

Pengaruh Latihan, Kepemimpinan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kepercayaan Diri Anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu

The Effect Of Training, Leadership And Achievement Motivation On The Self-Confidence Of Members Of The Tiger Bengkulu Taekwondo Club

Dwi Mafika Sari ¹⁾; Ida Anggriani ²⁾; Iswidana Utama Putra ³⁾
^{1,2,3)} Universitas Behasen Bengkulu
Email: ¹⁾ : Dwimafika17@gmail.com

How to Cite :

Sari. D. M., Anggriani. I., Putra. I. U. (2025). Pengaruh Latihan, Kepemimpinan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kepercayaan Diri Anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu. Journal of Management, Economic, and Accounting. 2 (1).

ARTICLE HISTORY

Received [08 Oktober 2025]

Revised [10 November 2025]

Accepted [11 November 2025]

KEYWORDS

Training, Leadership, Achievement Motivation, Self-Confidence.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu kunci suksesnya seorang atlet. Latihan, kepemimpinan dan motivasi berprestasi memiliki peran penting dalam proses pembelajaran agar kepercayaan diri seseorang meningkat sehingga diperoleh hasil atau prestasi yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan, kepemimpinan dan motivasi berprestasi terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu baik secara parsial maupun secara simultan. Metode analisis yang digunakan adalah uji validitas, uji reliabilitas, regresi Linear berganda, koefisien determinasi, uji F dan uji t. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 orang anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu. Latihan secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,000 < 0,05$. Kepemimpinan secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,002 < 0,05$. Motivasi berprestasi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,000 < 0,05$. Latihan, kepemimpinan, motivasi berprestasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,000 < 0,05$

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training, leadership and motivation to achieve on the self-confidence of members of The Tiger Bengkulu Taekwondo, both partially and simultaneously. The analysis methods used were validity testing, reliability testing, multiple linear regression, coefficient of determination, F-test, and t-test. Data collection was conducted using questionnaires. The sample in this study consisted of 73 members of Taekwondo The Tiger Bengkulu. Training partially had a significant effect on the self-confidence of members of Taekwondo The Tiger Bengkulu because the significance value was $0.000 < 0.05$. Leadership partially had a significant effect on the self-confidence of members of Taekwondo The Tiger Bengkulu because the significance value was $0.002 < 0.05$. Achievement motivation partially had a significant effect on the self-confidence of members of Taekwondo The Tiger Bengkulu because the significance value was $0.000 < 0.05$. Training, leadership, and achievement motivation simultaneously had a significant effect on the self-confidence of members of Taekwondo The Tiger Bengkulu because the significance value was $0.000 < 0.05$

PENDAHULUAN

Pelatihan merupakan wahana untuk membangun sumber daya manusia di era globalisasi yang penuh tantangan. Karena itu, kegiatan pelatihan tidak dapat diabaikan begitu saja terutama memasuki

era persaingan yang semakin ketat dan berat. Berkaitan dengan hal tersebut kita menyadari bahwa pelatihan merupakan fundamental bagi anggota dalam suatu organisasi. Program latihan dilakukan dengan melakukan proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap proses tahapan yang akan dilakukan oleh setiap anggota organisasi termasuk olahragawan dengan tujuan yang sangat spesifik atau dengan kata lain perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis dan psikologisnya.

Selain latihan, pelatih sebagai pemimpin menarik untuk dikaji dan dievaluasi, kita tahu bahwa salah satu kunci utama keberhasilan anggota/atlet terdapat pada bagaimana pelatih dalam memimpin, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Pelatih memang benar diharapkan dapat memberikan dampak baik bagi atletnya secara spesifiknya berupa keberhasilan melalui interaksi yang terjadi antara pelatih dengan anggota/atletnya. Dalam upaya mencapai tujuan bersama dan untuk mempertahankan hidup bersama yang baik, diperlukan kerja kooperatif yang perlu dipandu oleh pemimpin. Pelatih merupakan sosok yang menjadi ujung tombak dalam proses persiapan atlet untuk memperoleh prestasi tertinggi. Keahlian seorang pelatih dalam menyusun sebuah program latihan harus ditunjang dengan pengetahuan yang sesuai dengan kaidah keilmuan olahraga.

Pelatih atau pemimpin adalah seorang pribadi yang memiliki kecakapan dan kelebihan khususnya kecakapan-kelebihan di satu bidang, sehingga dia mampu memengaruhi orang lain untuk bersama-sama melakukan aktivitas-aktivitas tertentu untuk pencapaian satu atau beberapa tujuan (Kartono, 2017:181). Faktor keberhasilan seorang pemimpin salah satunya tergantung dengan teknik kepemimpinan yang dilakukan dalam menciptakan situasi sehingga menyebabkan orang yang dipimpinnya timbul kesadarannya untuk melaksanakan apa yang dikehendaki. Dengan kata lain, efektif atau tidaknya seorang pemimpin tergantung dari bagaimana kemampuannya dalam mengelola dan menerapkan pola kepemimpinannya sesuai dengan situasi dan kondisi organisasi tersebut.

Selain latihan dan kepemimpinan, motivasi berprestasi juga memiliki peran penting dalam proses pembelajaran agar kepercayaan diri seseorang meningkat sehingga sehingga diperoleh hasil atau prestasi yang lebih baik dikarenakan dengan adanya motivasi ini seseorang akan memiliki energi untuk bergerak, dan mampu mempertahankannya untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut Hasibuan (2018:162) motivasi berprestasi merupakan daya penggerak yang memotivasi semangat bekerja seseorang. Karena itu motivasi berprestasi akan mendorong seseorang untuk mengembangkan kreativitas dan mengerahkan semua kemampuan serta energi yang dimilikinya demi mencapai prestasi kerja yang maksimal. Seseorang menyadari bahwa hanya dengan mencapai prestasi kerja yang tinggi akan dapat memperoleh reward dibidang yang dijalani/kerjakan termasuk di bidang olahraga.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan percaya diri seseorang dapat mengembangkan potensi dalam dirinya sendiri, sedangkan bagi seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri akan terlihat minder, tidak yakin dengan kemampuannya dan tidak memiliki keberanian untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Dengan adanya kepercayaan diri akan mampu membawa seseorang meraih sukses dengan mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya. Dengan kepercayaan diri, suatu masalah yang dihadapi seseorang bisa diselesaikan dengan baik. Sebab orang yang memiliki kepercayaan diri, cenderung memiliki tingkat ketenangan dalam berpikir sehingga hal ini dapat menyebabkan seseorang bisa mendapatkan berbagai pemikiran yang mungkin tidak dipikirkan oleh orang lain pada saat menghadapi sebuah masalah. Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi.

Kepercayaan diri (self confidence) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas tindakannya, ramah dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya (Sumarmo, 2017:56).

Salah satu langkah pertama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada didalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna untuk orang lain. Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah kunci suksesnya seorang atlet, masalah kurang atau rendahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah satu faktor penentu kemampuannya. Oleh karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang cukup.

Saat ini, terdapat berbagai jenis olahraga yang dipertandingkan di berbagai belahan dunia termasuk olahraga bela diri. Salah satunya adalah olahraga bela diri Taekwondo yang berasal dari

Korea. Taekwondo didefinisikan sebagai seni tendangan dan pukulan (dengan tangan dan kaki). Secara harfiah, tae berarti mendorong, melompat, dan menghancurkan dengan kaki, kwon berarti memukul, menghancurkan dengan pukulan tangan, dan do yaitu seni, jalan, atau cerita (Chong, 2000 dalam Lydia, 2018).

Salah satu klub olahraga taekwondo di Bengkulu adalah Taekwondo The Tiger. Kini Taekwondo menjadi kegiatan ekstrakurikuler yang makin diminati oleh anak-anak dari level sekolah dasar hingga dewasa dan keberadaannya sebagai olahraga beladiri juga makin populer. The Tiger Bengkulu mempunyai visi menjadi pusat pelatihan taekwondo yang unggul dan menciptakan atlet yang berkualitas. Taekwondo The Tiger Bengkulu telah meraih prestasi dalam berbagai kejuaraan kota maupun nasional dan internasional.

Berdasarkan observasi, pada Taekwondo The Tiger Kota Bengkulu, ditemukan bahwa beberapa anggota/atlet Taekwondo mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya. Mereka merasa bahwa dia sudah maksimal dalam latihan namun masih kurang percaya diri. Pelatih juga mengatakan bahwa terdapat beberapa atlet yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun. Beberapa atlet juga mengatakan bahwa merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan.

LANDASAN TEORI

Latihan

Setiap organisasi apapun bentuknya senantiasa akan berupaya dapat tercapainya tujuan organisasi yang bersangkutan dengan efektif dan efisien. Efisiensi maupun efektivitas sangat tergantung pada baik buruknya pengembangan sumber daya manusia/anggota dalam organisasi itu sendiri. Ini berarti bahwa sumber daya manusia yang ada dalam organisasi tersebut secara profesional harus diberikan latihan dan pendidikan yang sebaik-baiknya. Latihan ini dilaksanakan baik untuk karyawan/anggota baru agar dapat menjalankan tugas-tugas baru yang dibebankan, maupun untuk karyawan yang lama guna meningkatkan mutu pelaksanaan tugasnya sekarang dan yang akan datang. Dengan demikian jelaslah bahwa program latihan dalam organisasi sangat penting artinya dalam rangka memajukan organisasi yang bersangkutan. Pada dasarnya latihan itu merupakan proses yang berlanjut dan bukan proses sesaat saja. Munculnya kondisi-kondisi baru, sangat mendorong pimpinan organisasi untuk terus memperhatikan dan menyusun program-program latihan yang kontinyu serta semantap mungkin (Martoyo, 2017:61).

Kepemimpinan

Pemimpin merupakan faktor penentu dalam sukses atau gagalnya suatu organisasi atau usaha. Pemimpin menentukan keberhasilan lembaga atau organisasi, sebab pemimpin yang sukses itu mampu mengelola organisasi, bisa memengaruhi secara konstruktif orang lain dan menunjukkan jalan serafik perilaku benar yang harus dikerjakan bersama-sama. Pemimpin harus mampu mengantisipasi perubahan yang tiba-tiba, dapat mengoreksi kelemahan-kelemahan dan sanggup membawa organisasi kepada sasaran dalam jangka waktu yang sudah ditetapkan.

Sebelum memahami lebih jauh mengenai kepemimpinan ada baiknya diketahui pengertian pemimpin terlebih dahulu, dimana diartikan pemimpin adalah seorang yang karena kecakapan-kecakapan pribadinya dengan atau tanpa pengangkatan resmi dapat memengaruhi kelompok yang dipimpinnya untuk mengerahkan upaya bersama ke arah pencapaian sasaran-sasaran tertentu (Winardi, 2016:2).

Motivasi Berprestasi

Pentingnya motivasi karena motivasi adalah hal yang menyebabkan, menyalurkan dan mendukung perilaku manusia, supaya mau bekerja giat dan antusias menghasilkan hasil yang optimal. Motivasi semakin penting karena manajer membagikan pekerjaan kepada bawahannya untuk dikerjakan dengan baik dan terintegrasi tujuan yang diinginkan. Motivasi dirumuskan sebagai perilaku yang ditujukan pada sasaran. Motivasi berkaitan dengan tingkat usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam mengejar suatu tujuan. Motivasi berkaitan erat dengan kepuasan pekerja dan performansi pekerja.

Istilah motivasi berasal dari bahasa latin, yakni *movere* yang berarti dorongan atau menggerakkan. Motivasi mempersoalkan bagaimana caranya mendorong gairah bekerja bawahan agar mereka mau bekerja keras dengan memberikan semua kemampuan dan ketrampilannya untuk mewujudkan tujuan organisasi. Sifat dasar manusia bersumber dari adanya kebutuhan (*needs*) dan keinginan (*want*). Kebutuhan manusia meliputi segala hasrat manusia yang bersifat umum. Setiap manusia pada dasarnya membutuhkan sesuatu, walaupun prioritasnya berbeda-beda. Keinginan

manusia meliputi hasrat manusia yang bersifat khusus, memiliki hubungan dengan suatu lingkup tertentu, baik lingkup ruang maupun waktu. Kebutuhan dan keinginan manusia inilah yang akan memengaruhi perilaku seseorang.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (self confidence) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas tindakannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri (Sumarmo, 2017:56).

Menurut Lauster dalam Nurpalah & Setyawidiansih (2019: 354) kepercayaan diri adalah suatu konsep ataupun keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak begitu khawatir, merasa leluasa untuk melaksanakan hal-hal yang sesuai dengan kemauan serta tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berhubungan dengan orang lain, mempunyai dorongan prestasi dan sanggup memahami kelebihan serta kekurangan diri sendiri. Menciptakan keyakinan menjadi suatu kenyataan memerlukan keterampilan serta tindakan yang mendukung terutama adalah bagian kepercayaan diri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2017:13) metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	.605	.322			1.882	.064
	Latihan	.454	.075	.469		6.072	.000
	Kepemimpinan	.159	.051	.161		3.148	.002
	Motivasi berprestasi	.372	.091	.372		4.095	.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil regresi di atas diformulasikan ke dalam persamaan regresi linear berganda berikut ini :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3 X_3 + e$$

Keterangan :

Y : Kepercayaan diri

X1 : Latihan

X2 : Kepemimpinan

X3 : Motivasi berprestasi

a : Konstanta

b₁,b₂,b₃ : Koefisien regresi

e : error

Sehingga diperoleh hasil persamaan regresi linear bergandanya sebagai berikut :

$$Y = 0,605 + 0,454X1 + 0,159X2 + 0,372X3 + 0,322$$

Persamaan regresi linear tersebut memberikan gambaran bahwa :

1. Variabel latihan (X1) mempunyai nilai koefisien regresi sebesar 0,454 yang berarti bahwa latihan mempunyai pengaruh positif terhadap kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y). Semakin tinggi latihan maka akan meningkatkan kepercayaan diri pada Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y).
2. Variabel kepemimpinan (X2) mempunyai nilai koefisien regresi sebesar 0,159 yang berarti bahwa kepemimpinan mempunyai pengaruh positif terhadap kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y). Semakin tinggi kepemimpinan maka akan meningkatkan kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y).
3. Variabel motivasi berprestasi (X3) mempunyai nilai koefisien regresi sebesar 0,372 yang berarti bahwa motivasi berprestasi mempunyai pengaruh positif terhadap kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y). Semakin tinggi motivasi berprestasi anggota Taekwondo maka akan meningkatkan kepercayaan diri pada Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y).
4. Dari nilai koefisien regresi tersebut variabel yang paling dominan mempengaruhi kepercayaan diri pada Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y) adalah latihan (X1) yaitu sebesar 0,454
5. Konstanta mempunyai nilai sebesar 0,605 yang artinya jika latihan (X1) kepemimpinan (X2) dan motivasi berprestasi (X3) memiliki bobot nilai 0 atau tidak memiliki nilai maka kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu (Y) adalah sebesar nilai konstanta 0,605.

Tabel 2 Hasil Koefisien Determinasi (R Square)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.997 ^a	.995	.995	.28877

a. Predictors: (Constant), Latihan, Kepemimpinan, Motivasi berprestasi

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 2025

Nilai R² atau R Square dapat dibuat pada tabel model summary. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai R² sebesar 0,995 Nilai tersebut menggambarkan bahwa sumbangan variabel independen yaitu latihan (X1), kepemimpinan (X2) dan motivasi berprestasi (X3) terhadap naik turunnya atau variasi variabel dependen yaitu kepercayaan diri (Y) adalah sebesar 99,5 % dan sisanya 0,5% merupakan sumbangan/kontribusi dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

Tabel 3 Hasil Uji f

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1125.726	3	375.242	4500.036	.000 ^b
	Residual	5.754	69	.083		
	Total	1131.479	72			

a. Dependent Variable: Kepercayaan diri

b. Predictors: (Constant), Latihan, Kepemimpinan, Motivasi berprestasi

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikannya adalah 0,000 < 0,05 artinya latihan (X1), kepemimpinan (X2), motivasi berprestasi (X3) secara simultan atau bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri (Y) pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu.

Tabel 4. Hasil Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.605	.322		1.662	.064
	Latihan	.454	.075	.469	6.072	.000
	Kepemimpinan	.159	.051	.151	3.148	.002
	Motivasi berprestasi	.372	.091	.372	4.095	.000

a. Dependent Variable: Kepercayaan diri

Dari tabel 14 di atas dapat diketahui bahwa :

1. Variabel latihan (X1) memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya bahwa latihan secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu.
2. Variabel kepemimpinan (X2) memiliki nilai signifikansi $0,002 < 0,05$ artinya bahwa kepemimpinan secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu.
3. Variabel motivasi berprestasi (X3) memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yaitu artinya bahwa motivasi berprestasi secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu.

Pembahasan

Berdasarkan perhitungan dari pengaruh latihan (X1), kepemimpinan (X2) dan motivasi berprestasi (X3) terhadap kepercayaan diri pada Taekwondo The Tiger Bengkulu dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas, analisis regresi linear berganda, koefisien determinasi, Uji F dan Uji t dapat dianalisis sebagai berikut :

Untuk uji validitas baik untuk variabel latihan (X1), variabel kepemimpinan (X2), motivasi berprestasi (X3) dan kepercayaan diri (Y) semua item pernyataan dinyatakan valid dikarenakan seluruh nilai uji validitas r hitungannya $> r$ tabel (0,2303). Sedangkan uji reliabilitas bahwa hasil nilai alpha cronbach yang dihasilkan dari variabel yang diajukan dalam penelitian adalah $> 0,60$, yaitu latihan (X1) nilai alpha cronbachnya 0,841, kepemimpinan (X2) nilai alpha cronbachnya 0,832, motivasi berprestasi (X3) nilai alpha cronbachnya 0,829, dan kepercayaan diri (Y) nilai alpha cronbachnya 0,826 maka dengan demikian seluruh variabel penelitian reliabel/handal.

Pengaruh Latihan terhadap Kepercayaan diri pada Anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu

Berdasarkan pengujian hipotesis secara parsial diketahui bahwa variabel latihan (X1) mempunyai nilai signifikansi (sign.) sebesar 0,000 yang berarti bahwa latihan mempunyai pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin meningkat atau baik latihan maka kepercayaan diri akan semakin meningkat.

Latihan pada Taekwondo The Tiger Bengkulu merupakan hal yang penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri anggota Taekwondo karena melalui proses latihan yang teratur dan terarah, setiap anggota memperoleh peningkatan kemampuan fisik, teknik, serta mental. Dalam setiap sesi latihan, anggota dilatih untuk menguasai gerakan dasar, jurus, hingga teknik bertarung. Penguasaan keterampilan ini menumbuhkan rasa kompeten dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, latihan yang konsisten membantu anggota Taekwondo menghadapi tantangan dan tekanan secara bertahap, sehingga terbentuk sikap pantang menyerah dan kemampuan mengendalikan emosi. Faktor lingkungan latihan yang suportif, seperti dukungan dari pelatih dan rekan satu tim, turut memperkuat keyakinan diri anggota Taekwondo. Dengan demikian, semakin intens dan berkualitas latihan yang dijalani, semakin besar pula pengaruhnya terhadap peningkatan kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu, baik dalam konteks olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mario dkk (2023) bahwa latihan mental berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang, hal ini dibuktikan dari hasil pengujian hipotesisnya dimana diketahui bahwa hasil nilai signifikansi Sig. yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05.

Penelitian ini didukung juga dengan penelitian Purnomo dkk (2020) yang mengatakan atlet usia muda masih belum mampu untuk mengontrol kepercayaan diri sebelum bertanding, oleh karenanya sangat penting untuk diberikan latihan mental untuk mencapai prestasi maksimal. Penelitian tentang latihan imagery dalam permainan futsal pernah dilakukan oleh (Alfatah, 2019), dan dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan imagery terhadap peningkatan self confidence pada atlet futsal UPI Badung. Latihan imagery telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada pemain (Mario dkk, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya dapat dinyatakan bahwa latihan termasuk hal yang penting untuk mendapatkan rasa percaya diri pada setiap pemain di saat latihan maupun dalam pertandingan, kepercayaan diri sangatlah penting bagi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal.

Pengaruh Kepemimpinan terhadap Kepercayaan diri pada Anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu

Pengujian hipotesis secara parsial diperoleh bahwa variabel kepemimpinan (X_2) mempunyai nilai signifikansi (sign.) sebesar 0,002 yang berarti bahwa kepemimpinan mempunyai pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikansinya $0,002 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin meningkat atau baik kepemimpinan maka kepercayaan diri akan semakin meningkat.

Kepemimpinan berpengaruh terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena gaya dan kualitas kepemimpinan dalam suatu organisasi olahraga berperan penting dalam membentuk motivasi dan iklim psikologis anggotanya. Seorang pemimpin atau pelatih yang efektif tidak hanya berfungsi sebagai pengarah teknik dan strategi, tetapi juga sebagai figur teladan yang mampu memberikan inspirasi, dukungan emosional, serta dorongan untuk berkembang. Melalui kepemimpinan yang positif, anggota memperoleh rasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk mengoptimalkan potensinya. Pemimpin yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, memberikan umpan balik konstruktif, serta menumbuhkan rasa kebersamaan akan membantu anggota membangun kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri tersebut muncul karena anggota merasa mendapatkan pengakuan atas usaha dan pencapaiannya. Selain itu, kepemimpinan yang berorientasi pada pembinaan dan pemberdayaan mampu menciptakan suasana latihan yang suportif, di mana setiap individu diberi kesempatan untuk belajar dari kesalahan tanpa rasa takut. Pemimpin yang mampu membangun hubungan interpersonal yang positif, memberikan motivasi, serta menjadi panutan dalam sikap dan tindakan akan membantu anggota mengembangkan rasa percaya diri, baik dalam konteks latihan, kompetisi, maupun kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yeni, Fitriano dan Astuty. 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial Leadership berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan PT. Bank Pembiayaan Rakyat Syariah (BPRS) Fadhilah Kota Bengkulu karena nilai signifikansi $0,002 < 0,05$.

Penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Putri dkk (2024) bahwa kepemimpinan dan kepercayaan memiliki keterkaitan dalam suatu organisasi atau suatu kegiatan. Kepemimpinan dan kepercayaan memiliki faktor-faktor yang mendukung untuk membangun hubungan yang positif yaitu kebebasan dari rasa takut, komunikasi, interaksi, keterlibatan pribadi, dan kejujuran. Dalam kepemimpinan merujuk pada suatu cara seseorang dalam memimpin, mengarahkan dan mengelola tahapan-tahapan di suatu organisasi untuk mencapai sebuah tujuan yang telah ditetapkan. Pemimpin yang efektif adalah mereka yang dapat memberdayakan orang lain, mendorong kolaborasi, dan menciptakan lingkungan di mana setiap orang merasa dihargai dan didukung untuk mencapai potensi penuh mereka. Untuk mempengaruhi timnya, seorang pemimpin perlu melakukan komunikasi yang baik dan efektif, memahami anggota timnya, serta membangun kepercayaan agar dapat menciptakan perubahan positif. Dengan demikian, pemimpin dapat menginspirasi dan menggerakkan tim menuju pencapaian tujuan bersama.

Pengaruh Motivasi berprestasi terhadap Kepercayaan diri pada Anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu

Pengujian hipotesis secara parsial diperoleh bahwa variabel motivasi berprestasi (X_3) mempunyai nilai signifikansi (sign.) sebesar 0,000 yang berarti bahwa motivasi berprestasi mempunyai pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Motivasi berprestasi berpengaruh terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena dorongan untuk meraih prestasi menjadi faktor internal yang mendorong individu berupaya maksimal dalam mencapai target yang diinginkan. Anggota taekwondo dengan motivasi berprestasi tinggi akan menunjukkan komitmen, semangat juang, dan keinginan kuat untuk terus berkembang. Dorongan tersebut membuat individu berani menghadapi tantangan, tidak mudah menyerah, serta yakin terhadap kemampuan diri untuk mencapai hasil terbaik. Keyakinan ini secara langsung memperkuat kepercayaan diri.

Motivasi berprestasi juga membuat atlet lebih fokus pada proses peningkatan diri, bukan hanya pada hasil akhir. Ketika individu merasakan kemajuan, misalnya dalam menguasai teknik, meningkatkan kecepatan, atau memenangkan pertandingan maka muncul perasaan kompeten dan puas terhadap kemampuan diri. Pengalaman positif ini menjadi dasar terbentuknya kepercayaan diri yang stabil. Selain itu, dalam lingkungan Taekwondo The Tiger Bengkulu, motivasi berprestasi tidak hanya muncul dari faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem pelatihan dan dukungan sosial dari pelatih maupun rekan satu tim. Ketika lingkungan klub memberikan pengakuan terhadap usaha dan pencapaian anggota, hal tersebut memperkuat rasa kompeten serta meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian,

semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki seorang anggota, semakin besar pula keyakinannya terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tantangan, baik di arena latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Octavia dan Lestari (2025) yang membuktikan bahwa motivasi berprestasi (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja guru (Y) SMA Negeri 10 Samarinda. Hal ini juga disukung oleh pendapat Sutrisno (2016) menyatakan bahwa motivasi berprestasi memiliki arti sebagai bentuk usaha dan dorongan yang dilakukan individu untuk mencapai kesuksesan atau kemauan guna melakukan suatu hal sebaik kemampuan yang ada padanya. Motivasi berprestasi ini tentunya akan mendorong diri individu untuk mengefektifkan kapasitas yang dimilikinya, terlepas dari sekedar rasa bangga akan penghargaan orang lain.

Pengaruh Latihan, Kepemimpinan dan Motivasi Berprestasi terhadap Kepercayaan diri pada Taekwondo The Tiger Bengkulu

Pengujian hipotesis secara bersama-sama atau simultan bahwa variabel latihan (X1), kepemimpinan (X2) dan motivasi berprestasi (X3) mempunyai nilai signifikansi (sign.) sebesar 0,000 yang berarti bahwa variabel latihan, kepemimpinan dan motivasi berprestasi mempunyai pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini membuktikan bahwa semakin meningkat atau semakin baik latihan, kepemimpinan dan motivasi berprestasi pada Taekwondo The Tiger Bengkulu maka kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu akan semakin meningkat.

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting yang menentukan performa seorang atlet dalam berlatih maupun bertanding. Dalam konteks olahraga bela diri, seperti Taekwondo, kepercayaan diri tidak hanya berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan mental, tetapi juga menentukan keberhasilan dalam menguasai teknik serta menghadapi tekanan kompetisi.

Latihan berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri karena melalui proses latihan yang rutin, sistematis, dan terarah, anggota memperoleh peningkatan kemampuan fisik, teknik, serta mental.

Kepemimpinan dalam organisasi olahraga berfungsi sebagai faktor sosial yang memengaruhi kepercayaan diri anggota. Pemimpin atau pelatih yang memiliki gaya kepemimpinan efektif mampu menciptakan lingkungan latihan yang suportif, memberikan motivasi, serta menumbuhkan rasa aman dan dihargai. Pemimpin yang mampu menginspirasi dan memotivasi akan meningkatkan keyakinan diri dan komitmen anggotanya untuk mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, kepemimpinan yang baik di Taekwondo The Tiger Bengkulu tidak hanya membentuk keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri anggota dalam menghadapi berbagai tantangan.

Motivasi berprestasi merupakan faktor internal yang mendorong individu untuk mencapai keunggulan. Anggota yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung menunjukkan sikap pantang menyerah, semangat kompetitif, serta keyakinan kuat terhadap kemampuan diri.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu tidak terlepas dari sinergi antara faktor latihan yang berkualitas, kepemimpinan yang inspiratif, dan motivasi berprestasi yang tinggi. Ketiga faktor tersebut saling melengkapi dalam menciptakan kondisi psikologis yang positif, di mana anggota tidak hanya berkembang secara fisik dan teknis, tetapi juga secara mental dan emosional. Oleh karena itu, untuk membangun kepercayaan diri yang kuat pada setiap anggota, diperlukan strategi pembinaan yang menekankan keseimbangan antara aspek teknis, kepemimpinan yang membangun, dan penguatan motivasi berprestasi individu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Octavia dan Lestari (2025), dimana hasil penelitian menunjukkan motivasi Berprestasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja guru SMA Negeri 10 Samarinda, demikian pula Gaya Kepemimpinan Transformasional berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja guru SMA Negeri 10 Samarinda. Penelitian lain yang juga mendukung adalah penelitian Wahyuningtyas, Irwanto, Rydarto (2025), dimana hasil penelitiannya secara parsial pelatihan berpengaruh signifikan terhadap kinerja Guru dan Staf Tata Usaha SMPN 1 Bengkulu dengan nilai signifikansi $0,02 < 0,05$, demikian pula kepemimpinan Kepala Sekolah berpengaruh signifikan terhadap kinerja Guru dan Staf Tata Usaha di SMPN 1 Bengkulu Selatan dengan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$, sedangkan secara simultan pelatihan dan kepemimpinan Kepala Sekolah berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Guru dan Staf Tata Usaha di SMPN 1 Bengkulu Selatan karena nilai signifikansi $0,00 < 0,05$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Latihan secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,000 < 0,05$.
2. Kepemimpinan secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,002 < 0,05$
3. Motivasi berprestasi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,000 < 0,05$.
4. Latihan, kepemimpinan, motivasi berprestasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu karena nilai signifikannya $0,000 < 0,05$.
5. Hasil analisis regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi linear berganda $Y = 0,605 + 0,454X_1 + 0,159X_2 + 0,372X_3 + 0,322$, artinya latihan, kepemimpinan dan motivasi berprestasi berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri anggota Taekwondo The Tiger Bengkulu.

Saran

Mengingat kepercayaan diri sangat penting bagi anggota Taekwondo maka perlu dilakukan latihan sesuai kebutuhan bela diri taekwondo selain latihan terjadwal dari klub Taekwondo The Tiger Bengkulu, anggota Taekwondo juga terus mengasah kemampuan dengan terus berlatih meskipun tanpa pengawasan dari pelatih dan motivasi berprestasi terus ditumbuhkan agar prestasi ketika latihan maupun bertanding dapat diraih dengan baik. Selain itu faktor pelatih sebagai pemimpin anggota Taekwondo terus berkomunikasi, memotivasi anggotanya agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tujuan dan prestasi tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2022. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta
- Chodori M.A.I., Adi S., dan Wahyudi N.T. 2023. Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, Vol.1, No.4 November 2023. Universitas Negeri Malang.
- Febrisyah T., Purnomo E., dan Rubiyatno. 2022. Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Atlet PB. Kiber Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Volume 11 Nomor 6, Universitas Tanjungpura Pontianak
- Gomes, Faustino Cordoso. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : Andi
- Harianja, Marihot Tua Effendi. 2018. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hasibuan, Malayu S.P., 2018. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hasibuan, Malayu S.P., 2015. *Manajemen : Dasar, Pengertian dan Masalah*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hurlock, Elizabeth B. 2015. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Kartini. 2017. *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Lydia. 2018. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Anggota Karigamas Sport-Club, Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya Palembang.
- Lauster, Peter . 2012. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Martoyo, Susilo. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : BPFE
- Mangkunegara, Anwar Prabu. 2015. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. PT Remaja Rosdakarya : Bandung
- Nurpalah dan Setyawidianingsih. 2019. https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/894/2/MUHAMAD%20DANANG%20RAMADHAN_PM_AR2022.pdf
- Octavia, Nur dan Lestari, Dirga. 2024. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Perilaku Inovatif serta Gaya Kepemimpinan Transformasional terhadap Kinerja Guru. *Forum Ekonomi: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi* Vol. 26 No. 4 (2024) pp. 829-838 P-ISSN 1411-1713 | E-ISSN 2528-150X Universitas Mulawarman, Samarinda
- Putri A.G., Wahidiyah D. N., Nurrahma F. G. 2024. Kepemimpinan dan Kepercayaan. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*. Volume. 2 No. 3 September 2024. Universitas Tanjungpura, Indonesia.

- Puspitasari dan Parella. 2025. Pengaruh Pelatihan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Pesisir Barat. *Journal of Mangement, Economic and Accounting*. Vol 4 No. 1 January – Juny 2025, Universitas Dehasen Bengkulu
- Rivai, Veitzal dan Sagala, Ela Jauvani. 2019. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan : Teori dan Praktik*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Saputra, Ilham. 2019. *Latihan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Cabang Olahraga Taekwondo*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/63985/1/SKRIPSI%20ilham%20saputra.pdf>
- Sungkawa M.G.G., Yudho F.H.P., Dapa M., Rahadian A., 2022. Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi*. Volume 12 Nomor 2 Desember Tahun 2022. Universitas Suryakencana.
- Sulistiyani, Ambar Teguh. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung : Pustaka Setia
- Sumarmo. 2017. *Hard Skill and Soft Skill Matematic Siswa*. Bandung: Refika Aditama
- Sutrisno, Edy. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Kencana
- Sopiah. 2018. *Perilaku Organisasional*. Yogyakarta : Andi Offset
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta : Bandung
- Soeprihanto, Jhon. 2015. *Manajemen Personalialia*. Bandung : Bumi Aksara
- Wahyuningtyas, Tito Irwanto, Dennis Rydarto. 2024. Pengaruh Pelatihan dan Kepemimpinan Kepala Sekolah terhadap Kinerja Guru dan Staf Tata Usaha di SMPN 1 Bengkulu Selatan, *Jurnal Akuntansi, Manajemen dan Bisnis Digital, Universitas Dehasen Bengkulu*. Vol. 3 No. 2 Juli 2024
- Wibowo. 2014. *Perilaku dalam organisasi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Winardi. 2016. *Kepemimpinan dalam Manajemen*. Jakarta : Rineka Cipta
- Yeni Sela Rahma, Yun Fitriano, Kamelia Astuty. 2025. Pengaruh Leadership, Kualitas Pelayanan, Lingkungan Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bank Pembiayaan Rakyat Syariah (BPRS) Fadhilah Kota Bengkulu. *Jurnal Akuntansi, Manajemen dan Bisnis Digital*, Vol. 4 No. 1 Januari 2025, Universitas Dehasen Bengkulu.