

PERCAYA DIRI (SELF CONFIDENT)

SEORANG ATLET YANG PERCAYA DIRI AKAN
MENUNJUKKAN PENAMPILAN TERBAIKNYA

RASA PECAYA DIRI DIPENGARUHI OLEH
KEYAKINAN DIRI ORANG TERSEBUT BAHWA IA
AKAN MAMPU MENYELESAIKAN TUGAS DG BAIK
KEYAKINAN DIRI BERSUMBER PADA : HASIL YG
PERNAH DICAPAI, PROSES BELAJAR, DAN
GUGAHAN EMOSI (PENONTON PASTI BISA
DIATASI)

PERCAYA DIRI, PEMENUHAN DIRI DAN KEYAKINAN DIRI

- Percaya diri (self confident) erat kaitannya dg falsafah pemenuhan diri (self-fulfilling prophesy) dan keyakinan diri (self-efficacy)
- Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yg baik, ia percaya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Harapan seseorang akan dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tsb

Dampak positif percaya diri

- Mudah mengendalikan diri dalam situasi tertekan
- Lebih mudah berkonsentrasi
- Dapat mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang
- Merangsang usaha lebih kuat
- Cenderung mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil lebih baik

Kurang percaya diri (Lack of Confodent)

- Prestasi selama latihan terkadang ketika bertanding tidak mampu tampil dg baik
- Atlet ini mungkin menghadapi masalah kurang percaya diri
- Atlet tsb ragu-ragu dalam bertindak, kehilangan konsentrasi dan tidak berani mengubah strategi

Kelebihan percaya diri (Overconfidence)

- Kelebihan rasa percaya diri merupakan ketidak sesuaian antara keyakinan seseorang dengan kenyataan yang ada, namun keyakinan tersebut tetap dipertahankan
- Rasa kelebihan percaya diri biasanya menimbulkan kompensasi misalnya menutupi kecemasan dengan berperilaku santai.

Meningkatkan rasa percaya diri

- Maksimalkan pencapaian hasil
- Berperilaku penuh percaya diri
- Berpikir penuh percaya diri
- Tingkatkan kemampuan fisik dan teknik
- Lakukan persiapan yang cukup

HAL-HAL YG HARUS DILAKUKAN SEORANG PEMAIN

- MENJALANKAN TUGAS DENGAN SUNGGUH-SUNGGUH DIMULAI SEJAK AWAL
- KERJAKAN TUGAS PENUH KETEGASAN DAN KEBERANIAN
- KERJAKAN TUGAS SECARA KONSISTEN
- KOORDINASIKAN DAN KERJASAMA DG TIM
- TIDAK USAH MENGHIRAUKAN TERIAKAN LAWAN/PENONTON

YANG HARUS DILAKUKAN PEMAIN DILUAR TUGAS

- BERTINGKAH LAKU YANG BAIK
- MEMPERBANYAK ILMU DAN PENGALAMAN
- JAUHI OBAT TERLARANG DAN MINUMAN KERAS
- LATIHAN KONDISI FISIK TERATUR
- LAKUKAN KORDINASI DG PELATIH DAN PEMAIN LAIN
- MENGINGAT KESALAHAN MASA LALU DAN TIDAK DIULANGI
- BERSEDIA MENERIMA KRITIK DARI ORANG LAIN