

PERSEPSI TERHADAP CIDERA DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TAE KWON DO WANITA

*Andi Arief Pamungkas*¹
*M. Fakhurrozi*²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat
²innozi@yahoo.com

Abstrak

Fenomena yang berkembang sekarang memperlihatkan bahwa sudah banyak wanita yang mengikuti olahraga yang umumnya diikuti oleh kaum pria, khususnya dalam cabang olahraga Tae Kwon Do yang di dalamnya banyak sekali kontak fisik yang memungkinkan seorang atlet mengalami cedera. Cedera akan mempengaruhi penampilan fisik. Sebagai seorang wanita, penampilan fisik merupakan hal yang penting. Sebagai seorang atlet wanita, hal ini akan menjadi beban pikiran bagi mereka bagaimana kalau terkena cedera. Tetapi tidak semua atlet Tae Kwon Do wanita menjadikan cedera sebagai beban pikiran. Tidak semua atlet Tae Kwon Do wanita mempunyai pandangan yang sama terhadap cedera. Cara seorang atlet Tae Kwon Do wanita memandang cedera akan mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam bertanding. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do wanita. Penelitian ini melibatkan 45 orang atlet Tae Kwon Do wanita yang berusia antara 18 sampai 21 tahun. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diketahui bahwa hasil koefisien korelasi sebesar 0.817 ($p < .01$). Dari hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do wanita.

Kata Kunci: *persepsi terhadap cedera, kepercayaan diri, atlet Tae Kwon Do wanita*

PERCEPTION OF GETTING INJURED AND SELF-CONFIDENCE IN WOMEN TAE KWON DO ATHLETES

Abstract

Recent phenomenon in sport shows that women is already involved in sport that usually joined by men such as martial art like as Tae Kwon Do which has high possibility to get injured. Injury will affect the athlete's physique. For women, physical performance is an important thing. As a woman athlete, the possibility to get injured usually bothering her mind, even though not all woman Tae Kwon Do athlete feel the same thing. But, the way woman Tae Kwon Do athlete think about the possibility of having injury will affect her self-confidence in the competition. The aim of this study is to examine correlation between perception of getting injured and self-confidence in women Tae Kwon Do athletes. The participants of this study are 45 women Tae Kwon Do athletes with the age ranging from 18 to 21 years old. The correlation score is 0.817 ($p < .01$) and it shows that there is a significant correlation between perception of getting injured and self-confidence in women Tae Kwon Do athletes.

Key Words: *perception of getting injured, self-confidence, women Tae Kwon Do athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting bagi manusia. Olahraga akan membuat individu menjadi sehat dan terhindar dari penyakit. Tetapi olahraga juga dapat menimbulkan masalah bagi manusia khususnya bagi atlet yang melakukan olahraga. Hal yang merugikan tersebut dan sudah umum terjadi dalam olahraga adalah cedera. Di Amerika Serikat diperkirakan cedera olahraga terjadi pada tiga sampai lima juta orang pertahun yang meliputi berbagai usia, pada berbagai situasi olahraga baik rekreasi, latihan maupun pertandingan (Kraus dan Conroy dalam Satiadarma, 2000).

Cidera dapat terjadi pada semua olahraga. Atlet telah disosialisasikan untuk menerima sakit dan cedera sebagai bagian yang normal atau biasa dalam olahraga sebab sakit dan cedera sangat sering terjadi di dalam olahraga (Coakley dan Dunning, 2000). Resiko cedera ini menjadi lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawannya saat bertanding, seperti dalam olahraga bela diri dimana cedera dapat timbul setiap saat. Olahraga bela diri yang ada di Indonesia baik yang asli dan yang berasal dari luar mempunyai resiko yang sama.

Salah satu olahraga bela diri yang menjadi perhatian peneliti dalam penelitian ini adalah Tae Kwon Do yang berasal dari Korea. Secara bebas diartikan, Tae Kwon Do berarti seni dari tendangan dan pukulan (dengan tangan dan kaki) (Lee, 2002). Secara harafiah, berarti *tae* (mendorong, melompat atau menghancurkan dengan kaki), *kwon* (memukul atau menghancurkan dengan pukulan atau tangan), *do* (jalan, cerita, seni). Berdasarkan pengertian ini dapat diketahui bahwa Tae Kwon Do merupakan olahraga bela diri yang mengutamakan pukulan dan tendangan dan tentu saja sangat rentan dengan cedera.

Cidera dan pemikiran cedera secara psikologis dapat mempengaruhi prestasi atlet. Ketakutan akan mendapatkan cedera akan mengakibatkan prestasi yang rendah. Pengalaman pernah mendapatkan cedera pada pertandingan/latihan sebelumnya juga bisa menurunkan prestasi seorang atlet. Khususnya bagi wanita, pemikiran dan pengalaman cedera sangat sensitif dan tentunya akan memengaruhi prestasi seorang atlet wanita.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah 45 orang atlet wanita Tae Kwon Do amatir berusia antara 18 sampai 21 tahun. Jumlah atlet wanita Tae-Kwon Do yang sangat sedikit menyebabkan subjek penelitian ini terbatas hanya 45 orang. Subjek ini tersebar di beberapa lokasi latihan.

Variabel penelitian adalah persepsi dan kepercayaan diri. Skala persepsi terhadap cedera disusun berdasarkan bentuk cedera seperti luka, cedera otot atau jaringan lunak, cedera sendi, dan cedera patah tulang. Pengukuran persepsi dilakukan dengan membuat daftar pertanyaan dengan pilihan jawaban antara Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai.

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan karakteristik kepercayaan diri tinggi, yaitu kemampuan sendiri, tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis, mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, punya pengendalian diri yang baik, setia kepada suatu pekerjaan sampai selesai, menerima kekalahan dan penolakan dengan tenang, optimis, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri juga diukur dengan membuat pertanyaan dengan pilihan jawaban antara Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai.

Sebelumnya digunakan sebagai instrumen penelitian, daftar pertanyaan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan ko-relasi *product moment Pearson* dan uji reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach*.

Untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap beban kerja dengan kepuasan kerja, maka pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson, yaitu analisis hubungan persepsi terhadap cedera (X) sebagai variabel prediktor, dengan kepercayaan diri (Y) sebagai variabel kriterium.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Azwar (2005), koefisien validitas dapat dianggap memuaskan apabila melebihi $r_{xy} = 0.30$. Sedangkan suatu koefisien reliabilitas di sekitar 0.900 dapat dianggap memuaskan. Dari hasil uji coba pada Skala Persepsi terhadap Cedera diperoleh hasil bahwa dari 37 item yang diujicobakan terdapat 3 item yang dinyatakan gugur. Item yang valid 34 item dengan koefisien validitas bergerak antara 0.366 sampai 0.816. Sedangkan hasil uji reliabilitas sebesar 0.950.

Pada Skala Kepercayaan Diri diperoleh hasil bahwa dari 45 item yang diujicobakan terdapat 9 item yang dinyatakan gugur. Item yang valid berjumlah 36 item dengan koefisien validitas bergerak antara 0.311 sampai 0.754. Sedangkan hasil uji reliabilitas menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.909.

Dari hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada skala persepsi terhadap Cedera diketahui nilai $z = 0.091$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi skor persepsi terhadap cedera pada subjek penelitian adalah normal. Adapun hasil uji normalitas pada skala kepercayaan diri diperoleh nilai $z = 0.093$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan

bahwa distribusi skor kepercayaan diri pada subjek penelitian adalah normal.

Hasil uji linearitas pada skala persepsi terhadap cedera dengan skala kepercayaan diri menunjukkan hasil yang linear dengan nilai $F = 86.384$ dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan nilai korelasi antara skor variabel persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do sebesar 0.817 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do wanita. Arah hubungan yang positif. Hal ini berarti semakin positif persepsi atlet Tae Kwon Do wanita terhadap cedera maka akan semakin tinggi kepercayaan dirinya.

Persepsi atau pandangan atlet Tae Kwon Do wanita terhadap cedera akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Hal ini dikarenakan cedera akan memengaruhi penampilan fisiknya. Penampilan fisik merupakan hal yang penting bagi seorang wanita. Menurut Matlin (1987), wanita muda secara konstan menerima pesan bahwa penting untuk mereka menjadi menarik. Mereka harus tidak terlalu gemuk, maupun terlalu kurus. Mereka harus tidak mempunyai dada yang rata. Kulit mereka harus bersih, gigi mereka lurus atau rapih dan bersinar, dan rambut mereka berkilauan.

Tetapi tidak semua atlet Tae Kwon Do wanita mempunyai pandangan atau persepsi bahwa cedera sebagai suatu beban atau ancaman. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi seketika pada waktu menghadapi pertandingan (baik jauh sebelum pertandingan maupun dekat pertandingan) bisa

bermacam-macam. Ada yang menganggap kondisi dan situasinya mencekam sehingga menyebabkan timbulnya ketakutan, stres, frustrasi; adapula yang menganggap situasinya tidak merupakan ancaman baginya (Gunarsa dkk, 1996). Hal ini disebabkan karena orang-orang melihat segala sesuatu secara berbeda satu sama lain. bahkan “fakta-fakta” sekalipun mungkin nampak sangat berbeda bagi orang yang berlainan (Leavitt, 1992).

Dari hasil penelitian juga diketahui perbandingan rata-rata empirik dan rata-rata hipotetik variabel persepsi terhadap cedera dengan variabel kepercayaan diri, seperti pada Tabel 1.

Dapat dilihat pula bahwa atlet Tae Kwon Do wanita yang dijadikan subjek mempunyai persepsi yang positif terhadap cedera dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini berarti atlet Tae Kwon Do wanita memandang cedera setelah bertanding sebagai suatu resiko normal yang tidak berpengaruh banyak terhadap dirinya, ia akan cenderung lebih bebas atau lepas saat bertanding, lebih berkonsentrasi pada pertandingan dan membuatnya yakin dalam mengambil keputusan. Hal ini membuatnya terlihat lebih percaya diri.

Persepsi atlet Tae Kwon Do wanita yang positif terhadap cedera dan kepercayaan diri yang tinggi bisa disebabkan

oleh lamanya subjek berlatih Tae Kwon Do. Semakin lama subjek berlatih Tae Kwon Do, maka semakin banyak pengalaman mereka. Maka akan semakin positif persepsinya terhadap cedera. Hal ini didukung oleh Gunarsa, Satiadarma, dan Soekasah (1996), dimana pengalaman terdahulu sangat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan dunianya. Seperti yang terlihat pada Tabel 2 bahwa semakin lama atlet Tae Kwon Do berlatih Tae Kwon Do maka akan semakin positif persepsinya. Hal ini terlihat pada subjek yang berlatih Tae Kwon Do antara 3-4 tahun mempunyai rata-rata empirik sebesar 109.11 yang lebih besar dibandingkan dengan yang berlatih antara 2-3 tahun dengan rata-rata empirik sebesar 109.06 dan 1-2 tahun dengan rata-rata empirik sebesar 103.14.

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 dalam Tae Kwon Do 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.

Tabel 1. Perbandingan *Mean* Empirik dan Hipotetik untuk Skala Persepsi terhadap Cedera dan Skala Kepercayaan Diri

Skala	Rata-rata Empirik	Rata-rata Hipotetik	Standar Deviasi
Persepsi terhadap Cedera	106.31	85	17
Kepercayaan Diri	115.20	90	18

Tabel 2. Perbandingan rata-rata Empirik Perspesi terhadap Cedera berdasarkan Lama Berlatih Tae Kwon Do

Lama Berlatih	Jumlah	Persentase	Rata-rata Empirik
$1 \leq s < 2$ tahun	21	46.6%	103.14
$2 \leq s < 3$ tahun	15	33.3%	109.06
$3 \leq s < 4$ tahun	9	20%	109.11

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata Empirik Kepercayaan Diri berdasarkan Lama Berlatih Tae Kwon Do

Lama Berlatih	Jumlah	Persentase	Mean Empirik
1 ≤ s < 2 tahun	21	46.6%	113.70
2 ≤ s < 3 tahun	15	33.3%	116.40
3 ≤ s < 4 tahun	9	20%	116.60

Seperti yang terlihat pada Tabel 3 bahwa semakin lama subjek berlatih Tae Kwon Do maka akan semakin tinggi kepercayaan dirinya. Hal ini terlihat pada subjek yang berlatih Tae Kwon Do antara 3-4 tahun mempunyai rata-rata empirik sebesar 116.6 yang lebih besar dibandingkan dengan yang berlatih Tae Kwon Do antara 2-3 tahun dengan rata-rata empirik sebesar 116.4 dan yang berlatih Tae Kwon Do antara 1-2 tahun dengan rata-rata empirik sebesar 113.7.

Persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do wanita memiliki perbedaan berdasarkan distribusi identitas subjek. Penelitian ini merupakan tahapan awal untuk mengetahui hipotesis dilakukannya penelitian lebih lanjut antara persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do.

Cidera fisik adalah penyebab utama terjadinya cedera olahraga, namun di balik aspek fisik, faktor psikologis memiliki peran tertentu terhadap kemungkinan terjadinya cedera dan sebaliknya juga kemungkinan terjadinya proses pemulihan (Satiadarma, 2000). Stres, faktor kepribadian, kemampuan mengatasi tekanan dan berbagai kendala psikologis lainnya memberikan kontribusi yang cukup besar bagi atlet untuk mengalami cedera.

Rotella dan Heyman (dalam Satiadarma, 2000) telah menjelaskan bahwa faktor kepribadian, tingkat stress dan sejumlah kecenderungan sikap tertentu dari atlet merupakan kondisi dasar yang memungkinkan terjadinya cedera. Meskipun dalam olahraga Tae Kwon Do banyak kontak fisik dan mayoritas merupakan olahraga yang banyak diikuti oleh

pria, wanita juga ada yang ikut berpartisipasi dalam olahraga ini. Wanita memang sudah banyak berpartisipasi dalam berbagai macam olahraga. Menurut Acosta dan Carpenter (dalam Diamant, 1991) sekarang ini, penghalang atau rintangan tradisional keikutsertaan wanita dalam berbagai macam olahraga telah dihilangkan. Stereotipe peran jenis kelamin sudah tidak lagi menjadi permasalahan dalam dunia olahraga.

Sebagai atlet Tae Kwon Do wanita, cedera juga tidak dapat dihindari. Kontak fisik yang keras juga sering terjadi meskipun mereka adalah wanita. Cedera yang biasa terjadi dalam Tae Kwon Do biasanya adalah kaki atau tangan yang terkilir, memar-memar, dan yang paling parah adalah kaki atau tangan yang patah. Cedera itu akan mempengaruhi penampilan fisiknya. Penampilan fisik merupakan hal yang penting bagi seorang wanita. Penting bagi mereka untuk tampil menarik.

Menurut Matlin (1987), wanita muda secara konstan menerima pesan bahwa penting untuk mereka menjadi menarik. Mereka harus tidak terlalu gemuk, maupun terlalu kurus. Mereka harus tidak mempunyai dada yang rata. Kulit mereka harus bersih, gigi mereka rapih dan bersinar, dan rambut mereka berkilauan. Selanjutnya Matlin (1987) mengatakan, untuk wanita, daya pikat adalah penyokong yang paling utama bagi konsep diri. Wanita yang berpikir bahwa badan mereka adalah menarik mempunyai konsep diri yang positif. Hal ini akan menjadi beban pikiran bagi mereka saat bertanding dimana mereka harus berpikir bagaimana dia harus

menghindari cedera tersebut dan bagaimana kalau terkena cedera. Hal ini akan mempengaruhi penampilannya pada waktu pertandingan.

Tetapi tidak semua atlet Tae Kwon Do wanita mempunyai pandangan atau persepsi bahwa cedera sebagai suatu beban atau ancaman. Menurut Leavitt (1992), persepsi dalam arti sempit adalah penglihatan, bagaimana cara seseorang melihat sesuatu, sedangkan dalam arti luas ialah pandangan atau pengertian, yaitu bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu. Selanjutnya Sarwono (1986) mengatakan bahwa persepsi adalah kemampuan untuk membedakan, mengelompokkan, memfokuskan dan sebagainya.

Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi seketika pada waktu menghadapi pertandingan (baik jauh sebelum pertandingan maupun dekat pertandingan) bisa bermacam-macam. Ada yang menganggap kondisi dan situasinya mencekam sehingga menyebabkan timbulnya ketakutan, stres, frustrasi, hingga adapula yang menganggap situasinya tidak merupakan ancaman baginya (Gunarsa dkk, 1996). Hal ini disebabkan karena orang-orang melihat segala sesuatu secara berbeda satu sama lain. bahkan "fakta-fakta" sekalipun mungkin nampak sangat berbeda bagi orang yang berlainan (Leavitt, 1992).

Ada atlet yang memandang cedera sebagai sesuatu yang sangat berbahaya baginya, sehingga akan cenderung lebih berhati-hati. Pikiran tentang bahaya yang akan dihadapi bisa membuat atlet menjadi tidak lepas dan cenderung kaku dalam bertanding. Selain itu atlet akan cenderung membuat kesalahan sendiri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk menyerang atau bertahan. Hal ini akan membuatnya terlihat kurang percaya diri dalam bertanding. Sedangkan ada juga atlet yang memandang cedera sebagai sesuatu yang relatif tidak terlalu berbahaya. Pikiran seperti ini akan

membuat atlet cenderung untuk tidak memperdulikan bahaya yang akan dihadapi. Hal ini akan membuatnya lebih bebas atau lepas dalam bertanding dan ia akan lebih siap dan yakin untuk mengambil keputusan. Atlet cenderung akan terlihat percaya diri dalam bertanding.

Kepercayaan diri ialah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat (Hasan dkk dalam Iswidharmanjaya dan Agung, 2004). Kepercayaan diri sendiri merupakan hal yang penting dalam olahraga khususnya Tae Kwon Do ini. Lee (2002) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan prasyarat untuk kerendahan hati dan toleransi, yang merupakan dua dari tujuan Tae Kwon Do.

Kepercayaan diri berbeda antara pria dan wanita. Umumnya pria lebih percaya diri dibandingkan dengan wanita. Menurut Lander (dalam Baron dan Byrne, 1997), wanita lebih sedikit memiliki rasa percaya diri dibandingkan pria dalam sedikitnya beberapa situasi, dan orang-orang mengetahui perbedaan ini. Hal ini juga berlaku dalam olahraga Tae Kwon Do dimana atlet Tae Kwon Do pria cenderung lebih percaya diri dari pada atlet wanitanya.

Persepsi atau pandangan atlet Tae Kwon Do wanita terhadap cedera akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Ada atlet Tae Kwon Do wanita yang memandang bahwa cedera sebagai ancaman terhadap dirinya, dimana cedera tersebut akan mempengaruhi penampilan fisiknya nanti. Misalnya luka memar pada tubuh dan wajahnya. Hal ini akan menjadi beban pikiran baginya. Ia cenderung akan lebih berhati-hati dan kaku dalam bertanding. Ia juga cenderung akan membuat kesalahan sendiri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk menyerang atau bertahan. Hal ini akan membuatnya terlihat kurang percaya diri dalam bertanding.

Menurut Horsley (dalam Morris dan Summers, 1995), dibandingkan dengan atlet yang sangat percaya diri, seorang atlet yang percaya dirinya lebih rendah nampaknya akan kurang gigih, lebih ragu-ragu, membuat lebih banyak kesalahan dan kekurangan waktu dan ruang untuk melaksanakan keterampilan mereka. Ada juga atlet Tae Kwon Do wanita yang memandang cedera sebagai suatu resiko normal yang tidak berpengaruh banyak terhadap dirinya, ia akan cenderung lebih bebas atau lepas saat bertanding, lebih berkonsentrasi pada pertandingan dan membuatnya yakin dalam mengambil keputusan. Hal ini membuatnya terlihat lebih percaya diri.

Dilihat dari hasil ini, atlet Tae Kwon Do wanita agar dapat terus mengembangkan persepsi yang positif terhadap cedera. Cedera dalam olah raga khususnya Tae Kwon Do adalah hal yang biasa. Hal itu adalah resiko yang harus diterima sebagai seorang atlet. Melalui persepsi yang positif diharapkan dapat membantu prestasi di lapangan pertandingan menjadi lebih baik. Pelatih diharapkan dapat terus memberikan bimbingan atau pandangan serta informasi yang positif terhadap cedera kepada atletnya khususnya atlet wanita. Selain itu pelatih diharapkan untuk terus memberikan semangat dan motivasi kepada atlet yang mengalami cedera. Dengan demikian, atlet dapat merasa tenang dan semangat untuk tetap berlatih ketika sembuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara persepsi terhadap cedera dengan kepercayaan diri pada atlet Tae Kwon Do wanita. Hal ini bisa disebabkan

oleh pengalaman atau lamanya seorang atlet berlatih. Semakin lama atlet berlatih akan semakin banyak pengalaman yang dimilikinya. Maka semakin positif persepsinya terhadap cedera. Hal ini juga akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Semakin positif persepsinya terhadap cedera, semakin tinggi kepercayaan dirinya.

Saran

Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan mencoba variabel lain yang mungkin lebih berpengaruh seperti *imagery* yaitu salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian luas dan terdiri dari beberapa bentuk seperti visualisasi, latihan mental, serta ingat, dan menggunakan subjek yang lebih bervariasi misalnya dengan subjek atlet pria, atlet profesional sehingga diperoleh hasil yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A., and Byrne, D. 1997 *Social psychology (8th edition)* Allyn and Bacon Boston.
- Coakley, J., and Dunning, E. 2000 *Handbook of sports studies* SAGE Publications London.
- Diamant, L. 1991 *Psychology of sports, exercise, and fitness social and personal issues* Hemisphere Publishing Corporation New York.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., dan Soekasah, M.H.R. 1996 *Psikologi olahraga teori dan praktik* PT. BPK Gunung Mulia Jakarta.
- Iswidharmanjaya, D., dan Agung, A. 2004 *Satu hari menjadi lebih percaya diri panduan bagi remaja yang masih mencari jati diri* PT Elex Media Komputindo Jakarta.
- Leavitt, H.J. 1992 *Psikologi manajemen* Erlangga Jakarta.

- Lee, K.M. 2002 *Tae kwon do techniques dan training* Sterling Publishing Co., Inc New York.
- Matlin, M.W. 1987 *The psychology of women* Holt Rinehartand Winston Inc Orlando.
- Morris, T., dan Summers, J. 1995 *Sport psychology: Theory, applications and issues* John Wiley dan Sons Brisbane.
- Sarwono, S.W. 1986 *Pengantar umum psikologi* PT Bulan Bintang Jakarta.
- Satiadarma, M.P. 2000 *Dasar-dasar psikologi olahraga* Pustaka Sinar Harapan Jakarta.