil mengalahkan lawan.
3. Kesiapan fisik dan mental (*Physical/mental preparation*) adalah modal utama untuk menjalankan suatu taktik dalam suatu pertandingan, tinggal bagaimana mengolah itu semua.
4. Penampilan fisik (*Physical self/presentation*) adalah keyakinan bahwa dirinya memiliki keadaan fisik yang lebih mendukung dalam melakukan gerakan olahraga. Menjadi kelebihan tersendiri terutama buat pemain bek.
5. Dukungan sosial (*Social Support*) dukungan yang menguntungkan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya. Sebagai contoh dukungan dari orang tua, pelatih, teman dan maupun orang terdekatnya.
6. Kompetensi pelatih dalam memimpin (*Coaches' Leadership*) adalah keyakinan akan kompetensi pelatih dalam memimpin dan membuat keputusan. Sebagai pemain menjadi suatu hal yang menjadi energi positif dimana tidak tampak lagi keraguan yang berarti dengan melihat kompetensin pelatihnya yang baik.
7. Pengalaman dari orang lain yang sukses (*Vicarious experiences*), adalah harapan yang muncul sebagai dampak dari pengamatan terhadap

perilaku orang lain yang menampilkan performa yang sukses. Menjadi panutan dan mencontoh kesuksesan yang telah di raih oleh orang lain.

8. Perasaan nyaman terhadap lingkungan pertandingan (*Environmental Comfort*) adalah seperti cuaca yang mendukung seperti biasanya yang biasa dia rasakan pada saat puncak perormanya dia, tempat bertanding sesuai yang di inginkan, dan fasilitas yang ada untuk mendukung pertandingan atau latihan.
9. Memiliki situasi yang menguntungkan (*Situational Favorableness*) adalah keyakinan bahwa kesempatan yang diperoleh dalam pertandingan sesuai dengan keinginan.

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya aspek yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui tentang sumber-sumber kepercayaan diri yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri tim sepak bola DKI Jakarta U-14 tahun *Sister City*, sejauh mana kesembilan sumber kepercayaan diri tersebut berpengaruh bagi pemain.