

SPORTS THERAPY TO INCREASE SELF-CONFIDENCE FOR PEOPLE WITH NOT IDEAL BODY WEIGHT

¹⁾ Maulida Amalia, ²⁾ Ovie Nita, ³⁾ Putri Mega Silvani, ⁴⁾ Elda Trialisa Putri

¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Mldmaliaa@gmail.com

² Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Ovie_nita06@yahoo.co.id

³ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Putrimega.silvanie@yahoo.com

⁴ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: eldatrialisa@gmail.com

Abstract. *This study aimed to determine the influence of Sports Therapy against the effort to increased Self-Confidence of persons with not ideal body weight in Samarinda. This study consists of one dependent variable namely Self-Confidence and one free variable namely Sports Therapy. Population in this study research was the people who do some sports activity at stadium sempaja Samarinda. Samples take were 30 respondents using purposive sampling approach based sampling characteristic traits of certain properties. As for the sampling criteria and the response was a people that have a not ideal body weight with their body height, and also their people felt really unconference with their not ideal body weight. who are still actively working and the response has been worked 1 year or more. In this study data were collected by questionnaire to 30 respondents who aims to determine to each variable. Data analysis technique used was Wilcoxon Signed Rank Test. The final result of this research was show the significant influence between Sports Therapy and the increase of self-confidence people with not ideal body weight in Stadion GOR Sempaja Samarinda with score sig. Equal to $p = 0.000$ ($p < 0.05$).*

Keywords: *sports therapy, self-confidence, not ideal body weight.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *sports therapy* terhadap upaya peningkatan kepercayaan diri orang dengan berat badan tidak idela, di Samarinda. Penelitian ini terdiri dari satu variable terikat, yakni kepercayaan diri dan satu variabel bebas, yakni *sports therapy*. Populasi dalam penelitian ini adalah para orang yang melakukan kegiatan olahraga di stadion sempaja, Samarinda Kalimantan Timur. Sampel yang di ambil adalah 30 responden dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu. Adapun kriteria pengambilan sampel yakni responden merupakan orang yang memiliki berat badan tidak ideal sesuai dengan tinggi badannya, serta responden tersebut merasa sangat tidak percaya diri akan berat badan tidak ideal yang ia miliki. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan metode kuisisioner terhadap 30 orang responden, yang bertujuan untuk mengetahui tanggapan responden terhadap masing-masing variabel. Teknik analisa data yang digunakan adalah menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test . Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *Sports Therapy* dan peningkatan kepercayaan diri orang dengan berat badan tidak ideal di Stadion GOR Sempaja samarinda dengan nilai sig. sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Kata kunci: *sports therapy, kepercayaan diri, berat badan tidak ideal.*

PENDAHULUAN

Menurut Maslow & Agung (2004) percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sedangkan menurut Hasan & Agung (2004) percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Angelis (2007) menyebutkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang dalam mengambil keputusan atau mempertimbangkan pilihan baik dan buruknya, melakukan kegiatan serta mampu mengembangkan apa yang ada di dalam diri agar mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Pendapat yang dikemukakan para ahli membuat kami tertarik tentang faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan

diri yaitu, factor kondisi fisik, Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasarendah diri yang kentara.

Berdasarkan permasalahan diatas terdapat faktor internal yang berupa kondisi fisik, mendorong kami untuk melakukan eksperimen berupa penerapan Sports Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri pada orang dengan bentuk tubuh tidak ideal.

TINJAUAN PUSTAKA

Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Menurut Lie (2003) percaya 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 melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta

membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

Menurut Hakim (2002) percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri adalah dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada di dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain.

Menurut Maslow & Agung (2004) percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri) sehingga dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sedangkan menurut Hasan & Agung (2004) percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Angelis (2007) menyebutkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup

apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang dalam mengambil keputusan atau mempertimbangkan pilihan baik dan buruknya, melakukan kegiatan serta mampu mengembangkan apa yang ada di dalam diri agar mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor internal, meliputi :

- 1) Konsep Diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.
- 2) Harga Diri. Menurut Meadow harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai

pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

- 3) Kondisi Fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.
- 4) Pengalaman Hidup. Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal, meliputi :

- 1) Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
- 2) Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
- 3) Lingkungan dan Pengalaman Hidup. Lingkungan di sini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan

masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri terdapat beberapa faktor yang digolongkan menjadi dua, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi harga diri, konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

Aspek- aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1997) yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal,

sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sports Therapy

Sports Therapy adalah program pengobatan yang menggunakan olahraga terukur untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan membantu proses penyembuhan penyakit-penyakit tertentu. Itu sebabnya *sports therapy* sangat berbeda dengan olahraga yang dilakukan para atlet ataupun masyarakat-masyarakat di pusat kebugaran. Target pertama melakukan *sports therapy* adalah kesehatan, termasuk menurunkan berat badan dan memperindah bentuk tubuh. Aktivitas fisik yang terukur, terprogram, dilakukan secara teratur dan berkesinambungan ini sama dan identik dengan *sports therapy*. Oleh sebab itu aktivitas pada saat liburan yang dilakukan secara tepat dapat disamakan dengan melakukan *sports therapy* dan mampu menurunkan berat badan dan memperindah bentuk tubuh sebagaimana yang diharapkan.

Dalam kehidupan sehari-hari kita juga dapat menggunakan *sports therapy* yang telah dimodifikasi agar dapat mengubah aktifitas liburan atau aktifitas fisik sehari-hari untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan menurunkan berat badan serta memperindah bentuk tubuh yang tidak ideal. Dengan begitu akan mempengaruhi

kepercayaan diri para orang-orang dengan bentuk tubuh tidak ideal (Triangto, 2015).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *sports therapy* adalah program pengobatan untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Sports Therapy*:

- a. Jenis latihan yaitu aerobik dan anaerobik

Latihan aerobik adalah latihan dengan intensitas ringan dan kontinyu, seperti jalan cepat yang dikombinasikan dengan jogging, sepeda statis dengan kecepatan biasa sedangkan anaerobik adalah latihan dengan intensitas tinggi dan setiap peningkatan intensitas dari aerobik dapat

digolongkan ke dalam latihan anaerobik.

- b. Intensitas. Intensitas dalam *sports therapy* memiliki dua kriteria yaitu sedang dan tinggi dalam setiap program yang dijalankan, dengan intensitas yang sesuai maka akan mempengaruhi keberhasilan proses terapi

- c. Durasi latihan. Pola yang dianjurkan adalah masa 2,5 menit untuk aerobik dan 0,5 menit untuk anaerobik yang mengacu pada kemampuan otot-otot jantung melakukan penyesuaian dalam waktu 3 menit. Dengan pola latihan ini tubuh beserta jantung akan dipacu selama 0,5 menit dan diistirahatkan

kembali selama 2,5 menit sebanyak 10 siklus selama durasi 30 menit yang artinya tubuh mendapatkan beban dan istirahat secara berganti-ganti dan meskipun durasi latihan yang dilakukan sama namun kita mampu membakar kalori lebih banyak dalam kondisi yang lebih aman terhadap kesehatan bila dibandingkan dengan latihan berintensitas tinggi secara terus menerus selama 30 menit.

- d. Frekuensi latihan. Seringnya latihan dilakukan pada setiap minggunya akan mempengaruhi keberhasilan dari pada proses pelaksanaan *sports therapy*.

Menurut Triangto (2015) *sports therapy* terdiri dari beberapa aspek yaitu:

1. Persiapan

Sebelum melakukan program diperlukan persiapan, setiap pelaku program harus melakukan pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi terlebih dahulu. Tujuannya adalah untuk meminimalkan risiko gangguan kesehatan dan juga menjadi tolak ukur tingkat keberhasilan *Sports Therapy* dalam meningkatkan kesehatan seseorang.

2. Pemanasan

Fase ini dimulai dengan melakukan peregangan dari berbagai otot dan sendi yang akan digunakan pada latihan yang akan dilakukan. Umumnya dimulai dari bagian leher,

bahu, lengan, punggung, pinggang, tungkai, kaki dan diakhiri dengan melakukan peregangan pada daerah kaki.

3. High Intensity Interval Training (HIIT).

Latihan HIIT memiliki karakter aerobik yang lebih mendominasi, latihan ini berintensitas ringan dan kontinyu adalah ciri khas aerobik, sedangkan lari cepat merupakan bagian dari anaerobik, Jalan cepat yang dikombinasikan dengan jogging adalah bentuk sederhana dari HIIT yang pasti mampu dilakukan siapapun juga. Karena HIIT ini lebih mengutamakan aerobik maka masa untuk berolahraga dengan kecepatan rendah harus lebih lama dari yang berkecepatan tinggi.

4. High Intensity Resistance Training (HIRT).

Pada HIRT kita melakukan latihan yang lebih menekankan pada anaerobik disertai latihan aerobik secara bersamaan. Anaerobik tentunya akan melibatkan latihan beban disertai masa istirahat dan karena dilakukan dengan repetisi dan set yang banyak maka latihan ini tetap bisa menghasilkan keringat. Dengan melakukan latihan terus menerus akan mencetuskan pembakaran lemak. Untuk setiap latihan HIRT harus dilakukan sebanyak 4-6 set dengan 6-

10 repetisi bergantung pada tingkat kemampuan tubuh pada saat itu.

5. Pendinginan

Tubuh harus mendapatkan pendinginan dan peregangan yang cukup agar dapat melanjutkan ke program latihan dihari berikutnya tanpa nyeri otot dan kelelahan berlebihan. Peregangan tersebut ditujukan untuk meminimalkan timbulnya timbunan asam susu yang tak tuntas dimetabolisir oleh tubuh.

Berdasarkan teori menurut Triangto (2015) *sports therapy* terdiri dari lima aspek yaitu persiapan, pemanasan, HIIT, HIRT dan pendinginan.

Sports Therapy dan Self-Confidence pada individu yang memiliki berat badan tidak ideal

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

Pada ekperimen ini wanita dengan berat badan tidak ideal akan diberikan treatmen dari *sports therapy*, *Sports therapy* adalah program pengobatan yang menggunakan olahraga terukur untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan membantu proses penyembuhan

penyakit-penyakit tertentu. Itu sebabnya *sports therapy* sangat berbeda dengan olahraga yang dilakukan para atlet ataupun masyarakat-masyarakat di pusat kebugaran. Target pertama melakukan *sports therapy* adalah kesehatan, termasuk menurunkan berat badan dan memperindah bentuk tubuh. Aktivitas fisik yang teratur, terprogram, dilakukan secara teratur dan berkesinambungan ini sama dan identik dengan *sports therapy*. Oleh sebab itu aktivitas pada saat liburan yang dilakukan secara tepat dapat disamakan dengan melakukan *sports therapy* dan mampu menurunkan berat badan dan memperindah bentuk tubuh sebagaimana yang diharapkan (Body Image).

Dikehidupan sehari-hari kita juga dapat menggunakan *sports therapy* yang telah dimodifikasi agar dapat mengubah aktifitas liburan atau aktifitas fisik sehari-hari untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan menurunkan berat badan serta memperindah bentuk tubuh yang tidak ideal. Dengan begitu akan mempengaruhi kepercayaan diri para orang – orang dengan bentuk tubuh tidak ideal (Triangto, 2015). Eksperimen ini tidak berfokus pada seberapa pesat penurunan berat badan melainkan seberapa jauh responden memiliki pemahaman dan memaknai kepercayaan diri terhadap berat badannya masing-masing.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ : Subjek yang diberikan *sports therapy* akan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dibanding subjek yang tidak diberikan *sports therapy*.

H₀ : Subjek yang diberikan *sports therapy* akan memiliki kepercayaan diri yang tidak berbeda dengan subjek yang diberikan *sports therapy*..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Stadion Gedung Olah Raga (GOR) Sempaja Samarinda dengan responden acak menggunakan teknik pendekatan *purposive samplin*. Di dapat sejumlah 30 orang responden yang di pilih sesuai dengan kriteria yaitu memiliki berat badan yang tidak ideal baik kurang dari, maupun lebih dari ukuran tubuh ideal masing-masing responden. Masing-masing responden diberikan skala untuk menguji tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi. Skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang terdiri dari 20 pernyataan berdasarkan aspek kepercayaan diri.

Prosedur Eksperimen

Prosedur yang akan dilakukan pada penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, berikut ini adalah proses tahapan yang dilakukan:

1. Peneliti membuat rancangan eksperimen.
2. Peneliti mencari responden ditempat-tempat yang berbeda.
3. Peneliti membuat angket dan rancangan kegiatan.
4. Peneliti menyiapkan perlengkapan dan konsumsi yang diperlukan dalam penelitian.
5. Peneliti melakukan post-test pada seluruh responden.
6. Peneliti mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian.
7. Peneliti menyampaikan telah selesai melakukan penelitian.
8. Peneliti menyusun laporan penelitian.

Rancangan Eksperimen

Rancangan penelitian ini menggunakan *Randomized Subject, Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam design ini kedua kelas dipilih secara random, kemudian diberi pre-test untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui koefisien perbedaan antara dua buah distribusi data dalam penelitian ini. Di karenakan hasil uji asumsi normalitas yang menunjukkan sebaran data tidak normal pada sesi *pasca tes* maka peneliti tidak

menggunakan uji *t-test* dalam menjawab hipotesis penelitian melainkan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hal ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wanita dengan berat badan tidak ideal dengan jumlah subjek sebanyak 30 responden. Adapun distribusi sample penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia

Aspek	Umur	Frekuensi	Persentase
Umur	18-20	4	13,33%
	21-30	15	50%
	31-45	11	36,7%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden wanita dengan berat badan tidak ideal yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah usia antara 18-20 yaitu sebanyak 4 orang dengan presentas sebesar 13,3 &, usia antara 21-30 yaitu sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 50 %, dan usia antara 31-45 sebanyak 11 orang dengan persentase sebesar 36,7 %.

Pada sesi prates yang dilakukan pada wanita dengan berat badan tidak ideal di stadion GOR Sempaja Samarinda dapat diketahui bahwa ada 30 responden dengan kepercayaan diri yang rendah, atau dapat

dikatakan seluruh responden yang ada memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akan berat badan ideal dengan persentase sebanyak 100 %.

Pada sesi pasca tes diketahui ada 16 subjek yang memiliki kepercayaan diri sedang dengan persentase sebesar 53,3 %, dan 14 subjek yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan persentase sebanyak 46,7 %.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	P
<i>Pra tes</i>	0,953	0,206
<i>Pasca tes</i>	0,800	0,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kepercayaan diri pada saat pretest mngasilkan nilai $Z=0,953$ dan $p=0,206$, sedangkan pada saat pasca tes nilai $Z=0,800$ dan $=0,000$ ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir skala kepercayaan diri adalah normal pada pra tes dan tidak normal pada pasca tes.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene statistic</i>	Df1	Df2	Sig
5.123	8	13	0.205

Berdasarkan hasil uji Homogenitas pada tabel 3 didapatkan nilai homogeneity $p = 0.205$ ($p > 0.50$). Maka pada penelitian ini berdasarkan kaidah tersebut menunjukkan sebaran data bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Uji	Sig.
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	.000

Berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang di dapat sebesar -4.790 dengan p (*Asymp.Sig 2 tailed*) sebesar 0.000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0.05 sehingga hasil uji hipotesis adalah menerima H_1 yaitu ada pengaruh *Sports Therapy* terhadap Kepercayaan Diri..

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penelitian di atas maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *Sports Therapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri wanita dengan berat badan tidak ideal di Stadion GOR Sempaja samarinda dengan nilai sig. sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Maka hasil uji hipotesis penelitian ini diterima.

Terjadinya pengaruh antara *sports therapy* dengan upaya peningkatan kepercayaan diri dapat terjadi karena, *sports therapy* memiliki teknik terapi yang mudah dan efektif serta tanpa disadari telah dilakukan oleh responden dalam kehidupan sehari-hari.

Sports therapy adalah program pengobatan yang menggunakan olahraga terukur untuk meningkatkan derajat

kesehatan seseorang dan membantu proses penyembuhan penyakit-penyakit tertentu. Itu sebabnya *sports therapy* sangat berbeda dengan olahraga yang dilakukan para atlet ataupun masyarakat-masyarakat di pusat kebugaran. Target pertama melakukan *sports therapy* adalah kesehatan, termasuk menurunkan berat badan dan memperindah bentuk tubuh. Aktivitas fisik yang terukur, terprogram, dilakukan secara teratur dan ber-kesinambungan ini sama dan identik dengan *sports therapy*. Oleh sebab itu aktivitas pada saat liburan yang dilakukan secara tepat dapat disamakan dengan melakukan *sports therapy* dan mampu menurunkan berat badan dan memperindah bentuk tubuh sebagaimana yang diharapkan.

Dikehidupan sehari-hari kita juga dapat menggunakan *sports therapy* yang telah dimodifikasi agar dapat mengubah aktifitas liburan atau aktifitas fisik sehari-hari untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan menurunkan berat badan serta memperindah bentuk tubuh yang tidak ideal. Dengan begitu akan mempengaruhi kepercayaan diri para orang – orang dengan bentuk tubuh tidak ideal (Triangto, 2015). *Sports therapy* merupakan suatu metode olahraga yang mudah umum dan efektif dalam menurunkan berat badan serta memperindah bentuk tubuh. Terapi ini diharapkan mampu dijadikan acuan dalam upaya peningkatan kepercayaan diri,

berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pada responden wanita dengan berat badan tidak ideal yang diberi *treatment* lengkap dari *Sports Therapy* berupa latihan inti *High Intensity Interval Training* (HIIT) berserta *High Intensity Resistance Training* (HIRT) terdapat 14 subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri dengan kategori tinggi dan 1 subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri dengan kategori sedang.
2. Pada responden wanita dengan berat badan tidak ideal yang tidak diberi *treatment* lengkap dari *Sports Therapy* terdapat peningkatan kepercayaan diri namun dengan kategori sedang.

REFERENSI

- Angelis, B. D. 2007. *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Centi, P. J. 1995. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Iswidharmanjaya, D., dan Agung, A. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri Panduan Bagi Remaja Yang Masih*

- Mencari Jati Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Lautser, P. 1997. *Tes Kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lie, A. 2003. *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Triangto, M. 2015. *Holiday Diet Sports Therapy*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Wicaksono, D. 2009. Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Sebagai Akibat Dari Latihan Bola Voli Terhadap Prestasi Belajar Atlet Di Sekolah. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.