

## HUBUNGAN PERCAYA DIRI, DAYA LEDAK OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN PANGGUL DENGAN KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM

Haikal Millah

Universitas Siliwangi  
[haikal@unsil.ac.id](mailto:haikal@unsil.ac.id)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan lempar cakram, hubungan antara daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar cakram, hubungan antara kelentukan panggul dengan keterampilan lempar cakram dan hubungan antara percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara bersama-sama dengan keterampilan lempar cakram. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan pada mahasiswa PJKR 2012 di Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya pada tahun 2013. Populasi adalah 230 orang dan sampel adalah 139 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur percaya diri, melempar bola medis untuk mengukur daya ledak otot lengan, flexion of trunk untuk mengukur kelentukan panggul dan tes kinerja untuk mengukur keterampilan lempar cakram. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi dan korelasi. Analisis data menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan positif percaya diri dengan keterampilan lempar cakram, (2) Terdapat hubungan positif daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar cakram, (3) Terdapat hubungan positif kelentukan panggul dengan keterampilan lempar cakram, (4) terdapat hubungan positif percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara bersama-sama dengan keterampilan lempar cakram. Temuan mengarahkan rekomendasi untuk meningkatkan percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul untuk meningkatkan keterampilan lempar cakram.

**Kata Kunci :** Percaya Diri, Daya Ledak Otot, Kelentukan, Lempar Cakram.

### Abstract

*The objective of this research was to understand relationship between confidence with discus throw skills, relationship between arm muscle power with discus throw skills, relationship between pelvic flexibility with discus throw skills and relationship between confidence, arm muscle power and pelvic flexibility by together with discus throw skills. It was a quantitative research with an survey method conducted in PJKR student 2012 at Siliwangi University, Tasikmalaya City in 2013. The population was 230 people and sample was 139 people. The sampling technique used is random sampling. Research instrument used is questionnaire to measure confidence, medicine ball throw to measure arm muscle power, flexion of trunk to measure pelvic flexibility and performance test to measure discus throw skills. The data analysis technique used is regression and correlation. The data analysis showed that (1) There is relationship between confidence with discus throw skills, (2) There is relationship between arm muscle power with discus throw skills, (3) There is relationship between pelvic flexibility with discus throw skills, (4) There is relationship between confidence, arm muscle power and pelvic flexibility by together with discus throw skills. The findings lead to the recommendation to increase confidence, arm muscle power and pelvic flexibility to improve discus throw skills.*

**Keywords:** Confidence, Muscle Power, Flexibility, Discus Throw

## I. PENDAHULUAN

Atletik merupakan induk dari olahraga karena di dalamnya terdapat gerakan alamiah manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah nomor lempar, seperti: lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru. Seperti nomor lempar lainnya, lempar cakram juga diperlombakan dalam berbagai pentas olahraga dan sudah masuk ke dalam materi cabang olahraga Atletik di tingkat Universitas.

Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan latihan yang sistematis dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, hal ini sesuai dengan pengertian latihan menurut Harsono (1988, 101) yaitu, training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Perkembangan prestasi olahraga atletik khususnya nomor lempar cakram, kebanyakan didominasi oleh atlet bertubuh besar. Sedangkan postur tubuh atlet-atlet Indonesia yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan atlet-atlet dari luar, cenderung memiliki prestasi yang kurang memuaskan.

Salah satu aspek dan syarat yang harus dimiliki para atlet nomor lempar adalah penguasaan koordinasi gerak yang kompleks. Koordinasi gerak yang kompleks merupakan faktor penentu dalam nomor lempar khususnya lempar cakram. Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Harsono (1988, 219) Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Dengan koordinasi yang baik, seorang atlet lempar cakram akan dapat melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan tepat serta tidak mudah kehilangan keseimbangan pada waktu melakukan lemparan.

Tujuan pokok lempar cakram adalah melempar cakram dengan jarak sejauh mungkin tentunya dengan menguasai keterampilan teknik dasar sehingga dapat meraih prestasi yang tinggi. Hal ini dapat diperoleh dengan cara melatih faktor – faktor yang menunjang terhadap pencapaian prestasi atlet tersebut. Ada empat aspek latihan menurut Harsono (1988, 100) yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a)

latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental. Seperti faktor fisik, teknik, taktik, dan mental.

Untuk menunjang keterampilan lempar cakram, tidak cukup hanya dilatih dari segi tekniknya saja melainkan tiga yaitu fisik, teknik, dan mental yang harus dilatihkan sehingga memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan lempar cakram. Oleh karena dalam diri manusia bukan hanya terbentuk dari fisik melainkan ada jiwanya yang berkaitan dengan mental, maka komponen mental tersebut harus dilatihkan agar supaya keterampilan lempar cakram bisa dilakukan secara maksimal. Apabila dalam benaknya tersimpan memori gerak dan melalui syaraf motorik dapat memerintahkan alat gerak untuk meiakukan tugas sesuai dengan memori yang ada maka mahasiswa tersebut dinyatakan sebagai mahasiswa yang terampil.

Kesalahan gerak terjadi karena tidak lengkapnya memori gerak, ketidaklengkapan memori dapat disebabkan informasi yang masuk tidak dapat diterima secara lengkap, salah persepsi atau pemberi informasi tidak menyampaikan secara rinci dan lengkap. Dan bila tidak terjadi karena ketiganya berarti disebabkan oleh kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang kurang memadai menyebabkan rangkaian gerak dilakukan dalam keadaan kekurangan daya. Kekurangan daya menjadikan pelempar tidak mampu meiakukan rangkaian gerak secara singkat.

Salah satu komponen mental yang mempengaruhi performance atlet lempar cakram adalah percaya diri. Seorang pelempar akan mampu meiakukan lemparan dengan baik apabila ia mampu menggunakan kekuatan fisiknya secara maksimal dan mampu mendistribusikan kekuatan itu untuk memutar dan melempar. Rasa percaya diri akan membuat pelempar merasa mampu meiakukan hal itu. Perasaan ini menjadikan pelempar tenang dalam bertindak sehingga dapat meiakukan rangkaian gerakan sesuai dengan rencana.

Rasa percaya diri (self confidence) menurut The American Heritage Dictionary yang dikutip oleh Wishnubroto (2005:11) didefinisikan sebagai “*consciousness of one’s own powers and abilities*” (kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri). Sementara Webster’s New World Dictionary

mendefinisikannya sebagai “*reliance on one’s own power*” (bergantung pada kekuatan diri sendiri). Selain itu Longman Dictionary of Contemporary English yang menyatakan bahwa jika anda punya *self confidence*, anda *sure that you can do things well* (yakin bahwa anda bisa melakukan hal-hal dengan baik). Menurut Anshari, H. (1996) percaya diri bisa disebut juga keyakinan dalam melakukan sesuatu dengan baik. Dalam kamus Psikologi juga disebutkan bahwa, percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuannya yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat. Sehingga kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.

Kemampuan seseorang bisa muncul apabila orang tersebut meyakini bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas yg diberikan kepada dirinya. Menurut Iswidharmanjaya (2005) dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap.

Setelah faktor mental, ada juga faktor fisik yang menunjang terhadap keterampilan lempar cakram ini. Komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap olahraga lempar cakram adalah daya ledak otot dan fleksibilitas (kelentukan). Daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat dan akurat. Menurut Badriah (2002, 24) Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan kecepatan kontraksi otot. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot lengan digunakan ketika melakukan lemparan.

Menurut Badriah (2002, 25) Kelentukan adalah Kemampuan ruang gerak persendian. Kutipan tersebut di atas menjelaskan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan persendian dengan sangat luas yang dipengaruhi oleh bentuk persendian, otot, tendon, dan ligament. Kelentukan dalam penelitian ini dimaksudkan kemampuan sendi-sendi panggul untuk meregang semaksimal mungkin saat melakukan gerakan memutar.

Berdasarkan paparan di atas, untuk

menghasilkan jarak lemparan yang jauh diperlukan koordinasi gerak dari seluruh tubuh dan ditunjang oleh kondisi fisik yang prima terutama daya ledak otot dan kelentukan serta didukung juga oleh tingkat percaya diri yang tinggi. Sebagaimana telah disebutkan bahwa lempar cakram sudah menjadi bagian materi yang diajarkan pada tingkat Universitas. Demikian halnya di Universitas Siliwangi, materi lempar cakram sudah diberikan pada mata kuliah Atletik II.

Menurunnya keterampilan lempar cakram yang terjadi pada mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai keterkaitan antara komponen kondisi fisik dan psikis dengan teknik dasar lempar cakram sehingga terkadang komponen kondisi fisik dan psikis yang menunjang terhadap keterampilan lempar cakram diabaikan dan berdampak langsung terhadap keterampilan lempar cakram. Sebelum menerapkan metode pengajaran atau metode latihan yang dilakukan oleh pelatih-pelatih atau para pengajar untuk pencapaian keterampilan mahasiswa, diharuskan mengetahui dulu komponen fisik dan psikologis apa saja yang dominan untuk cabang olahraga atletik lempar cakram. Sehingga bentuk pengajaran dan latihan mengacu pada komponen kondisi fisik dan psikis yang menunjang berdasarkan hasil penelitian yang ilmiah.

Kebanyakan metode pengajaran dan latihan yang diberikan kepada mahasiswa maupun atlet kurang tepat karena hanya berdasar dari dugaan dan pengalaman bukan berdasar pada penelitian yang ilmiah sehingga efeknya jenis pengajaran dan latihannya kurang menunjang pada cabang olahraga atletik lempar cakram, sedangkan dalam cabang olahraga atletik lempar cakram yang dominan adalah daya ledak dan kelentukan serta komponen psikisnya adalah percaya diri karena sesuai karakteristik keterampilan lempar cakram. Dengan adanya penelitian yang penulis lakukan ini, diharapkan menjadi acuan untuk membuat bentuk pengajaran dan latihan yang sesuai dengan karakteristik olahraga lempar cakram. Oleh karena itu, untuk membuktikan keterkaitan komponen kondisi fisik yang mendukung keterampilan lempar cakram penulis mengajukan sebuah penelitian mengenai hubungan komponen kondisi fisik tersebut terhadap keterampilan lempar cakram.

## II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif asosiatif dengan metode survei yang dilakukan pada mahasiswa PJKR 2012 di Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya pada tahun 2013. Populasi adalah 230 orang dan sampel adalah 139 orang.

Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur percaya diri, melempar bola medis untuk mengukur daya ledak otot lengan, *flexion of trunk* untuk mengukur kelentukan panggul dan tes kinerja untuk mengukur keterampilan lempar cakram. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi dan korelasi.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Uji hipotesis dilakukan dengan mencari nilai korelasi antara variabel bebas terhadap variabel terikat kemudian diuji signifikansi melalui uji t untuk korelasi sederhana dan uji F untuk korelasi berganda untuk tiga variabel bebas.

#### 1. Terdapat Hubungan Positif Percaya Diri dengan Keterampilan Lempar Cakram

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan positif percaya diri dengan keterampilan lempar cakram

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan positif percaya diri dengan keterampilan lempar cakram

Kriteria :

Diterima H<sub>0</sub> : Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  , Ditolak  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Diterima H<sub>1</sub> : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  , Ditolak  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Karena  $t_{hitung}$  (9.5493)  $>$   $t_{tabel}$  (1.6561) maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima

**Kesimpulan** : Terdapat hubungan positif percaya diri dengan keterampilan lempar cakram.

#### 2. Terdapat Hubungan Positif Daya Ledak Otot Lengan dengan Keterampilan Lempar Cakram

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan positif daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar cakram

H<sub>a</sub> : Terdapat hubungan positif daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar cakram

Kriteria :

Diterima H<sub>0</sub> : Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  , Ditolak  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Diterima H<sub>a</sub> : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  , Ditolak  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Karena  $t_{hitung}$  (14.6883)  $>$   $t_{tabel}$  (1.6561) maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima

**Kesimpulan** : Terdapat hubungan positif daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar cakram.

#### 3. Terdapat Hubungan Positif Kelentukan Panggul dengan Keterampilan Lempar Cakram

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan positif kelentukan panggul dengan keterampilan lempar cakram

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan positif kelentukan panggul dengan keterampilan lempar cakram

Kriteria :

Diterima H<sub>0</sub> : Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  , Ditolak  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Diterima H<sub>1</sub> : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  , Ditolak  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Karena  $t_{hitung}$  (7.8031)  $>$   $t_{tabel}$  (1.6561) maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima

**Kesimpulan** : Terdapat hubungan positif kelentukan panggul dengan keterampilan lempar cakram.

#### 4. Terdapat Hubungan Positif Percaya Diri, Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Panggul Secara Bersamaan dengan Keterampilan Lempar Cakram

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan positif antara percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara bersama-sama dengan keterampilan lempar cakram.

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan positif antara percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara bersama-sama dengan keterampilan lempar cakram.

Karena F hitung (61,097) lebih besar daripada F tabel (2,67) maka koefisien korelasi ganda

tiga variabel bebas signifikan sehingga terdapat hubungan positif antara percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara bersama-sama dengan keterampilan lempar cakram.

## Pembahasan Penelitian

### 1. Hubungan Percaya Diri ( $X_1$ ) dengan Keterampilan Lempar Cakram (Y)

Selanjutnya koefisien korelasi antara percaya diri ( $X_1$ ) dengan keterampilan lempar cakram (Y) sebesar 0.56. Melalui uji-t diperoleh thitung sebesar 9,549 lebih besar dari pada ttabel sebesar 1.656 sehingga koefisien korelasi ( $r_{y_1}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi percaya diri maka makin tinggi keterampilan lempar cakraanya. Sebaliknya, apabila percaya diri rendah akan membawa konsekuensi rendahnya keterampilan lempar cakram.

Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y_1}$ ) tersebut juga diperoleh koefisien determinasi 0.3136. Hal ini berarti bahwa variabel keterampilan lempar cakram dapat dijelaskan oleh variabel percaya diri sebesar 31,36%. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan lempar cakram, seseorang harus memiliki rasa percaya diri yang baik.

### 2. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan ( $X_2$ ) dengan Keterampilan Lempar Cakram (Y)

Selanjutnya koefisien korelasi antara daya ledak otot lengan ( $X_2$ ) dengan keterampilan lempar cakram (Y) sebesar 0.64. Melalui uji-t diperoleh thitung sebesar 14,688 lebih besar dari pada ttabel sebesar 1.656 sehingga koefisien korelasi ( $r_{y_2}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi daya ledak otot lengan maka makin tinggi keterampilan lempar cakraanya. Sebaliknya, apabila daya ledak otot lengan rendah akan membawa konsekuensi rendahnya keterampilan lempar cakram.

Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y_2}$ ) tersebut juga diperoleh koefisien determinasi 0.4096. Hal ini berarti bahwa variabel keterampilan lempar cakram dapat dijelaskan oleh variabel daya ledak otot lengan sebesar 40,96%. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan lempar cakram, seseorang harus memiliki daya ledak otot

lengan yang baik.

### 3. Hubungan Kelentukan Panggul ( $X_3$ ) dengan Keterampilan Lempar Cakram (Y)

Selanjutnya koefisien korelasi antara kelentukan panggul ( $X_3$ ) dengan keterampilan lempar cakram (Y) sebesar 0.50. Melalui uji-t diperoleh thitung sebesar 7,803 lebih besar dari pada ttabel sebesar 1.656 sehingga koefisien korelasi ( $r_{y_3}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi kelentukan panggul maka makin tinggi keterampilan lempar cakraanya. Sebaliknya, apabila kelentukan panggulnya rendah akan membawa konsekuensi rendahnya keterampilan lempar cakram.

Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y_3}$ ) tersebut juga diperoleh koefisien determinasi 0.25. Hal ini berarti bahwa variabel keterampilan lempar cakram dapat dijelaskan oleh variabel kelentukan panggul sebesar 25%. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan lempar cakram, seseorang harus memiliki kelentukan yang baik.

### 4. Hubungan Percaya Diri ( $X_1$ ), Daya Ledak Otot Lengan ( $X_2$ ) dan Kelentukan Panggul ( $X_3$ ) dengan Keterampilan Lempar Cakram (Y)

Melalui uji F diperoleh Fhitung sebesar 61,097 lebih besar dari pada Ftabel sebesar 2,67 sehingga koefisien korelasi ( $r_{y_{123}}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi percaya diri ( $X_1$ ), daya ledak otot lengan ( $X_2$ ) dan kelentukan panggul ( $X_3$ ) maka makin tinggi keterampilan lempar cakraanya. Sebaliknya, apabila percaya diri ( $X_1$ ), daya ledak otot lengan ( $X_2$ ) dan kelentukan panggul ( $X_3$ ) rendah akan membawa konsekuensi rendahnya keterampilan lempar cakram.

Dengan signifikannya koefisien korelasi antara percaya diri ( $X_1$ ), daya ledak otot lengan ( $X_2$ ) dan kelentukan panggul ( $X_3$ ) dengan keterampilan lempar cakram (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel bebas tersebut secara bersama-sama mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan lempar cakram. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan lempar cakram, seseorang harus memiliki percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul yang baik.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif percaya diri dengan keterampilan lempar cakram.
2. Terdapat hubungan positif daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar cakram.
3. Terdapat hubungan positif kelentukan panggul dengan keterampilan lempar cakram.
4. Terdapat hubungan positif percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara bersama-sama dengan keterampilan lempar cakram.

##### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

Dalam upaya meningkatkan keterampilan lempar cakram pada cabang olahraga Atletik, maka pelatih, pembina, dan guru penjas perlu mengembangkan berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen percaya diri, daya ledak otot lengan dan kelentukan panggul secara sistematis dan berkesinambungan melalui program jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang.

Dalam proses penilaian dalam mata kuliah atau mata pelajaran Atletik nomor lempar yaitu lempar cakram disarankan menggunakan penilaian teknik (proses) dan hasil lemparan cakram (produk).

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keterampilan lempar cakram pada cabang olahraga Atletik selain dari variabel yang diteliti, maka perlu penelitian lebih lanjut.

##### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anshari, H. 1996. *Kamus Psikologi*. Surabaya: Usaha Nasional
- Badriah, Dewi Lailatul, 2002. *Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoritis dan Praktis*, Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Tambak Kusuma.
- Iswidharmanjaya, A dan Agung, G. 2005. *Satu*

*Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

Wishnubroto Widarso,. 2005. *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri "Self-Confidence"*. Jakarta: Gramedia. 2005.