

**HUBUNGAN *SPORT CONFIDENCE* DENGAN *PEAK PERFORMANCE* SAAT
BERTANDING PADA *STUDENT ATHLETE***



SKRIPSI

**Oleh:
RIYAN ANDANI
201910230311161**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**

HUBUNGAN SPORT CONFIDENCE DENGAN PEAK PERFORMANCE
SAAT BERTANDING PADA STUDENT ATHLETE

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



RIYAN ANDANI
NIM : 201910230311161

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

RIYAN ANDANI

Nim : 201910230311161

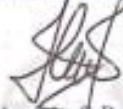
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 24 OKTOBER 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi Universitas
Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Hudaniah, S.Psi., M.Si

Anggota I



Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Anggota II



Miqdad Dily Ahmad, S.Psi., M.Si

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riyan Andani
NIM : 201910230311161
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

"HUBUNGAN *SPORT CONFIDENCE* DENGAN *PEAK PERFORMANCE* SAAT BERTANDING PADA *STUDENT ATHLETE*"

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,

Malang, 3 Oktober 2023

Ketua Program Studi

Yang Menyatakan,



Sofa Amalia, S.Psi., M.Si



Riyan Andani

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Sport Confidence* dengan *Peak Performance* saat bertanding pada *Student Athlete*” untuk memenuhi sebagian syarat, guna mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. Ibu Hudaniah M. Si selaku dosen pembimbing, yang selalu memotivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, dan tidak henti-hentinya mengingatkan dalam proses penyusunan skripsi ini dan juga selalu membimbing serta memberikan ilmu dan solusi dibalik keterbatasan yang dimiliki oleh penulis.
3. Ibu Udi Rosida Hijrianti, S. Psi., M. Psi selaku dosen wali dari semester satu hingga diujung masa perkuliahan ini yang selalu membimbing dengan sepenuh hati untuk semua anak walinya selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
4. Ibu Ida Norsanti, selaku ibu penulis yang selalu mendoakan penulis di sepertiga malamnya, untuk diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga selalu membiayai kebutuhan penulis dalam menjalani hidup di tanah perantauan sebagai penunjang lancarnya penyusunan skripsi ini. Serta yang paling penting adalah beliau tidak mengintimidasi penulis.
5. Alm. Burhanuddin, selaku bapak penulis, yang menjadi pengingat dan motivator penulis untuk menyelesaikan pendidikan sebaik-baiknya.
6. Pasangan dan sahabat yang telah memberikan saran dan kritik sehingga penulisan skripsi ini terselesaikan, terutama Febry Jihan Pratiwi dan M. Iqbal Fathma Aprilian.
7. Untuk seluruh responden, yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi form, sehingga tercapainya jumlah sampel sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, penulis berharap segala bentuk saran dan kritik yang membangun dari seluruh pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak, khususnya dalam bidang psikologi

Malang, 3 Oktober 2023

Penulis,



Riyan Andani

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
<i>Sport confidence</i>	4
Aspek-Aspek <i>Sport confidence</i>	5
Sumber <i>Sport confidence</i>	5
Faktor-faktor <i>Sport confidence</i>	6
<i>Peak Performance</i>	7
Karakteristik <i>Peak Performance</i>	7
Aspek-Aspek <i>Peak Performance</i>	7
Faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i>	8
<i>Student Athlete</i>	9
Hubungan <i>Sport Confidence</i> dengan <i>Peak Performance</i>	9
Hipotesis	11
METODE PENELITIAN	11
Rancangan Penelitian	11
Subjek Penelitian	11
Variabel dan Instrumen Penelitian	11
Prosedur dan Analisa Data	15
DISKUSI	17
subjek.	21
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	21
REFERENSI	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Instrumen Peak Performance	12
Tabel 2. Blueprint Instrumen <i>Sport confidence</i>	13
Tabel 3. Skoring Item Skala <i>Sport confidence</i>	14
Tabel 4. Deskripsi Subjek	15
Tabel 5. Perhitungan Kategori <i>Sport confidence</i> dan Peak Performance	16
Tabel 6. Korelasi <i>Sport confidence</i> dengan Peak Performance	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Mean	24
Lampiran 2. Uji Spearman's Rank Correlation.....	24
Lampiran 3. Jawaban Responden via Google Form	25
Lampiran 4. Surat Keterangan Plagiasi.....	33
Lampiran 5. Surat Keterangan Verifikasi Data.....	34



HUBUNGAN *SPORT CONFIDENCE* DENGAN *PEAK PERFORMANCE* SAAT BERTANDING PADA *STUDENT ATHLETE*

Riyan Andani

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

Email: riyanandani2000@webmail.umm.ac.id

Abstrak: Dalam olahraga khususnya bagi para atlet untuk mencapai prestasi, harus mempunyai kemampuan yang maksimal yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik dan mental sehingga performa atlet adalah sebuah tuntutan baik dalam latihan maupun saat bertanding. Puncak performa atlet merupakan suatu keadaan dimana pikiran dan otot bekerja sama, baik mental maupun fisik, sehingga atlet dapat meningkatkan kemampuan normalnya. *Sport confidence* merupakan hal yang penting dalam segala aspek di dalam kehidupan yang terbentuk dari latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. *Student athlete* yang tidak memiliki *sport confidence* akan ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga *student athlete* akan merasa tegang saat bertanding. Hal ini akan merugikan *student athlete* untuk bisa mencapai *Peak Performance* saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sport confidence* dengan *Peak Performance* saat bertanding pada *Student Athlete*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif uji korelasi. Populasi pada penelitian ini merupakan *Student Athlete* yang dibawah naungan Universitas/Perguruan Tinggi di Indonesia dengan jumlah sampel 343 orang. Instrumen skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *State Sport Confidence Inventory* (SSCI), dan instrumen skala *Peak Performance*. Hasil analisis data dengan menggunakan *Spearman's Rank Correlation*, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.621 dan pada nilai signifikan (p) sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan positif antara *Sport confidence* dengan *Peak Performance* pada *Student Athlete* saat bertanding yang berkorelasi kuat dan signifikan. Dimana tingkat *Sport confidence* yang tinggi, maka tingkat *Peak Performance* juga tinggi, dan begitupun sebaliknya, apabila tingkat *Sport confidence* rendah, maka tingkat *Peak Performance* juga rendah

Kata Kunci: *Sport confidence*, *Peak Performance*, dan *Student Athlete*

Abstract: In sports, especially for athletes, to achieve achievements, they must have maximum abilities which include physical, technical, tactical and mental aspects so that athlete performance is a demand both in training and when competing. An athlete's peak performance is a state where the mind and muscles work together, both mentally and physically, so that the athlete can improve his normal abilities. Self-confidence is important in all aspects of life which is formed from practice and interaction with the social environment. Student athletes who do not have self-confidence will doubt their abilities, so student athletes will feel tense when competing. This will harm student athletes from being able to achieve Peak Performance when competing. This research aims to determine the relationship between Self-Confidence and Peak Performance when competing as a Student Athlete. This research uses quantitative correlation test research. The population in this study were Student Athletes under the auspices of Universities/Colleges in Indonesia with a sample size of 343 people. The scale instruments used in this research are the State Sport Confidence Inventory (SSCI), and the Peak Performance scale instrument. The results of data analysis using Spearman's Rank Correlation show that there is a positive relationship between Self-Confidence and Peak Performance in Student Athletes when competing. Where the level of Self-Confidence is high, then the level of Peak Performance is also high, and vice versa, if the level of Self-Confidence is low, then the level of Peak Performance is also low

Keywords: *Sport Confidence*, *Peak Performance*, and *Student Athlete*

Olahraga merupakan cara untuk menjaga kesehatan, terutama kesehatan jasmani agar berada dalam kondisi yang prima. Olahraga juga merupakan sarana untuk hidup sehat bagi setiap orang. Namun, tidak sedikit individu menjadikan olahraga sebagai profesi maupun hobi yang ditekuni dengan serius serta dapat menjadikan lumbung prestasi bagi dirinya. Olahraga adalah bentuk permainan yang terstruktur dan bersifat kompetitif, melibatkan kompetisi antara atlet yang menekankan aspek fisik dan psikologis pada seseorang. Dalam olahraga khususnya bagi para atlet untuk mencapai prestasi, harus mempunyai kemampuan yang maksimal yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik dan mental sehingga performa atlet adalah sebuah tuntutan baik dalam latihan maupun saat bertanding.

Menurut Faturachman (2017), puncak performa atlet merupakan suatu keadaan dimana pikiran dan otot bekerja sama, baik mental maupun fisik, sehingga atlet dapat meningkatkan kemampuan normalnya. Dalam kondisi ini, dapat dikaitkan dengan *peak performance* atlet saat bertanding, dimana *Peak Performance* adalah keadaan dimana seorang atlet dapat mengoptimalkan potensi individualnya secara superior dengan efisien, kreatif, produktif dan dapat melakukan lebih baik dari biasanya. Secara umumnya, kondisi ini membuat atlet hampir tidak pernah melakukan kesalahan saat bertanding dan setiap keputusan yang diambil selalu benar.

Adapun karakteristik dari situasi *peak performance* yakni atlet kehilangan ketakutan terhadap kegagalan, tidak terlalu memperhatikan tampilan, terlibat dengan sungguh-sungguh dalam kegiatan olahraganya, pusat dan menyempitkan fokus perhatian, merasa tidak perlu bersusah payah atau memaksa, segalanya berjalan dengan lancar secara alami, merasakan kemudahan dalam mengontrol semua hal, kehilangan pemahaman akan waktu dan lokasi, segala sesuatu seakan menyatu dan terintegrasi dengan baik, merasakan sesuatu keunikan yang berlangsung tanpa disadari dan bersifat sementara.

Dalam beberapa kasus, banyak atlet yang mencapai *peak performance* dan memberikan hasil yang terbaik. Sebagai contoh adalah Mark Spitz yang mencapai *peak performance* di Olympiade Munich dengan hasil 7 emas dalam olahraga renang dan begitupula dengan Nadia Commaneci berkali kali memperoleh nilai 10 untuk beberapa kategori perlombaan pacuan kuda. Adapun dalam olahraga beregu seperti sepakbola, Real Madrid mampu menjuarai Liga Champions pada tahun 2021-2022 dengan skuad yang dipandang sebelah mata oleh pecinta sepakbola, tetapi seluruh pemain menunjukkan puncak penampilan mereka di partai semifinal dan final, sehingga mampu menjuarai “si kuping besar”.

Salah satu yang menjadi faktor mempengaruhi dari *peak performance* itu sendiri adalah mengenai *sport confidence*. Dengan *sport confidence* yang tinggi, maka atlet akan merasa yakin bahwa mereka mampu memberikan penampilan terbaik yang diharapkan dari mereka

Sport confidence seorang atlet sangat penting dalam pencapaian prestasinya. Atlet yang tidak memiliki rasa percaya diri akan mengalami kesulitan saat bertanding. Rasa percaya diri (*Sport confidence*) sangat erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*Self Fulfilling Prophecy*). Dimana seorang atlet yang memiliki tingkat *sport confidence* yang tinggi, yakin bahwa ia dapat mencapai kinerja sesuai harapan. Lebih lanjut, *sport confidence* adalah keyakinan dalam kemampuan diri sehingga atlet tidak merasa cemas dalam tindakannya, merasa bebas untuk mengejar minatnya, bertanggung jawab dalam perbuatannya, bersikap ramah dan sopan dalam interaksi, serta memiliki motivasi untuk meraih prestasi (Kusuma, 2018).

Studi menunjukkan bahwa pengaruh mental saat menaikkan kemampuan pemain melawan keadaan saat bertanding. Soleh (2019), mental pemain dalam olahraga merupakan masalah inti yang mampu memberikan kesuksesan dan keberhasilan saat bertanding. Psikologis adalah

faktor yang sangat penting untuk kinerja yang menguntungkan dalam olahraga dan mengembangkan keyakinan bahwa dapat berhasil tampil maksimal dalam permainan berdasarkan keterampilan individu mereka (Woo, 2018).

Banyak riset yang membuktikan bahwa seberapa penting dan berguna tugas psikologis pada atlet saat menaikkan kemampuan maksimal pemain tersebut melawan kondisi pertandingan. Feltz (1988), *Sport confidence* adalah salah satu faktor yang paling sering dikutip dan dianggap mempengaruhi kinerja atlet. Pemain dengan tingkat *sport confidence* yang tinggi secara terus menerus akan tetap berpikir optimis untuk mampu mencapai prestasi, sekaligus pemain bisa menggunakan perasaan *sport confidence* itu untuk meraih kemenangan setiap pertandingan.

Dengan itu, setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi psikologis yang optimal untuk tampil dengan baik dan mencapai hasil yang memuaskan. Tujuh sasaran program latihan mental, salah satunya adalah mengembangkan *sport confidence* (Setyobroto, 1989). Seorang atlet dengan tingkat *sport confidence* yang tinggi yakin bahwa ia dapat menghadirkan kinerja yang sesuai dengan harapan saat bertanding. *Sport confidence* adalah keyakinan dalam kemampuan diri sendiri yang membuat atlet merasa percaya diri dalam tindakan mereka, bebas melakukan hal-hal yang mereka sukai, dan bertanggung jawab terhadap perbuatan mereka. Mereka juga bersikap ramah dan sopan dalam interaksi, serta memiliki motivasi untuk mencapai prestasi (Kusuma, 2018).

Untuk mencapai prestasi puncak dalam dunia olahraga, terdapat tiga faktor yang dapat memberikan dukungan dan memengaruhi pencapaian atlet: fisik, teknis dan psikologis (Adisasmito, 2007). Tetapi, pandangan lain mengklaim bahwa sekitar 50% dari hasil kompetisi ditentukan oleh faktor psikologis, yaitu faktor mental (Herman, 2011). Faktor mental menjadi komponen yang sangat krusial dan signifikan dalam mencapai prestasi tinggi bagi atlet, mencapai sekitar 80% dalam kontribusi terhadap kesuksesan atlet (Adisasmito, 2007). Mengetahui bahwa aspek fisik, teknik, dan taktik, sebagai apapun latihannya, bisa mengalami penurunan jika aspek mental tidak mendapatkan perhatian yang cukup (Gunarsa, 2008). Oleh karena itu, untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal, seorang atlet harus memiliki kekuatan fisik dan mental yang kuat (Gucciardi, dkk., 2008).

Kebanyakan mahasiswa tingkat sarjana yang merupakan *student athlete* menghadiri kuliah dan merupakan bagian dari struktur sosial universitas. Namun, berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, para *student athlete* harus mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh *National athletic Association* (NCAA), mengikuti jadwal latihan yang ketat, berpartisipasi dalam kompetisi dan beresiko mengalami cedera fisik. Beberapa *student athlete* diterima di universitas dengan izin khusus, dan dalam situasi ini, mereka memerlukan layanan dukungan akademik guna meningkatkan peluang kesuksesan akademik mereka. *Student athlete* selalu berjuang untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas olahraga, dan kehidupan sosial, dan dalam banyak kasus, mereka kesulitan melakukannya tanpa panduan yang memadai.

Sebagian besar *student athlete* diterima di universitas melalui prestasi mereka dalam olahraga, yang menciptakan harapan dan target bagi mereka untuk mencapai prestasi dan mendukung reputasi universitas dalam kompetisi non-akademik. Kesesuaian dengan konsep ini juga dijelaskan oleh *Center for Academic & Tutorial Services Student-Athlete*, yang menyatakan bahwa *student athlete* adalah individu yang berpartisipasi dalam kompetisi olahraga yang terstruktur yang didukung oleh institusi pendidikan. Seorang *student athlete* harus mampu menjalankan peran sebagai siswa dan atlet secara bersamaan, dan ini dilakukan dalam waktu penuh dengan tingkat kinerja optimal dalam kedua peran tersebut. Di samping itu, para *student athlete* juga harus mematuhi peraturan yang mengharuskan mereka untuk tetap hadir di kelas,

mencapai nilai rata-rata yang ditentukan setiap semester, dan memenuhi sebagian dari persyaratan utama sebagai mahasiswa.

Dalam hal tersebut, tuntutan yang diberikan bagi seorang *Student Athlete* yakni, *student athlete* harus dapat menjalankan tanggung jawab sebagai siswa dan atlet secara bersamaan dalam waktu penuh dengan tingkat kinerja yang mencapai puncak dalam kedua peran tersebut, menemukan keseimbangan antara kesuksesan dan kegagalan serta menjaga kestabilan emosi adalah tugas yang sulit, karena setiap individu memiliki harapan untuk berhasil baik di dalam maupun di luar lingkungan akademik, mencari keseimbangan antara menjaga kesehatan fisik dan menghindari cedera agar dapat terus bersaing, dan berusaha mencapai keseimbangan antara persyaratan dari berbagai pihak seperti pelatih, rekan tim, orang tua, dan teman, meskipun ada konflik. Sebagai contoh, meskipun aspek akademik sangat penting, pelatih juga menekankan pada kedisiplinan dalam olahraga dengan meminta kedatangan lebih awal. Namun, prioritas utama *student athlete* mungkin adalah pencapaian akademisnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Sport confidence* dan *Peak Performance* pada *student athlete*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *Sport confidence* dan *Peak Performance* saat bertanding pada *student athlete*. Jika berdasarkan pada hipotesis ini, maka semakin tinggi tingkat *Sport confidence* yang ditunjukkan bagi seorang atlet, maka semakin tinggi pula tingkat *Peak Performance* atlet tersebut. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat *Sport confidence* yang ditunjukkan oleh atlet, maka semakin rendah pula tingkat *Peak Performance* atlet tersebut.

Dari hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi proses pengembangan pengetahuan khususnya pada psikologis olahraga. Penelitian inipun akan memberikan manfaat bagi para *student athlete*, pelatih, maupun segala segmen yang terkait dengan olahraga khususnya pada lapisan atlet di Universitas Muhammadiyah Malang terkait dengan informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan performa bagi *student athlete*.

Sport confidence

Sport confidence merupakan sikap positif seseorang individu dengan menunjukkan kemampuan dirinya untuk mengembangkan nilai positif baik terhadap diri sendiri maupun situasi yang dihadapinya. Dalam hal ini, bukan berarti bahwa seseorang mampu untuk melakukan segala sesuatu dengan sendiri, namun rasa percaya diri yang tinggi merujuk pada beberapa aspek bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan yakin bahwa ia bisa karena ditunjang dengan pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Pemahaman terhadap *sport confidence* perlu dipilih dalam dua hal, yakni *sport confidence* global dan *sport confidence* pada situasi tertentu. Dimana dalam hal *sport confidence* global lebih banyak muncul, karena aspek kepribadian dan kecenderungan yang melekat. Oleh karena itu, *sport confidence* adalah keyakinan terhadap diri sendiri baik dalam tingkah laku, emosi maupun kerohanian yang bersumber dari hati nurani agar mampu melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan dan memenuhi kebutuhan hidup agar lebih bermakna.

Menurut Willis (1985), *sport confidence* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu untuk menanggulangi masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Sport confidence dalam olahraga (*Sport Confidence*) merupakan *sport confidence* yang diterapkan dalam dunia olahraga. Dalam (Priambodo, 2017), *sport confidence* yang konsisten diidentifikasi sebagai hal yang sangat penting bagi atlet untuk mencapai performa yang

terbaik. Seseorang yang memiliki rasa *sport confidence* dalam olahraga ini berarti memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk memenuhi tuntutan dalam olahraga yang mencakup kemampuan fisik dan keterampilan motorik yang dibutuhkan dalam olahraga yang diganderunginya. Vealey (1986) menguraikan bahwa *sport confidence*, atau *sport confidence* dalam olahraga, merujuk pada keyakinan terhadap kemampuan untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga, terutama dalam situasi tertentu. Vealey juga menyebutkan bahwa *sport confidence* berasal dari tiga faktor kunci, yaitu pelatihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif, dan ketahanan (Juriana, 2012). Lalu dijabarkan bahwa latihan dan keterampilan fisik dapat berupa kemampuan latihan dan eksekusi gerakan, kemudian dalam efisiensi kognitif berupa pengambilan keputusan, manajemen pikiran dan mempertahankan focus, dan resiliensi berupa kemampuan dalam mengatasi hambatan, kemunduran, keraguan dan mengarahkan focus kembali setelah melakukan kesalahan.

Aspek-Aspek Sport confidence

Vealey (1986), dalam kerangka teori *sport confidence* yang telah di bangunnya, mengidentifikasi tiga dimensi yang dapat dikenali, yang meliputi:

1. Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical skills and Training*)
Ini adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet dalam kemampuan fisik dan keterampilan yang mereka miliki untuk mencapai kesuksesan.
2. Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*)
Ini adalah keyakinan atau kepercayaan seorang atlet dalam kemampuannya untuk menjaga konsentrasi, fokus, dan membuat keputusan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan.
3. Ketahanan (*Resilience*)
Ini adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet dalam kemampuannya untuk kembali fokus setelah melakukan kesalahan, mampu bangkit dengan cepat dari penampilan yang buruk, dan mengatasi keraguan serta kendala untuk mencapai kesuksesan.

Sumber Sport confidence

Menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001), faktor-faktor yang menjadi sumber *sport confidence* mencakup hal berikut:

1. Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya
Sport confidence seorang atlet sangat dipengaruhi oleh penampilan sebelumnya. Jika sebelumnya atlet tampil baik dan memenangkan pertandingan, maka *sport confidence*nya akan meningkat. Sebaliknya, jika sebelumnya atlet tampil kurang baik dan mengalami kekalahan, maka *sport confidence*nya akan berkurang.
2. Imitasi dan *modelling*
Imitasi adalah proses dimana seseorang meniru dan mengidentifikasi dirinya dengan model yang disukainya. Ini memengaruhi *sport confidence* karena seorang atlet akan merasa seperti model yang ia idolakan, dan hal ini akan memberikan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi semua tantangan yang dihadapi.
3. Persuasif verbal dan sosial
Dalam konteks ini, peran individu-individu terdekat atlet, seperti pelatih, orang tua, dan teman dekat, memiliki signifikansi yang besar. Selain itu, mereka memberikan persuasif verbal melalui kata-kata yang mereka sampaikan. Jika kata-kata tersebut bersifat membangun dan positif, maka ini dapat meningkatkan *sport confidence* atlet.

Sebaliknya, jika kata kata tersebut bersifat negative, maka ini akan mengurangi *sport confidence* atlet.

4. Penilaian terhadap kondisi fisiologis

Ini adalah cara individu mengevaluasi diri mereka sendiri. Sebelum bersaing, seorang atlet akan mengalami perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, keringat, atau mulut kering. Jika atlet menilai perubahan tersebut secara positif, maka akan berdampak pada peningkatan *sport confidence*. Namun, jika perubahan tersebut dianggap negatif, maka akan mengurangi *sport confidence* atlet.

Faktor-faktor *Sport confidence*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *sport confidence*, terdapat dua hal yakni faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal, meliputi sebagai berikut:

a. Konsep diri

Ini adalah persepsi individu terhadap diri mereka sendiri. Seseorang memiliki tingkat *sport confidence* yang rendah jika mereka merasa rendah diri, dan sebaliknya, seseorang dapat memiliki *sport confidence* yang tinggi jika mereka memiliki konsep diri yang positif (Centi, 1995)

b. Harga diri

Ini adalah evaluasi yang individu lakukan terhadap diri mereka sendiri. Seseorang dikatakan memiliki harga diri yang tinggi ketika mereka mampu melakukan penilaian yang akurat terhadap diri mereka sendiri, yang tercermin dalam kemudahan berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi mampu menerima orang lain dengan mudah, seperti mereka menerima diri sendiri. Sebaliknya, jika seseorang memiliki harga diri yang rendah, maka mereka cenderung kekurangan *sport confidence*, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan memiliki pandangan pesimis dalam hubungan sosial (dalam kusumah, 2011)

c. Kondisi Fisik

Faktor ini memiliki dampak yang signifikan pada tingkat harga diri dan *sport confidence* seseorang. Lauster (1997) menyatakan bahwa salah satu penyebab rendahnya harga diri seseorang adalah kurangnya kemampuan fisik yang dimiliki oleh individu tersebut.

d. Pengalaman Hidup

Pengalaman individu memainkan peran penting dalam menentukan tingkat *sport confidence* seseorang. Pengalaman yang penuh dengan kekecewaan seringkali menjadi penyebab munculnya perasaan rendah diri.

2. Faktor Eksternal meliputi sebagai berikut:

a. Pendidikan

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung mengembangkan kemandirian dan kurang bergantung pada orang lain. Sebaliknya, ketika tingkat pendidikan individu rendah, mereka lebih mungkin bergantung pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

b. Pekerjaan

Kepuasan dan rasa bangga dapat dimiliki oleh seseorang karena mampu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Kemudian rasa percaya diri pun timbul ketika melakukan sesuatu pekerjaan, disamping materi yang didapatkan.

c. Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Tingkat *sport confidence* seseorang dipengaruhi oleh bagaimana mereka menempatkan diri dalam konteks sosial mereka. Dalam lingkungan keluarga dan masyarakat, seseorang akan merasa percaya diri secara lebih signifikan jika interaksi dengan unsur-unsur dalam lingkungannya berjalan dengan lancar

Peak Performance

Peak Performance adalah dasar dari pemanfaatan potensi seseorang dengan tingkat yang tinggi, yang memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih efisien, efektif, kreatif, produktif, dan melampaui kemampuan biasanya. Selain itu, ini juga bisa diinterpretasikan sebagai tingkat kinerja di mana atlet jarang membuat kesalahan dan selalu membuat keputusan yang tepat, bahkan dalam situasi yang sangat menantang selama pertandingan (dalam Hidayat, 2015).

Dalam kondisi *Peak Performance*, atlet akan menyelami detail permainan sehingga mereka dapat merespon dengan sebaik-baiknya. Banyak atlet menyatakan bahwa mereka merasakan tingkat energy yang luar biasa saat berada dalam kondisi *peak performance*, yang jauh melampaui tingkat energy yang mereka alami dalam keadaan biasa (Garfield & Bennett, 1984).

Satiadarma (dalam Fakhurri, 2018) membuat beberapa poin penting tentang *Peak Performance*, sebagai berikut:

1. Kondisi *peak performance* tidak selalu berarti menjadi juara
2. Meraih gelar juara tidak selalu terjadi saat berada dalam kondisi *peak performance*
3. Kondisi *peak performance* dapat terjadi beberapa kali selama karir seorang atlet
4. Kondisi *peak performance* tidak harus dijadikan sebagai standar bahwa seorang atlet harus meraih gelar juara
5. Kondisi *peak performance* memberikan kesempatan bagi atlet untuk tampil dengan baik dalam kompetisi

Karakteristik Peak Performance

Ravizza (dalam Williams, 2001) melakukan wawancara dengan atlet pria dan wanita dari berbagai tingkat. Hasilnya menunjukkan bahwa 80% atlet yang mengalami momen besar dalam olahraga melaporkan bahwa mereka mengalami hal-hal sebagai berikut:

1. Kehilangan ketakutan dan bebas dari ketakutan akan kegagalan
2. Tidak terlalu memperhatikan penampilan
3. Terlibat dengan sungguh-sungguh dalam aktivitas olahraganya
4. Fokus
5. Tidak memaksakan diri; segalanya berjalan dengan lancar
6. Merasa mudah mengendalikan segala hal
7. Terkendala dalam pengenalan waktu dan tempat (seolah-olah semuanya berjalan lambat dan peluang bertambah)
8. Segala hal terlihat terintegrasi dengan baik
9. Sensasi keunikan yang terjadi tanpa disadari dan bersifat sementara.

Aspek-Aspek Peak Performance

Menurut Garfield dan Bennett (1984), aspek-aspek disaat atlet menunjukkan performa terbaiknya, sebagai berikut:

1. Mental Rileks
Atlet tidak merasa terburu-buru, mereka menjalankan aktivitasnya dengan ketenangan, efisiensi, dan tidak merasa terburu-buru, sehingga waktu terasa berjalan lebih lambat
2. Fisik Rileks
Pada kondisi ini, atlet tidak merasakan ketegangan atau kesulitan dalam melakukan sesuatu. Segala kegiatan motorik dapat dilakukan dengan mudah serta reflek yang terarah dengan tepat dan akurat
3. Optimis
Atlet penuh dengan *sport confidence*, yakin akan sesuatu yang membuahkan hasil sesuai dengan harapan. Tidak merasa keraguan dalam memberikan reaksi yang tepat dan bahkan terhadap tantangan lawan yang tangguh sekalipun.
4. Terpusat pada Kekinian
Adanya keseimbangan psikofisik pada atlet, segalanya berjalan dengan harmonis sebagai satu kesatuan yang terintegrasi secara otomatis.
5. Berenergi Tinggi
Dalam situasi ini, atlet menikmati aktivitas mereka dengan tingkat emosi yang tinggi. Sebagai ilustrasi, seringkali dinyatakan sebagai “belum panas” untuk menggambarkan atlet yang belum siap untuk bersaing.
6. Kesadaran Tinggi
Pada kondisi ini, atlet memiliki kesadaran terhadap apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet memiliki kemampuan untuk merespon dengan baik terhadap berbagai rangsangan dan dapat mengantisipasi rangsangan dengan tepat
7. Terkendali (*in control*)
Atlet tampaknya secara spontan mengendalikan tindakan mereka, tetapi segalanya terjadi seolah ada kekuatan yang mengatur
8. Terhindar dari Gangguan (*in the cocoon*)
Kondisinya seperti atlet melindungi diri mereka dengan suatu lapisan, yang berarti mereka mampu mengisolasi diri dari gangguan baik dari luar maupun dalam diri mereka sendiri.

Faktor yang Mempengaruhi Peak Performance

Menurut Chon (dalam Williams, 2001), bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Peak Performance* sebagai berikut:

1. Konsentrasi
Semua elemen berinteraksi harmonis sebagai satu kesatuan yang terpadu, yang berjalan dengan sendirinya, dan pikiran atlet hanya terfokus pada tujuannya.
2. Kinerja otomatis dan mudah
Atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya berjalan dengan mulus dan secara alami, memungkinkan mereka mencapai tingkat *peak performance*
3. Kendali emosi, pikiran dan semangat
Atlet memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, pemikiran, dan semangat mereka, memungkinkan mereka untuk tampil dengan baik.
4. *Sport confidence* yang tinggi
Atlet merasa yakin bahwa mereka mampu memberikan penampilan terbaik yang diharapkan dari mereka
5. Tanpa rasa takut
Atlet merasa sangat berani dan tidak merasa takut saat menghadapi lawan

6. Merasa santai fisik dan mental

Atlet berada dalam kondisi relaksasi baik secara fisik maupun mental, tanpa merasakan ketegangan atau kecemasan.

Student Athlete

Kebanyakan mahasiswa tingkat sarjana yang merupakan *student athlete* menghadiri kuliah dan merupakan bagian dari struktur sosial universitas. Namun, berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, para *student athlete* harus mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh *National athletic Association* (NCAA), mengikuti jadwal latihan yang ketat, berpartisipasi dalam kompetisi dan beresiko mengalami cedera fisik. Beberapa *student athlete* diterima di universitas dengan izin khusus, dan dalam situasi ini, mereka memerlukan layanan dukungan akademik guna meningkatkan peluang kesuksesan akademik mereka. *Student athlete* selalu berjuang untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas olahraga, dan kehidupan sosial, dan dalam banyak kasus, mereka kesulitan melakukannya tanpa panduan yang memadai.

Sebagian besar *student athlete* diterima di universitas melalui prestasi mereka dalam olahraga, yang menciptakan harapan dan target bagi mereka untuk mencapai prestasi dan mendukung reputasi universitas dalam kompetisi non-akademik. Kesesuaian dengan konsep ini juga dijelaskan oleh *Center for Academic & Tutorial Services Student-Athlete*, yang menyatakan bahwa *student athlete* adalah individu yang berpartisipasi dalam kompetisi olahraga yang terstruktur yang didukung oleh institusi pendidikan. Seorang *student athlete* harus mampu menjalankan peran sebagai siswa dan atlet secara bersamaan, dan ini dilakukan dalam waktu penuh dengan tingkat kinerja optimal dalam kedua peran tersebut. Di samping itu, para *student athlete* juga harus mematuhi peraturan yang mengharuskan mereka untuk tetap hadir di kelas, mencapai nilai rata-rata yang ditentukan setiap semester, dan memenuhi sebagian dari persyaratan utama sebagai mahasiswa.

Dalam hal tersebut, tuntutan yang diberikan bagi seorang *Student Athlete*, antara lain:

1. *Student athlete* harus dapat menjalankan tanggung jawab sebagai siswa dan atlet secara bersamaan dalam waktu penuh dengan tingkat kinerja yang mencapai puncak dalam kedua peran tersebut.
2. Menemukan keseimbangan antara kesuksesan dan kegagalan serta menjaga kestabilan emosi adalah tugas yang sulit, karena setiap individu memiliki harapan untuk berhasil baik di dalam maupun di luar lingkungan akademik.
3. Mencari keseimbangan antara menjaga kesehatan fisik dan menghindari cedera agar dapat terus bersaing.
4. Berusaha mencapai keseimbangan antara persyaratan dari berbagai pihak seperti pelatih, rekan tim, orang tua, dan teman, meskipun ada konflik. Sebagai contoh, meskipun aspek akademik sangat penting, pelatih juga menekankan pada kedisiplinan dalam olahraga dengan meminta kedatangan lebih awal. Namun, prioritas utama *student athlete* mungkin adalah pencapaian akademisnya.

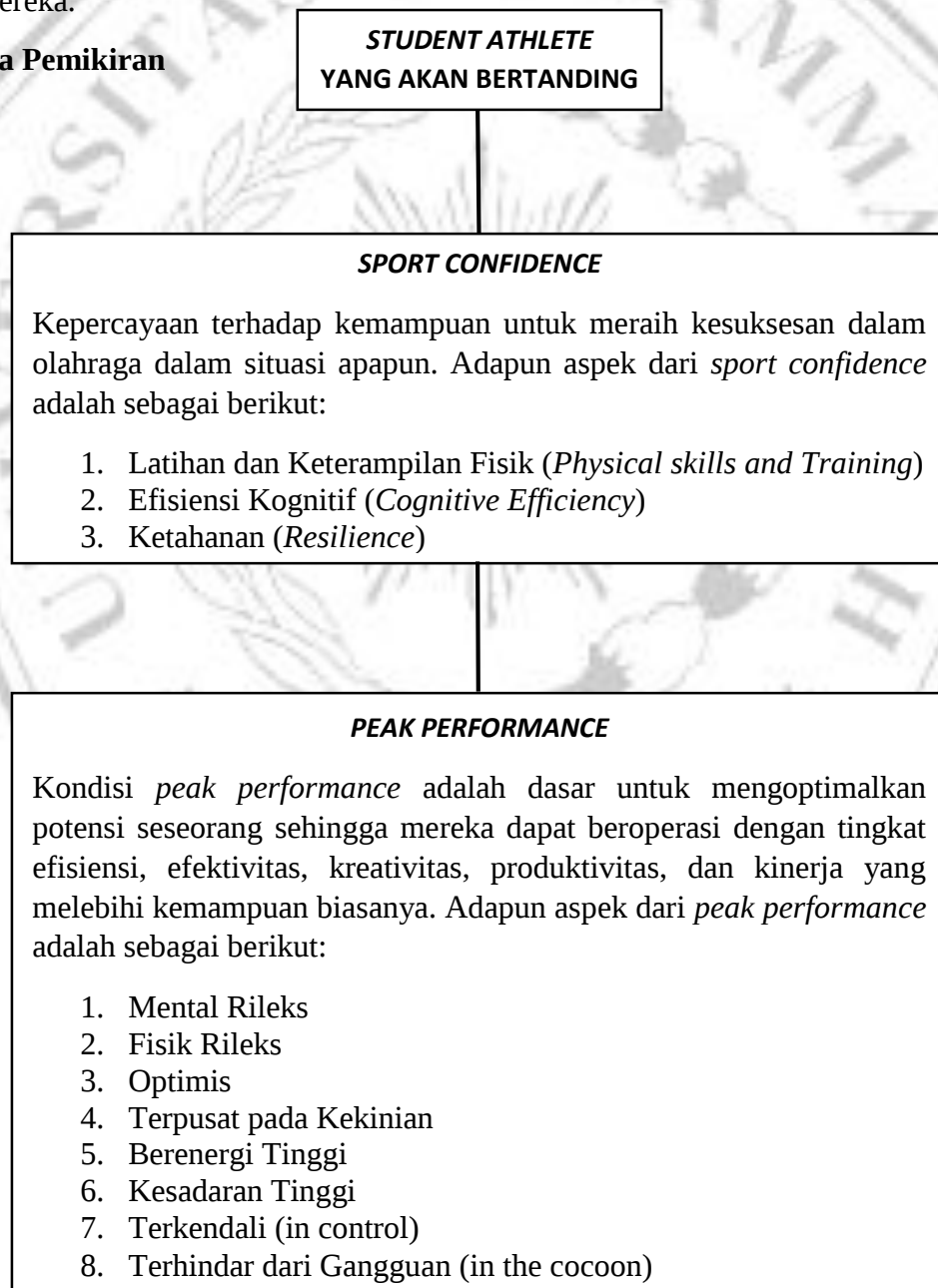
Hubungan Sport Confidence dengan Peak Performance

Dalam kondisi *Peak Performance*, atlet akan memusatkan perhatian pada detail permainan sehingga mereka dapat merespon secara maksimal. Banyak atlet melaporkan bahwa mereka merasakan tingkat energi yang luar biasa saat berada dalam keadaan *peak performance*, melebihi tingkat energi yang mereka rasakan dalam keadaan biasa (Garfield & Bennett, 1984). Menurut Faturachman (2016), puncak performa atlet merupakan suatu keadaan dimana pikiran dan otot bekerja sama, baik mental maupun fisik, sehingga atlet dapat meningkatkan kemampuan normalnya.

Salah satu dari faktor yang mempengaruhi *Peak Performance* adalah *Sport confidence*, oleh sebab itu, *Sport confidence* seorang atlet sangat penting dalam pencapaian prestasinya. Atlet yang tidak memiliki rasa percaya diri akan mengalami kesulitan saat bertanding. Rasa percaya diri (*Sport confidence*) sangat erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*Self Fulfilling Prophecy*). Seorang atlet yang memiliki tingkat *sport confidence* yang tinggi meyakini bahwa mereka mampu memberikan penampilan olahraga sesuai dengan harapan. *Sport confidence* adalah sikap keyakinan dalam kemampuan diri mereka sendiri, sehingga atlet merasa bebas dari rasa cemas dalam tindakan mereka, memiliki kebebasan untuk mengejar apa yang mereka nikmati, serta mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka. Mereka juga bersikap hangat dan sopan dalam interaksi dengan orang lain serta memiliki dorongan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Kusuma, 2018).

Ketika atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet akan mencapai penampilannya terbaiknya dengan mudah, namun begitupun sebaliknya. Jika seorang atlet mengalami kurangnya *sport confidence*, maka mereka akan menghadapi kesulitan dalam mencapai kinerja terbaik mereka.

Kerangka Pemikiran



Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif *sport confidence* dengan *peak performance* pada *student athlete* saat bertanding. Dimana *sport confidence* yang rendah, atlet sulit mencapai dan menampilkan *peak performance* yang diharapkan saat bertanding. Begitupun sebaliknya, atlet yang memiliki tingkat *sport confidence* yang tinggi, maka ia akan dengan mudah mencapai dan menampilkan *peak performance* yang diharapkan saat bertanding.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dimana menurut Creswell (dalam A Kusumastuti, dkk., 2020) penelitian kuantitatif ini merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antara variabel. Adapun penelitian korelasi adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan usaha untuk memengaruhi variabel tersebut. Dalam jenis penelitian ini, tidak ada manipulasi pada variabel yang diteliti (Sugiyono, 2011). Dalam pengertian yang lain, penelitian korelasi juga bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih, dan untuk memahami sifat dan sejauh mana korelasi antara variabel yang sedang diamati (Sangadji & Sopiah, 2010)

Subjek Penelitian

Pada penelitian kali ini, subjek terdiri dari atlet-atlet yang berasal dari berbagai cabang olahraga yang ada di perguruan tinggi di seluruh wilayah Indonesia. Pengambilan data subjek menggunakan metode *Purposive Sampling*, yang dimana ini merupakan metode sampling non random sampling, peneliti memastikan mengutip ilustrasi melalui metode untuk menentukan identitas special yang cocok dengan tujuan penelitian sehingga harapannya bisa menanggapi kasus dalam penelitian (Lenaini, 2021). Menurut Winarsunu (1996), teknik *Purposive Sampling* digunakan untuk memilih sampel yang karakteristiknya telah disusun sedemikian rupa dan diketahui sebelumnya berdasarkan ciri-ciri dan sifat populasinya. Menurut Sugiyono (2010), metode ini guna memastikan ilustrasi riset dengan sebagian pertimbangan tertentu yang bertujuan agar informasi yang didapatkan lebih representatif. Adapun kriteria subjek yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Seorang *Student Athlete* (Atlet Pelajar)
2. Atlet yang berlatih di bawah naungan Universitas/Perguruan Tinggi
3. Atlet yang menjalani pelatihan dengan teratur
4. Mengikuti kejuaraan untuk mendulang prestasi
5. Terdaftar secara resmi sebagai *Student Athlete*

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel, yakni *Peak Performance* yang menjadi variabel terikat dan *Sport confidence* yang akan menjadi variabel bebas. *Peak performance* adalah kondisi di mana seorang atlet mengoptimalkan potensi mereka diluar kemampuan biasa. *Sport confidence*, terutama dalam konteks atletik, merujuk pada keyakinan positif yang dimiliki oleh seorang atlet terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam kompetisi dan mencapai target yang telah ditetapkan.

Adapun *Sport confidence* atlet ini memiliki tiga aspek, yakni Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical skill and Training*), Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*), dan Resiliensi (*Resilience*). Sedangkan pada *Peak Performance*, terdapat delapan dimensi di dalamnya, yakni mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, terselubung (terhindar dari gangguan).

Skala *peak performance* yang digunakan adalah adaptasi dari skala yang dibuat oleh Fakhrruri (2018) berdasarkan teori karakteristik *peak performance* yang dijelaskan oleh Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000). Jenis skala ini adalah skala tertutup, di mana responden diberikan pilihan jawaban yang telah disiapkan oleh peneliti.

Item disusun dalam bentuk pernyataan yang nantinya responden akan memilih antara Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Jenis pernyataan ini merupakan pernyataan positif dan negatif, dimana pernyataan positif memiliki bobot nilai sebagai berikut: Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2, dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai, Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4. Kategorisasi *Peak Performance* terdiri dari dua, yakni tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari perhitungan skor murni dari SPSS for windows versi 25, dengan contoh:

Peak Performance:

Rendah jika : $X < \text{Mean}$

Tinggi jika : $X \geq \text{Mean}$

Berikut merupakan skala *Peak Performance* yang disusun berdasarkan teori *Peak Performance* dari Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000):

Tabel 1. Blueprint Instrumen *Peak Performance*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mental Rileks	- Tenang Saat Bertanding	1,2		2
	- Bertindak dengan tepat dan cepat	3		1
Fisik Rileks	- Tubuh tidak tegang	4		1
	- Tubuh mudah di koordinasikan	5	6	2
Optimis	- Mempercayai kemampuan diri	7		1
	- Mempunyai keyakinan	8	9	2
	- Tidak memiliki keraguan	10		1
Terpusat pada pertandingan	- Fokus pada pertandingan	11,12		2
	- Fisik dan psikis berjalan sinergi		13	1
Berenergi tinggi	- Siap dalam menghadapi pertandingan		14	1
	- Memiliki semangat untuk bertanding	15		1

Kesadaran yang tinggi	- Peka terhadap situasi pertandingan	16	17	2
	- Mengenali potensi dan kemampuan diri dengan baik		18	1
Gerakan yang terkendali	- Tindakan yang dilakukan sesuai dengan niat dan keinginan	19		1
	- Kemampuan untuk mengendalikan pergerakan dengan baik	20	21	2
Terselubung (terlindungi dari gangguan)	- Tidak membiarkan emosi atau gangguan internal memengaruhi	22,23		2
	- Tidak membiarkan gangguan dari luar memengaruhi		24	1

Skala *sport confidence* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) yang pertama kali dikembangkan oleh Vealey pada tahun 1986. Namun, dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Sport confidence* Terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja” yang dilakukan oleh Pratama (2019), skala tersebut mengalami modifikasi. Skala digunakan untuk mengukur penilaian subjektif mengenai tingkat *sport confidence*, yang terdiri dari tiga faktor utama, yaitu latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif, dan daya tahan. Terdapat 13 pernyataan dalam skala ini, dan semua pernyataan dalam skala tersebut merupakan pernyataan yang mendukung (*favorable*). *Sport confidence* dikategorikan menjadi tinggi dan rendah berdasarkan nilai mean, yang dihitung menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25, dengan contoh:

Sport confidence

Rendah jika : $X < \text{Mean}$

Tinggi jika : $X \geq \text{Mean}$

Berikut merupakan alat ukur *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) yang dikembangkan oleh Vealey (1986) dan dimodifikasi kembali oleh Pratama (2019):

Tabel 2. Blueprint Instrumen *Sport confidence*

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Latihan dan keterampilan fisik (<i>Physical skills and Training</i>)	Mengasah keterampilan yang diperlukan	1		1
	Penilaian mengenai kesiapan fisik	2		1
	Keyakinan dalam meraih hasil terbaik atau berprestasi	3		1

Efisiensi Kognitif (<i>Cognitive Efficiency</i>)	- Pengambilan keputusan yang signifikan	4	1
	- Menyusun strategi untuk mencapai keberhasilan	5	1
	- Memelihara tingkat konsentrasi yang memadai untuk mencapai kesuksesan	6	1
	- Capai tujuan kompetitif	7	1
	- Mencapai kesuksesan secara konsisten	8	1
	-		
- Resiliensi (<i>Resilience</i>)	- Kemampuan untuk berprestasi dalam situasi tekanan	9	1
	- Beradaptasi dengan berbagai situasi dan tetap berhasil	10	1
	- Bersaing dengan lawan	11	1
	- Sukses ketika dalam kondisi banyak kesulitan yang dihadapi	12	1
	- Cepat kembali dari permainan yang buruk	13	1

Skala ini menggunakan model skala Likert, yang diadaptasi dari *State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Setiap item pernyataan diberi pilihan jawaban Amat Sangat Tidak Setuju Sekali, Amat Sangat Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, Sangat Setuju, Amat Sangat Setuju, dan Amat Sangat Setuju Sekali. Total skor yang didapatkan dari setiap subjek diperoleh dengan menjumlahkan skor setiap jawaban sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3. Skoring Item Skala *Sport confidence*

Kategori Jawaban	Item Favorable
Amat Sangat Tidak Setuju Sekali	1
Amat Sangat Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	3
Tidak Setuju	4
Netral	5
Setuju	6
Sangat Setuju	7
Amat Sangat Setuju	8
Amat Sangat Setuju Sekali	9

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian dimulai dengan beberapa tahapan, yakni:

1. Penyusunan proposal penelitian. Proses penyusunan proposal penelitian dimulai dengan menyusun serangkaian rencana, yang terdiri dari latar belakang sebagai dasar alasan mengapa peneliti melakukan penelitian tersebut. Selanjutnya, teori-teori yang mendukung penelitian, serta penelitian dan fenomena sebelumnya yang relevan sebagai dasar dukungan penelitian. Selain itu, perlu merinci metode penelitian yang ditetapkan dalam penelitian tersebut. Selama tahap ini, peneliti juga menyusun dan mendistribusikan skala penelitian kepada subjek penelitian, yang pada kasus ini adalah atlet yang berada di jenjang universitas di Indonesia.
2. Menggunakan skala *sport confidence* dari *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) yang berdasarkan teori Vealey (1986) dan yang telah di modifikasi oleh Pratama (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “pengaruh *sport confidence* terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja” dengan item sebanyak 13 butir. Begitu pula dengan Skala *Peak Performance* yang digunakan merupakan skala yang digunakan dalam penelitian yang dibuat oleh Fakhurri (2018) berdasarkan teori karakteristik *Peak Performance* menurut Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000) dengan jumlah item 24 butir.
3. Setelah semua data penelitian terkumpul, maka peneliti melakukan skoring dari data yang sudah didapatkan, kemudian dilanjut dengan menginput data menggunakan *Software* perhitungan statistic SPSS for Windows versi 25 dengan menggunakan analisa *Spearman's Rank Correlation* yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) antara dua variabel apabila datanya berskala interval atau rasio.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh subjek yang merupakan *Student Athlete* yang tersebar dari beberapa Universitas/Perguruan Tinggi di Indonesia yang berjumlah sebanyak 343 orang. Adapun gambaran subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Subjek

Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	263	76,7%
Perempuan	80	23,3%
Perguruan Tinggi		
Jawa	274	80%
Non Jawa	69	20%
Semester		
1	4	1,2%
2	1	0,3%
3	80	23,3%
4	3	0,9%
5	110	32,1%

6	5	1,5%
7	76	22,2%
8	64	18,7%
Jenis Olahraga		
Kelompok	279	81,3%
Individu	64	18,7%
Jumlah Mewakili Universitas/Perguruan Tinggi		
1-3 Kali	127	37%
3-5 Kali	112	32,7%
Lebih dari 5 Kali	104	30,3%
Kejuaraan tertinggi yang diikuti		
Internasional	1	0,3%
Nasional	37	10,8%
Provinsi	102	29,7%
Internal Universitas/Perguruan Tinggi	203	59,2%
Prestasi tertinggi		
Internasional	1	0,3%
Nasional	19	5,5%
Provinsi	44	12,8%
Internal Universitas/Perguruan Tinggi	186	54,2%
Belum Ada	93	27,1%

Cabang olahraga yang dibagi berdasarkan jenisnya, yaitu olahraga kelompok yang terdiri dari Futsal, Sepakbola, Basket dan Voli dengan jumlah 279 subjek (81,3%), dan Olahraga individu yang terdiri dari Badminton, renang, catur, panahan, silat, golf, softball, lari, sepeda, karate, taekwondo, panjat tebing, tenis, tenis meja, dan billiard dengan jumlah 64 subjek (18,7%).

Tabel 5. Perhitungan Kategori *Sport confidence* dan *Peak Performance*

Variabel	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Sport confidence</i>	Tinggi	$X > 99,18$	261	76,1%
	Rendah	$X < 99,18$	82	23,9%
<i>Peak Performance</i>	Tinggi	$X > 80,08$	250	72,8%
	Rendah	$X < 80,08$	93	27,2%

Dari tabel diatas, didapatkan data bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat *sport confidence* yang tinggi dengan 76,1% yang selaras dengan tingkat *peak performance* yang juga tinggi pada kebanyakan responden

Tabel 6. Korelasi *Sport confidence* dengan *Peak Performance*

Koefisien Korelasi	Indeks Analisis
Koefisien Korelasi (r)	.621
Nilai Signifikan (p)	.000

Analisa data dilakukan menggunakan *Spearman's Rank Correlation*, dan diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.621, pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara *sport confidence* dengan *peak performance*, dan nilai pada koefisien korelasi (r) menunjukkan korelasi yang kuat. Kemudian pada nilai signifikan (p) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel yakni *Sport confidence* dan *Peak Performance* berkorelasi yang signifikan.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sport confidence* dengan *Peak Performance* pada *Student Athlete* saat bertanding. Dimana didapatkan hasil analisa data dengan menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,621 dengan nilai signifikan (p) sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *Sport confidence* dengan *Peak Performance* pada *Student Athlete* saat bertanding. Oleh sebab itu, peneliti mampu mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat *Sport confidence* yang dimiliki *student athlete* saat bertanding, maka semakin tinggi pula tingkat *Peak Performance student athlete* tersebut.

Hasil pada tabel 5 menunjukkan bahwa *Sport confidence* pada *Student Athlete* cenderung tinggi dengan persentase sebesar 76,1%. Kemudian *Peak Performance* pada *Student Athlete* juga cenderung tinggi dengan tingkat persentase 72,8%. Hasil dari kategori tersebut menunjukkan bahwa *Student Athlete* pada saat bertanding memiliki tingkat *Sport confidence* yang tinggi, maka mereka cenderung mencapai tingkat *peak performance* yang tinggi juga. Karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, karena temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel, yaitu *sport confidence* dan *peak performance*.

Hasil penelitian dapat dilihat dari kedua variabel yang searah, dimana saat *Sport confidence* tinggi, maka *Peak Performance* juga akan tinggi. Hal ini diperkuat dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *Peak Performance* itu sendiri yakni merasa sangat percaya diri.

Pada dasarnya, Kepercayaan Diri dan *Peak Performance* dapat dikatakan saling berhubungan dan bersifat positif. Hipotesa dari peneliti menunjukkan adanya hubungan positif pada kedua variabel, dimana *Sport confidence* yang konsisten diidentifikasi sebagai hal yang sangat penting bagi atlet untuk mencapai performa yang terbaik (Priambodo, 2017). Adapun *sport confidence* menurut Agus (2020), merujuk pada sikap positif yang yakin terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan tanpa keraguan. Sedangkan *Peak Performance* merupakan dasar dari penggunaan potensi diri secara superior yang dimiliki oleh seseorang yang lebih efisien, efektif, kreatif, produktif dan dapat dilakukan dengan lebih baik dari biasanya. Setiap atlet perlu memiliki tingkat *sport confidence* yang tinggi (Marheni, 2019), karena sikap percaya diri akan membantu atlet untuk mengeluarkan seluruh kemampuannya secara maksimal tanpa merasa takut salah.

Menurut Burton & Raedeke (dalam Muthiarani, 2020), atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan lebih baik daripada mereka yang memiliki tingkat *sport confidence* yang rendah. Ini berkontribusi secara tidak langsung meningkatkan tingkat performa mereka, karena adanya korelasi antara tingkat *sport confidence* dan tingkat performa.

Menurut Iqbal (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa jika atlet memiliki *sport confidence* yang tinggi, maka atlet juga akan memiliki *peak performance* yang tinggi pula dan begitupun sebaliknya, jika *sport confidence* atlet rendah maka tingkat *peak performance* atlet tersebut juga rendah. Rendahnya tingkat *peak performance* seorang atlet, dapat mengakibatkan dan berdampak negatif bagi performa atlet, seperti sering melakukan kesalahan-kesalahan yang bisa terjadi disaat atlet tersebut bertanding, dan apabila atlet memiliki tingkat *peak performance* yang tinggi, tentunya atlet mampu meminimalisir kesalahan yang terjadi, walaupun itu berupa kesalahan kecil dalam bertanding.

Menurut Hambly (1992), berpendapat bahwa *sport confidence* yang membuat individu merasa tenang dalam menghadapi segala situasi, tidak minder dan tidak merasa canggung dengan banyak orang. *Sport confidence* akan menimbulkan perasaan aman yang dapat dilihat dari tingkah laku yang tenang, tidak ragu, tidak gugup, dan tegas. Atlet yang memiliki tingkat *sport confidence* yang tinggi, akan menetapkan target sesuai dengan kapasitas kemampuannya dan berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila seorang atlet gagal, maka akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa menyesali dengan frustrasi.

Memiliki *sport confidence* dalam olahraga memang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena hal ini berkorelasi dengan meningkatnya performa atlet. Menurut Zinnser (2001) menjelaskan terkait dengan korelasi *sport confidence* dengan performa atlet : “*The peak performance is the direct correlation between high levels of sport confidence and successful sporting performance*”. Hal ini sangat berdasar bahwa *sport confidence* memang sangat berhubungan dengan performa saat bertanding, karena untuk mencapai penampilan dan prestasi tertinggi sangat banyak sekali tantangan dan rintangan yang dihadapi. Oleh sebab itu, modal utama yang harus dimiliki atlet untuk mengatasi masalah saat bertanding adalah *sport confidence*.

Tingkat *sport confidence* yang baik dapat mempengaruhi penampilan bagi seorang atlet. Menurut Horn (2008), *sport confidence* merupakan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan. *Sport confidence* merupakan capital primer bagi para atlet untuk mampu maju, karena untuk memperoleh prestasi yang gemilang, perlu dimulai dengan menggunakan *sport confidence* untuk mampu melampaui prestasi yang pernah diraih. Hal tersebut ada kaitannya dengan perasaan atlet yang senantiasa selalu berpikir optimis untuk berprestasi, selain itu atlet juga memanfaatkan rasa *sport confidence* untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap kompetisi dengan baik dan tepat sasaran.

Menurut Kuloor & Kumar (2020), *sport confidence* memegang peranan penting dalam keberhasilan seorang atlet, dan begitupun sebaliknya apabila kurangnya *sport confidence* maka erat kaitannya dengan kegagalan bagi para atlet. *Sport confidence* dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang yang percaya akan dirinya untuk bisa melakukan segala tindakan dengan sebaik baiknya (Sin, 2017). Sedangkan menurut Komarudin (2016), tingkat *peak performance* seorang atlet merupakan hasil dari kombinasi antara *sport confidence* yang tinggi dan penampilan olahraga yang mereka tunjukkan.

Penentuan tingkat *sport confidence* pada atlet dipengaruhi oleh kondisi mental yang erat kaitannya dengan aspek kognitif, karena otak merespon rangsangan untuk mengambil

keputusan. Apabila otak merespon rangsangan dengan positif, maka kondisi mental akan cenderung positif juga, dan sebaliknya (Marheni, dkk., 2019)

Untuk mendapatkan pengalaman dan prestasi tertinggi dalam dunia olahraga tentunya seseorang atlet harus memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang ia miliki (Plakona, dkk., 2014). Hal itu dikarenakan dapat memberikan kekuatan terhadap performa di lapangan, kondisi inilah yang disebut dengan *sport confidence*.

Menurut Mysildayu (2014), *sport confidence* memiliki manfaat yang membantu atlet dalam berprestasi, seperti meningkatkan emosi, konsentrasi, kepercayaan, strategi permainan, momentum psikologis, dan kinerja dalam mencapai tujuan saat bertanding. Atlet yang memiliki rasa *sport confidence* yang tinggi akan meningkatkan performa di dalam lapangan saat bertanding. Hal ini bisa dikatakan juga bahwa atlet telah menampilkan *peak performance* saat bertanding.

Menurut Lestari (2022), performa adalah hal yang mengacu pada penampilan seseorang dalam melakukan sesuatu. Puncak performa atau *peak performance* merupakan keadaan dimana pikiran dan otot bekerjasama dengan baik, dalam segi mental maupun fisik, sehingga atlet dapat menampilkan kemampuan terbaiknya.

Faktor yang mempengaruhi performa terdiri dari beberapa faktor, salah satunya dari faktor individu itu sendiri. Faktor individu yang dimaksud disini merupakan faktor suasana hati, *sport confidence*, coping dan ketakutan berlebih (Ramzaninezhad et al., 2009). Oleh sebab itu, hal yang paling menjadi perhatian pada *peak performance* atlet adalah faktor *sport confidence*. Rasa *sport confidence* inilah yang akan memotivasi atlet untuk mencapai kesuksesan, terutama pada penampilannya saat bertanding. *Sport confidence* juga selaras dengan peningkatan performa. Untuk atlet yang tidak memiliki rasa *sport confidence* akan meragukan kemampuannya sendiri sehingga apabila saat bertanding, ia akan merasa gugup dan terburu-buru dalam mengambil keputusan dan bahkan menghadapi lawannya. Hal tersebut tentu sangat tidak menguntungkan bagi para atlet, karena tidak dapat menampilkan performa terbaiknya (Komarudin, 2013).

Selain itu, menurut Hardy (2015) salah satu faktor yang mempengaruhi performa dan kesiapan saat bertanding adalah *sport confidence*, dimana atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, meyakini bahwa dirinya mampu untuk tampil dengan sebaik-baiknya seperti apa yang diharapkan. *Sport confidence* merupakan kunci kesuksesan dalam pertandingan, atlet bisa menjalankan tugasnya di dalam lapangan dengan baik tentunya dipengaruhi dengan kepercayaan akan kemampuan yang ada pada dirinya. Atlet yang memiliki rasa percaya diri akan konsisten dalam bertindak. Hal itu disebabkan cerminan adanya konsistensi dalam aspek emosional. Atlet yang memiliki rasa percaya diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dimilikinya untuk terus menjadi lebih baik.

Peak Performance sendiri merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan atlet saat mengikuti sebuah kompetisi, dikarenakan setiap atlet akan dituntut untuk menampilkan *peak performance* di dalam lapangan saat bertanding. *Peak Performance* yang tinggi akan berpengaruh terhadap atlet saat sedang mengikuti suatu kompetisi, atlet akan merasakan respon positif yang akan membantu atlet untuk mencapai tujuan dengan maksimal. Hal ini pun didukung dengan teori Suinn (2005), bahwa seseorang yang telah melakukan *peak performance* akan memunculkan respon kognitif, emosi dan motorik kompleks yang dibentuk selama latihan maupun saat mengikuti turnamen.

Menurut Scheider, Bugental & Pierson (dalam Utama, 2015) *peak performance* adalah kondisi ideal di mana pikiran dan tubuh berkolaborasi dengan optimal. Dengan kata lain, kita bisa mengatakan bahwa seorang atlet berada dalam kondisi *peak performance* saat ia mampu mengontrol tubuhnya secara presisi dan menjalankan segala tindakan dengan efisiensi yang tinggi.

Setyobroto (dalam Sirajuddin, 2020) mengatakan bahwasanya prestasi pada para atlet merupakan salah satu produk dalam pemahaman terhadap konsep sikap mental dan perilaku yang nantinya dapat menghasilkan "*peak performance*". Sikap mental itu tidak dapat dilihat dan diamati, hanya saja yang dapat dilihat dan diamati adalah proses kerja dan kinerjanya. Oleh sebab itu, saat seorang atlet mencapai kondisi *peak performance* nya, maka hasil akhir dan seberapa besar pengaruh yang dibuatnya saat bertanding akan dinilai. Hal tersebut berkaitan yang dipaparkan oleh Wang (dalam Utama, 2020), yakni bahwa ketika seorang pemain berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet tersebut akan cenderung tampil baik, dan begitu pula apabila atlet tidak mencapai kondisi *peak performance*, maka akan terjadi kecenderungan atlet tersebut akan tampil buruk saat bertanding.

Peak performance adalah kondisi di mana seorang atlet tampil dengan penampilan yang melebihi rata-rata atau secara umum menunjukkan kinerja yang lebih unggul dari yang biasanya (dalam Hidayat Zarli, 2015). *Peak performance* adalah unsur penting yang harus diperhatikan dalam dunia olahraga, dilevel pelajar maupun professional. Karena dengan *peak performance* pada atlet saat bertanding, tidak hanya pertandingan yang akan terlihat lebih seru, namun juga dapat membawa kontribusi yang positif bagi tim, dimana kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Jika kita perhatikan dari beberapa penjelasan diatas, *peak performance* bisa dialami oleh setiap atlet. Atlet yang berada dalam kondisi *peak performance* akan mengalami keadaan dimana fisik dan pikiran akan berjalan bersamaan. Hal ini dikarenakan atlet tersebut dapat menyeimbangkan kedua hal tersebut, namun tidak hanya menyeimbangkan antara fisik dan pikiran saja, tapi ada beberapa faktor yang menyebabkan atlet berada dalam kondisi *peak performance*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Winahyu (2014) dengan 24 atlet sepak bola elit, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *sport confidence* dan tingkat *peak performance* dengan pengaruh sebesar 62,1%. Ini mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat *sport confidence*, semakin tinggi pula tingkat *peak performance* yang dapat dicapai oleh atlet elit sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2019) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *sport confidence* dan *peak performance*. Pada hal ini juga ditekankan bahwa tidak adanya perbedaan yang begitu signifikan terkait *sport confidence* pada atlet olahraga beregu maupun perorangan (Kamnuron, dkk., 2020)

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyadari banyaknya hal yang masih perlu dikaji dengan lebih dalam, khususnya terkait dengan Psikologi Olahraga dengan tujuan mengembangkan bibit-bibit atlet yang berprestasi kedepannya, bahkan untuk bangsa ini yang dimulai dari *Student Athlete* itu sendiri. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi semua lapisan praktisi olahraga, baik itu pelatih maupun pemain di Universitas maupun Perguruan Tinggi di Indonesia.

Untuk mencapai prestasi tertinggi, sudah seharusnya adanya jalinan antara *sport confidence* dengan atlet dan pelatih itu sendiri, karena *sport confidence* merupakan dasar yang harus dimiliki oleh semua atlet (Gould, 2002). Khususnya pada atlet pemula, atau yang bisa juga pada *Student Athlete* perlu pemahaman dari pelatih untuk dapat menghadapi situasi yang tidak

menguntungkan saat bertanding, jangan membiarkan atlet untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa pengawasan dan solusi dari pelatih, karena tingkat kecerdasan dalam mengolah stimulus yang masuk berpengaruh pada keputusan yang diambil (Kiani & Shadlen, 2009).

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, dan karena itu perlu diperhatikan bahwa penelitian ini masih bersifat korelasional, sehingga belum dapat mengidentifikasi sebab akibat dalam masalah subjek.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa hipotesis dari peneliti diterima, dengan kata lain terdapat hubungan positif antara kedua variabel yakni *Sport confidence* dengan *Peak Performance*. Dimana apabila tingkat *Sport confidence* tinggi, maka tingkat *Peak Performance* juga tinggi, dan begitupun sebaliknya, apabila tingkat *Sport confidence* rendah, maka tingkat *Peak Performance* juga rendah. Pada penelitian ini menunjukkan tingkat *Sport confidence* dan *Peak Performance* pada *Student Athlete* saat bertanding di seluruh Universitas maupun Perguruan Tinggi di Indonesia cenderung tinggi.

Implikasi dari penelitian ini yakni menjadi perhatian yang penting bagi semua lapisan praktisi olahraga di Universitas dan Perguruan Tinggi di Indonesia untuk menyadari bahwa seberapa pentingnya *Sport confidence* untuk meningkatkan performa yang maksimal dan diharapkan. Serta untuk pelatih di jenjang Universitas dan Perguruan Tinggi untuk memberikan pemahaman terkait *sport confidence* bagi atletnya saat bertanding, dan memberikan stimulus kepada pemain agar *sport confidence* mereka meningkat. Untuk *Student Athlete* agar lebih mengenali dan mengasah dirinya agar memiliki *sport confidence*, khususnya pada aspek latihan dan keterampilan fisik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode eksperimen yang dapat memungkinkan fokus pada subjek yang sama dengan jenis olahraganya.

REFERENSI

- Adisasmito, L. (2007). Mental juara modal atlet berprestasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat *sport confidence* saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391-395.
- Biddle. S.J.H., & Mutrie. N. (2001) *Psychology of Physical activity: Determinant, well-being and interventions*, 2nd edition. Routledge Co. Madison Avenue. New York
- Centi, P. J. 1995. Mengapa rendah Diri. Yogyakarta : Karnius
- Colibaba, A., Colibaba, S., Gheorghiu, I., & Ursa, O. (2016). *Promoting less popular sports in schools through the not only fair play online toolkit*. The 12th International Scientific Conference, 12753.

- Daniel Gould, K. D. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, DOI: 10.10(September). <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Elena Plakona, Ivana Parčina, Aleksandra Ludvig, A. T. (2014). Self-Confidence In Sport. 7(1).
- Fakhrurri, MI (2018). *Pengaruh kecemasan terhadap peak performance pada atlet bola basket universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball universitas negeri yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71–79.
- Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1998). *The measurement of self-efficacy and confidence in sport*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65e80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Garfield, C. A., & Bennet, H. Z. (1984). *Peak performance mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hambly, K. (1992). *Psikologi populer: Bagaimana meningkatkan rasa percaya diri* (Terjemahan FX. Budiyanto) Jakarta: Arcan.
- Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 132-139.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2), 1–7
- Hidayat, Zarli. (2015). *Hubungan self-efficacy dengan peak performance pada atlet sepakbola sekolah sepakbola (SSB) yapura pratama U-15 dan U-17 pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics, Inc.
- Juriana (2012). *Peran pelatihan mental dalam meningkatkan sport confidence atlet renang sekolah ragunan*. Tesis, Universitas Indonesia.
- Kang, H., & Jang, S. (2018). Effects of competition anxiety on self-confidence in soccer players: Modulation effects of home and away games. *Journal of Men's Health*, 14(3), 62-68.
- Kiani, R., & Shadlen, M. (2009). Representation of Confidence Associated with a Decision by Neurons in the Parietal Cortex. *Science (New York, N.Y.)*, 324, 759–764. <https://doi.org/10.1126/science.1169405>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1–6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Kusumah, Wijaya. 2011. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks

- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Lauster, Peter .1999. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan *sport confidence* dan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet bola basket di kabupaten jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179-184.
- Marheni, E., Purnomo, E., & Intan Cahyani, F. (2019). The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology. 7(Icssh 2018), 59–62. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.14>
- Marheni, E., S, A., & Purnomo, E. (2019). Application of Character Building with Physical Education (CBPE). *Suluah Benda: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(1), 46. <https://doi.org/10.24036/sb.0400>
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Pratama, M. I. (2019). *Pengaruh sport confidence terhadap peak performance atlet futsal usia remaja*. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Jakarta.
- Privette, G. (1981). Dynamics of *peak performance*. *Journal of Humanistic Psychology*, 21(1), 57-67.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(1), 31–39.
- Sangadji, EM., & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian; Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Satiadarma, Montly P. 2000. *Dasar – dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Sin, T. H .2017. Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling* , 3 (2). 163-174.
- SIRAJUDDIN, I. S. (2020). *Pengaruh self-efficacy terhadap peak performance pada atlet futsal SMA di Cileungsi* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Soleh, B., & Aziz Hakim, A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, *sport confidence* dan motivasi atlet futsal childhood di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Sudibyo Setyobroto. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suinn. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *journal of stress management*, 343-362

- Utama, Aji. (2015). *Hubungan antara Kecemasan dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Wang, Jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies For All Athletes. *Soccer Journal Kennesaw State University*, 48-50.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 36-46.
- Williams, Jean. M. (2001). *Personal Growth to Peak Performance*. Applied Sport Psychology, 4th ed., 162-178. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Winahyu, M. S. (2014). *Hubungan Sport confidence dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola Arema Indonesia*. (Skripsi).
- Winarsunu, Tulus. 2007. *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield, 284-311

Lampiran

Lampiran 1. Uji Mean

		Statistics	
		<i>Sport confidence</i>	Peak Performance
N	Valid	343	343
	Missing	0	0
Mean		99.18	80.08

Lampiran 2. Uji Spearman's Rank Correlation

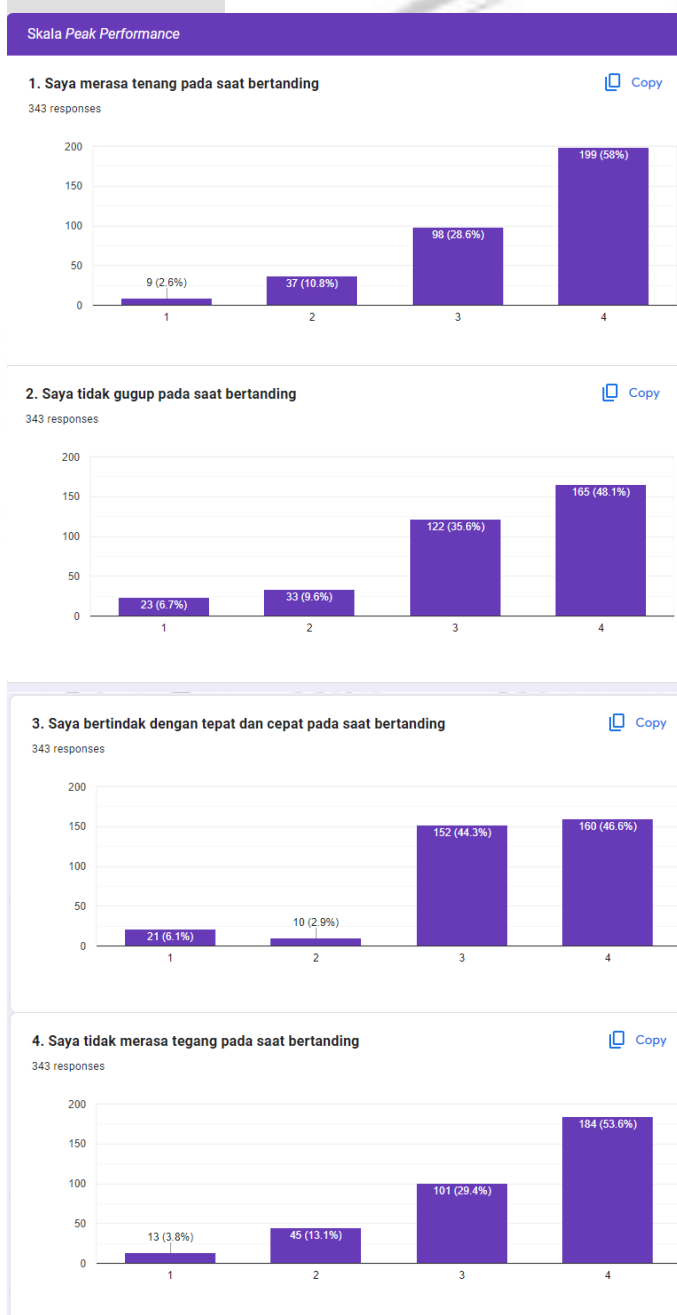
Correlations

			<i>Sport confidence</i>	Peak Performance
Spearman's rho	<i>Sport confidence</i>	Correlation Coefficient	1.000	.621**
		Sig. (2-tailed)	.	.000

Peak Performance	N	343	343
	Correlation Coefficient	.621**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	343	343

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

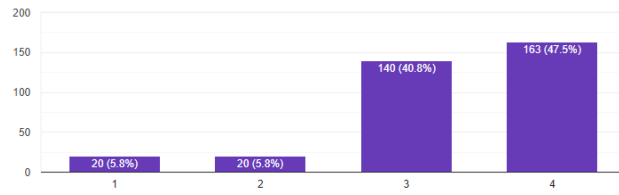
Lampiran 3. Jawaban Responden via *Google Form*



5. Tubuh saya mudah untuk dikoordinasikan pada saat bertanding

[Copy](#)

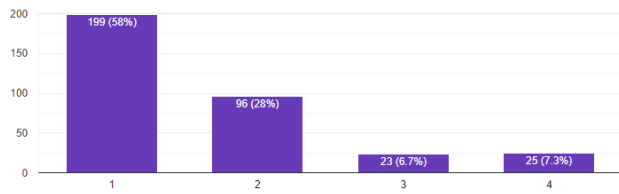
343 responses



6. Tubuh saya kaku pada saat bertanding

[Copy](#)

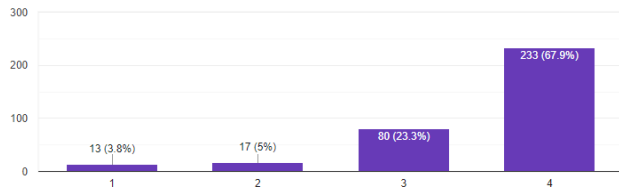
343 responses



7. Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki pada saat bertanding

[Copy](#)

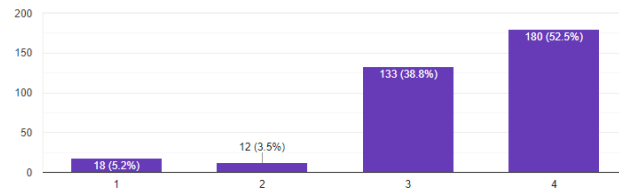
343 responses



8. Saya memiliki keyakinan pada saat bertanding

[Copy](#)

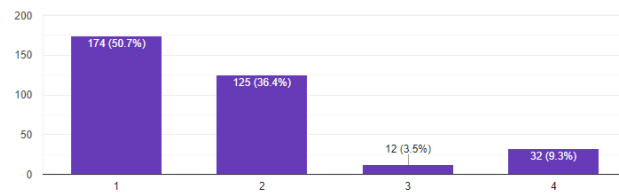
343 responses

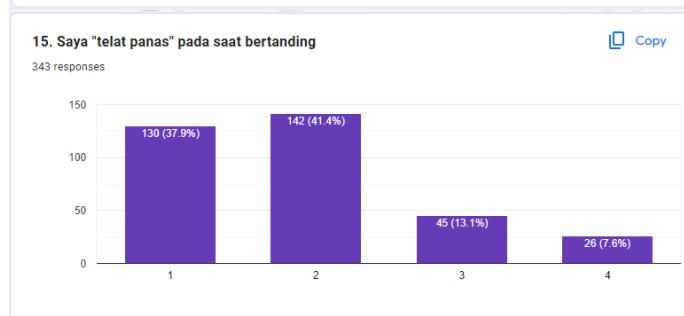
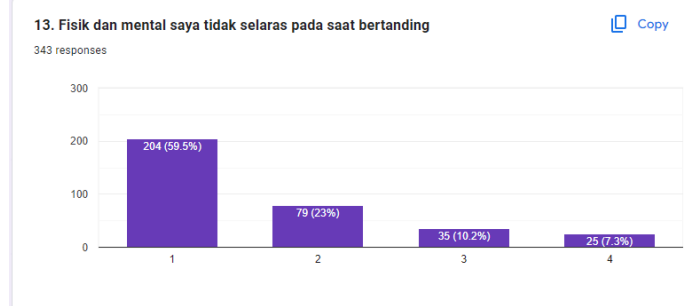
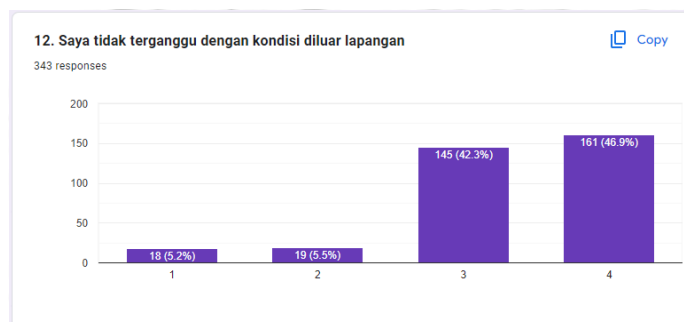
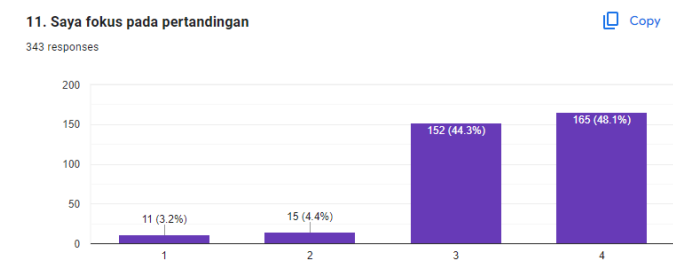
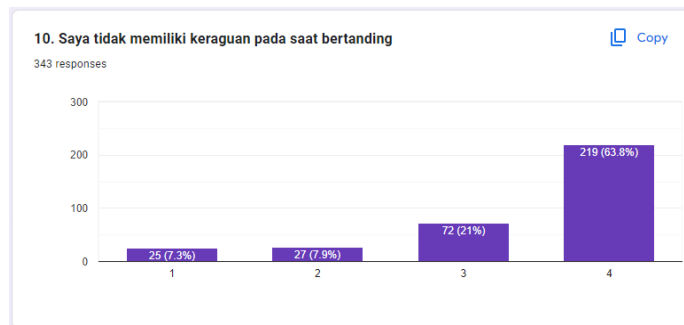


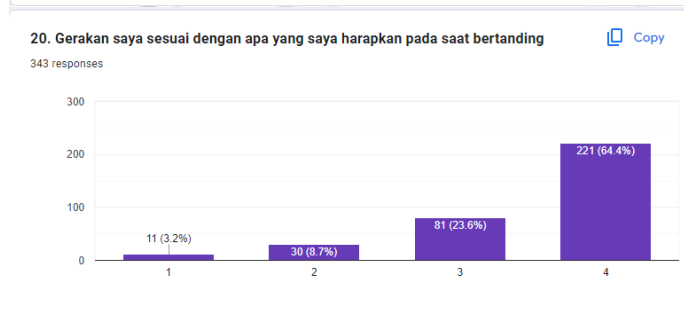
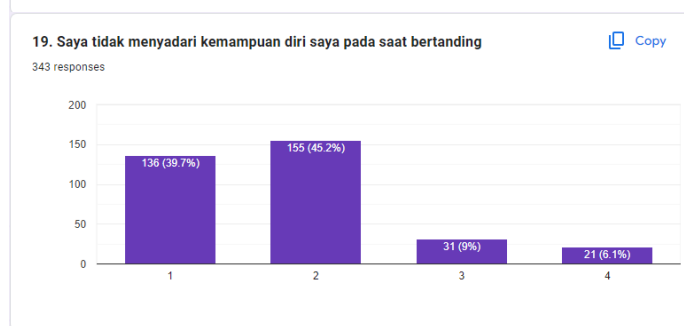
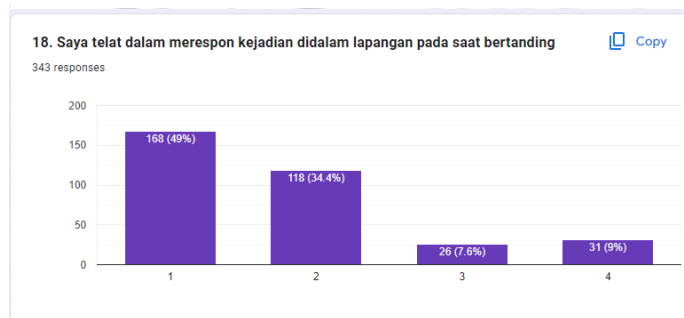
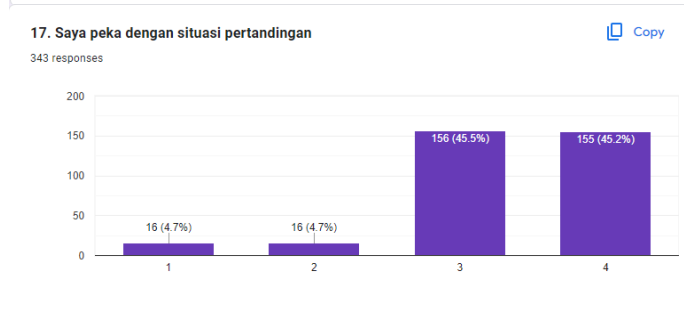
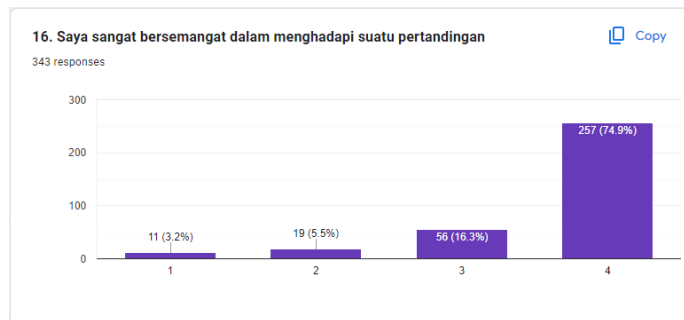
9. Saya tidak yakin dengan apa yang saya miliki pada saat bertanding

[Copy](#)

343 responses



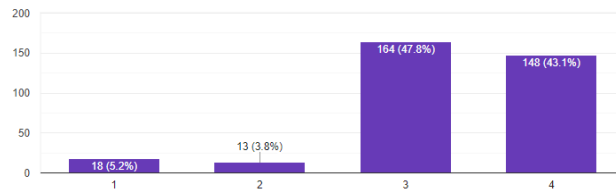




21. Saya dapat mengontrol gerakan saya pada saat bertanding

[Copy](#)

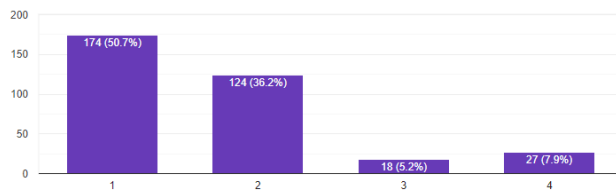
343 responses



22. Saya tidak mampu mengontrol gerakan saya sendiri pada saat bertanding

[Copy](#)

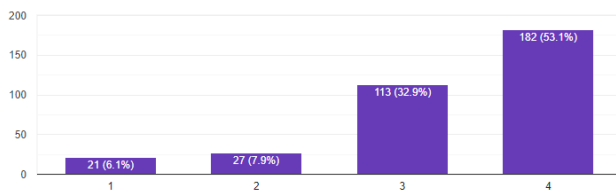
343 responses



23. Saya tidak terpengaruh terhadap gangguan internal diri saya pada saat bertanding

[Copy](#)

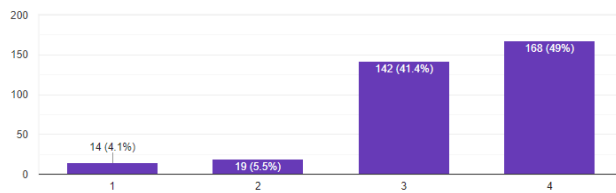
343 responses



24. Saya mampu mengatasi masalah internal diri saya pada saat bertanding

[Copy](#)

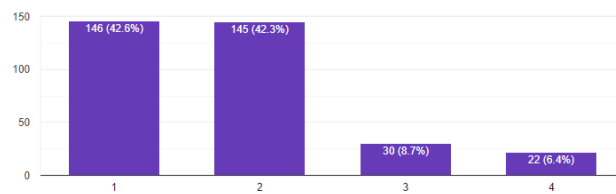
343 responses



25. Saya merasa terganggu dengan tekanan diluar lapangan

[Copy](#)

343 responses

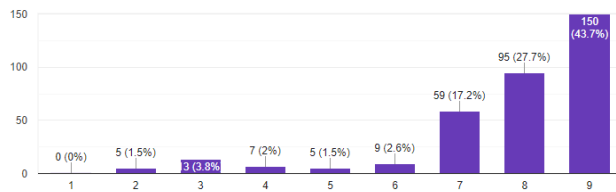


Skala Kepercayaan diri

1. Saya menguasai Basic olahraga yang saya tekuni

[Copy](#)

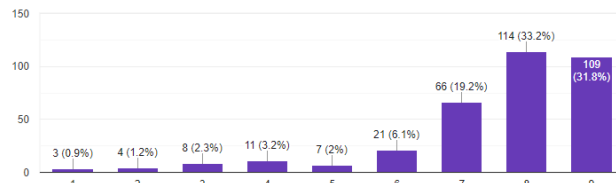
343 responses



2. Saya yakin dengan kesiapan fisik saya

[Copy](#)

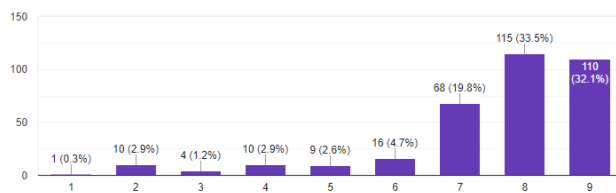
343 responses



3. Saya yakin mampu mencapai hasil yang terbaik dan berprestasi

[Copy](#)

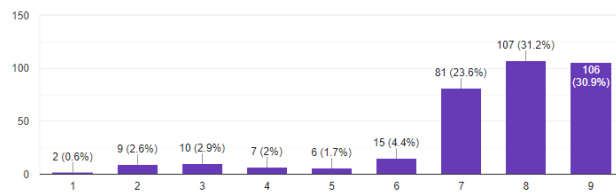
343 responses



4. Saya mampu mengambil keputusan yang penting

[Copy](#)

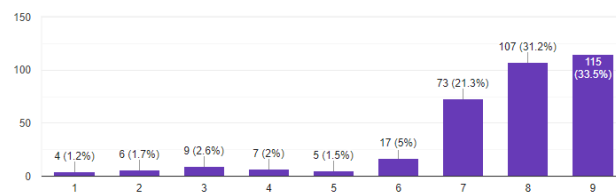
343 responses



5. Saya memiliki strategi untuk mencapai kemenangan

[Copy](#)

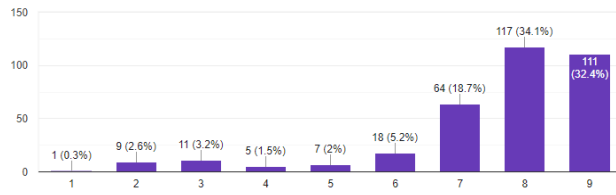
343 responses



6. Saya memiliki konsentrasi yang tinggi

[Copy](#)

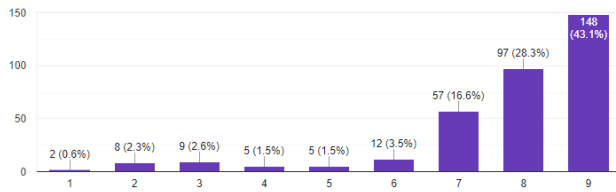
343 responses



7. Saya berjuang meraih tujuan dalam kompetisi

[Copy](#)

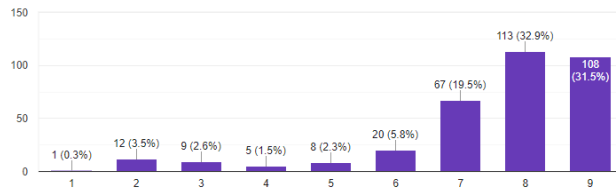
343 responses



8. Saya konsisten dalam meraih kesuksesan

[Copy](#)

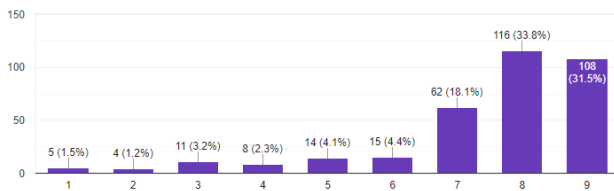
343 responses



9. Saya mampu bermain dalam kondisi tertekan

[Copy](#)

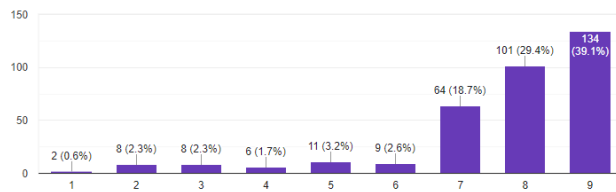
343 responses



10. Saya mampu menyesuaikan diri dengan situasi didalam lapangan

[Copy](#)

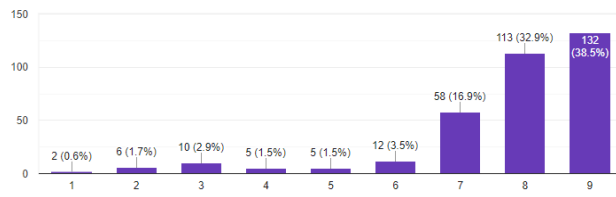
343 responses



11. Saya mampu bersaing dengan lawan

[Copy](#)

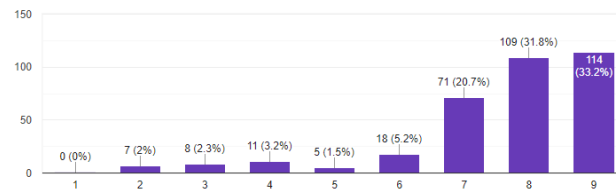
343 responses



12. Saya mampu meraih kesuksesan walau banyak kesulitan yang dihadapi didalam lapangan

[Copy](#)

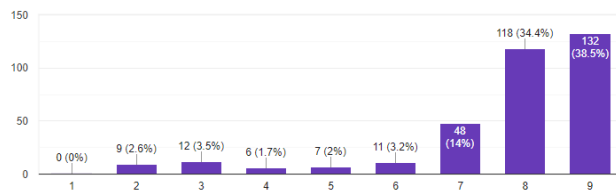
343 responses



13. Saya mampu bangkit setelah melakukan kesalahan pada saat bertanding

[Copy](#)

343 responses



Lampiran 3. Surat Keterangan Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/728/Lab-Psi/UMM/X/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Riyan Andani
NIM : 201910230311161
Dosen Pembimbing : 1) Hudaniah, M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Peak Performance saat bertanding pada Student Athlete	25%	21%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 16 Oktober 2023

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 4. Surat Keterangan Verifikasi Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/689/Lab-Psi/UMM/IX/2023

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Riyan Andani
NIM : 201910230311161
Dosen Pembimbing : 1) Hudanih, M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus / ~~Pesbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Malang, 25 September 2023

Pengas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si