

Hubungan Kepercayaan Diri dengan Pencapaian *Peak performance* pada Atlet Karate di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat

Nabila Andien Cherina¹, Rina Oktaviana²

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma.

Alamat email korespondensi: nabilaandien180403@gmail.com

Abstrak

Pencapaian *peak performance* merupakan kondisi performa optimal yang sangat diharapkan dalam olahraga prestasi, termasuk pada atlet karate, di mana aspek psikologis seperti kepercayaan diri diduga memiliki peran penting dalam mendukung tercapainya performa terbaik. Dalam praktiknya, masih dijumpai variasi performa atlet yang mengindikasikan adanya perbedaan kondisi psikologis, khususnya dalam hal kepercayaan diri saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* pada atlet karate di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dan *peak performance*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dengan jumlah sampel sebanyak 134 atlet yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Kepercayaan Diri dan Skala *Peak Performance* yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, sedangkan analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* pada atlet karate, yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula pencapaian *peak performance*. Berdasarkan analisis regresi linier, diperoleh nilai R Square sebesar 0,521 yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan pengaruh sebesar 52,1% terhadap pencapaian *peak performance*, sedangkan sisanya sebesar 47,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Implikasi ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pengelola dojo dalam mengembangkan program pembinaan mental guna meningkatkan performa atlet secara optimal.

Kata kunci: kepercayaan diri; pencapaian Peak performance; atlet karate.

Abstract

Achievement of *peak performance* represents an optimal performance state that is highly expected in competitive sports, including karate, where psychological aspects such as self-confidence are assumed to play an important role in supporting the attainment of the best performance. In practice, variations in athletes' performance are still observed, indicating differences in psychological conditions, particularly in terms of self-confidence when facing competitions. This study aims to examine the relationship between self-confidence and the achievement of *peak performance* among karate athletes at Dojo Koramil 0405-12, Lahat Regency, with the hypothesis that there is a positive relationship between self-confidence and *peak performance*. This study employed a quantitative approach with a correlational design, involving a sample of 134 athletes selected using simple random sampling based on the Isaac and Michael table at a 5% error rate. Data were collected using the Self-Confidence Scale and the *Peak Performance* Scale, both of which have met validity and reliability requirements, while data analysis was conducted using simple linear regression techniques. The results showed a positive and significant relationship between self-confidence and the achievement of *peak performance* among karate athletes, indicating that higher levels of self-confidence are associated with higher levels of *peak performance*. Based on the linear regression analysis, the R Square value was 0.521, which indicates that self-confidence contributes 52.1% to the achievement of *peak performance*, while the remaining 47.9% is influenced by other factors outside the scope of this study. These findings are expected to serve as a basis for coaches and dojo managers in developing mental training programs to optimize athletes' performance.

Keywords: self-confidence; Peak performance achievement; karate athletes.

LATAR BELAKANG

Pencapaian *peak performance* merupakan tujuan utama dalam olahraga prestasi karena mencerminkan kemampuan atlet untuk menampilkan performa optimal pada saat kompetisi. Dalam cabang olahraga karate, *peak performance* menjadi sangat krusial mengingat karakteristik pertandingan yang menuntut kesiapan fisik, ketepatan teknik, serta stabilitas psikologis dalam waktu yang singkat dan penuh tekanan. Oleh karena itu, selain faktor fisik dan teknik, aspek psikologis atlet memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan performa. *Peak performance* adalah kondisi ketika atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal (Prambayu, 2017). Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua atlet mampu mencapai kondisi tersebut secara konsisten. Berdasarkan hasil observasi di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat pada tanggal 26 Maret 2025, ditemukan bahwa masih terdapat atlet yang belum mampu menampilkan *peak performance* secara optimal, terutama ditinjau dari aspek kondisi fisik, mental, dan emosi.

Permasalahan tersebut diperkuat oleh data hasil angket awal yang menunjukkan bahwa pada aspek kondisi optimal (fisik), terdapat 35 atlet yang berada dalam kategori tidak optimal, lebih banyak dibandingkan dengan 25 atlet yang berada pada kategori optimal. Selain itu, pada aspek mental, sebanyak 35 atlet berada dalam kondisi mental yang kurang baik, sedangkan hanya 20 atlet yang memiliki kondisi mental yang baik. Sementara itu, pada salah satu indikator kepercayaan diri yaitu ketergantungan terhadap orang lain, ditemukan bahwa 23 atlet masih bergantung pada orang lain, sedangkan 37 atlet menunjukkan kemandirian dalam menghadapi situasi pertandingan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih menghadapi kendala dalam mencapai *peak performance*, terutama terkait kestabilan mental, pengendalian emosi, serta kesiapan fisik saat bertanding. Hasil tersebut juga sejalan dengan wawancara yang menunjukkan bahwa beberapa atlet mengalami rasa gugup, kurang percaya diri, kehilangan fokus, serta kesulitan dalam mengontrol emosi, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas performa yang ditampilkan. Permasalahan terkait *peak performance* ini menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut, mengingat dalam tiga tahun terakhir terjadi penurunan prestasi atlet di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat yang ditunjukkan melalui berkurangnya perolehan medali dalam berbagai kejuaraan (lihat hal. 16). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan antara potensi yang dimiliki atlet dengan performa aktual yang ditampilkan saat kompetisi.

Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap pencapaian *peak performance* adalah kepercayaan diri (Pratama, 2019). Kepercayaan diri merupakan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan pertandingan dan menyelesaikan tugas secara optimal (Vealey, 2001). Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengendalikan kecemasan, menjaga fokus, serta mengeksekusi strategi dan teknik dengan lebih efektif. Berbagai penelitian dalam psikologi olahraga menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan positif dengan performa dan prestasi atlet. Misalnya, penelitian oleh Vealey (1986) menunjukkan bahwa *sport confidence* merupakan salah satu prediktor penting dalam pencapaian performa atlet. Selain itu, Bandura (1997) melalui teori *self-efficacy* menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi usaha, ketekunan, dan kinerja yang dihasilkan. Penelitian lain juga menegaskan bahwa faktor psikologis, termasuk kepercayaan diri, berkontribusi signifikan terhadap performa optimal (*peak performance*) dalam olahraga (Tenenbaum & Eklund, 2007), serta didukung oleh studi meta-analisis yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa olahraga (Woodman & Hardy, 2003).

Selain kepercayaan diri, pencapaian *peak performance* juga dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan kecemasan saat bertanding. Dalam situasi kompetitif, atlet dihadapkan pada tekanan tinggi yang dapat memengaruhi fokus dan pengambilan keputusan, sehingga atlet yang tidak mampu mengelola kecemasan cenderung mengalami penurunan performa. Sebaliknya, atlet yang memiliki kontrol emosi yang baik mampu tetap tenang dan fokus dalam situasi pertandingan yang menegangkan (Weinberg & Gould, 2019). Selain itu, pengalaman bertanding juga menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap pencapaian *peak performance*, di mana atlet dengan jam terbang yang tinggi cenderung lebih siap secara mental dan mampu mengembangkan strategi yang lebih efektif. Hal ini sejalan dengan konsep *deliberate practice* yang menekankan pentingnya latihan terstruktur dalam meningkatkan performa (Ericsson et al., 1993). Di sisi lain, dukungan lingkungan, seperti peran pelatih dan suasana latihan, juga turut memengaruhi kondisi psikologis atlet. Lingkungan yang suportif dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi (Horn, 2008).

Namun demikian, kondisi di lapangan tidak selalu mencerminkan konsep ideal tersebut. Dalam konteks pembinaan atlet karate, masih terdapat dinamika psikologis yang berpotensi memengaruhi performa saat bertanding, seperti keraguan dalam pengambilan keputusan, kecemasan, serta variasi tingkat keyakinan terhadap kemampuan diri. Fenomena ini menunjukkan adanya kemungkinan kesenjangan antara harapan teoritis mengenai peran kepercayaan diri dalam pencapaian *peak performance* dan realitas yang terjadi di lingkungan latihan, sehingga perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian empiris. Kesenjangan tersebut menunjukkan pentingnya kajian yang menguji secara langsung hubungan antara kepercayaan diri dan pencapaian *peak performance* pada atlet karate, khususnya pada konteks lokal yang masih terbatas dalam penelitian sebelumnya.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* pada atlet karate di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi olahraga serta menjadi dasar bagi pelatih dan pengelola dojo dalam merancang program pembinaan mental guna meningkatkan performa atlet secara optimal. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan

positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* pada atlet karate di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat.

METODE PENELITIAN

Variabel atau Konsep yang Diteliti

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas (X) dan pencapaian *Peak performance* sebagai variabel terikat (Y). Kepercayaan diri didefinisikan secara operasional sebagai keyakinan atlet terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan latihan dan pertandingan, yang tercermin melalui sikap yakin, optimis, serta kemampuan mengendalikan keraguan dan kecemasan saat bertanding. Pencapaian *Peak performance* didefinisikan sebagai kondisi performa optimal atlet yang ditandai dengan kemampuan menampilkan teknik, strategi, dan kesiapan mental secara maksimal pada saat pertandingan. Kedua variabel diukur menggunakan instrumen skala psikologis yang disusun berdasarkan indikator masing-masing konstruk.

Metode Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik ini dipilih untuk memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Penentuan ukuran sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu didapatkan hasil 134 atlet.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet karate yang tergabung di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat dengan kriteria inklusi meliputi atlet yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan secara rutin, berada pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, serta memiliki pengalaman mengikuti pertandingan atau kejuaraan karate minimal satu kali. Selain itu, subjek merupakan atlet dengan tingkat sabuk yang bervariasi dan bersedia berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Untuk menjaga kualitas data, subjek yang tidak aktif berlatih atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini berupa Skala Kepercayaan Diri dan Skala Pencapaian *Peak performance*. Kedua instrumen disusun menggunakan model penskalaan Likert dengan empat pilihan respons, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala kepercayaan diri disusun oleh peneliti yang dikembangkan berdasarkan teori *Sport Confidence* yang dikemukakan oleh Robin S. Vealey (2022), yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri dalam konteks olahraga mencakup beberapa aspek utama, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, kemampuan mengambil keputusan secara tepat dan cepat, serta kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan dan kegagalan. Skala ini telah dianalisis dengan batas minimum koefisien korelasi 0,30 sehingga diperoleh 55 aitem yang valid dengan nilai reliabilitas alpha sebesar 0,969.

Sementara itu, skala *Peak performance* disusun oleh peneliti mengacu pada konsep performa puncak yang dikembangkan oleh Williams dan Krane (2015), yang memandang *Peak performance* sebagai kondisi optimal ketika atlet mampu menampilkan kemampuan terbaiknya secara fisik, mental, dan emosional baik dalam latihan maupun pertandingan. Aspek-aspek utama yang diukur dalam *Peak performance* meliputi fokus dan konsentrasi penuh, ketenangan emosi, kontrol diri, serta energi fisik dan mental yang maksimal. Skala ini telah dianalisis dengan batas koefisien korelasi 0,30 sehingga diperoleh 52 aitem yang valid dan nilai reliabilitas alpha sebesar 0,958.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan pencapaian *Peak performance* tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Desain korelasional dianggap tepat untuk menjawab hipotesis penelitian mengenai hubungan antarvariabel.

Prosedur Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data diawali dengan pengurusan perizinan penelitian kepada pengelola Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat. Setelah memperoleh izin, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada subjek dan meminta kesediaan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela melalui persetujuan (*informed consent*). Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala penelitian kepada atlet secara langsung pada saat jadwal latihan. Subjek diminta mengisi skala sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka rasakan. Peneliti memastikan kerahasiaan identitas subjek serta menjunjung prinsip etika penelitian selama proses pengambilan data.

Teknik Analisis Data

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENCAPAIAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET KARATE DI DOJO KORAMIL 0405-12 KABUPATEN LAHAT

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan dan pengaruh kepercayaan diri terhadap pencapaian *Peak performance*. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin melihat kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik, yaitu Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.0

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil kategorisasi sampel penelitian menggunakan alat ukur kepercayaan diri, diketahui bahwa dari 134 atlet karate Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 62 atlet (46,2%) berada pada kategori kepercayaan diri tinggi, sedangkan 72 atlet (53,8%) berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet karate Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Selanjutnya, hasil kategorisasi *Peak performance* pada 200 atlet karate Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat menunjukkan bahwa 67 atlet (47,8%) berada pada kategori *Peak performance* tinggi, sementara 70 atlet (52,2%) berada pada kategori *Peak performance* rendah. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum atlet karate Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat memiliki tingkat *Peak performance* yang relatif tinggi.

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap kedua variabel yang diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti, diperoleh bahwa data berdistribusi normal karena memenuhi kriteria signifikansi $p > 0,05$. Variabel *Peak performance* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,402$ ($p > 0,05$) dengan nilai KS-Z = 0,893, sedangkan variabel kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi $p = 0,395$ ($p > 0,05$) dengan nilai KS-Z = 0,898. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel tersebut berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik lanjutan.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Peak performance</i>	0,893	0,402	Normal
Kepercayaan diri	0,983	0,395	Normal

Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas, diperoleh nilai F sebesar 143,831 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Nilai F menunjukkan tingkat kelinieran hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *Peak performance* dan kepercayaan diri, sehingga kedua variabel memenuhi asumsi linieritas untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Peak performance* dan kepercayaan diri. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai $R = 0,722$ dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,521$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat dan signifikan, dengan sumbangan efektif *Peak performance* terhadap kepercayaan diri sebesar 52,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.

Variabel	R	R ²	P	Keterangan
<i>Peak performance</i> dan kepercayaan diri	0,722	0,521	0,000	Sangat signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mendukung pencapaian *peak performance* pada atlet karate di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat. Temuan ini memperkuat kajian dalam psikologi olahraga yang menempatkan kepercayaan diri sebagai salah satu determinan utama dalam performa atlet. Keterbaruan penelitian ini terletak pada konteks subjek, yaitu atlet karate pada tingkat dojo daerah, yang masih relatif jarang dikaji secara spesifik dalam kaitannya dengan pencapaian *peak performance*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis tidak hanya relevan pada atlet elite, tetapi juga pada atlet tingkat pembinaan dasar hingga menengah.

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENCAPAIAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET KARATE DI DOJO KORAMIL 0405-12 KABUPATEN LAHAT

Secara konseptual, kepercayaan diri berperan sebagai keyakinan internal yang memungkinkan atlet menampilkan kemampuan terbaiknya dalam situasi kompetitif. Konsep *sport confidence* menjelaskan bahwa kepercayaan diri memengaruhi kualitas performa melalui peningkatan keyakinan, fokus, dan kesiapan mental atlet (Vealey, 2001). Selain itu, dalam perspektif *self-efficacy*, kepercayaan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara berpikir, perasaan, serta tindakan dalam menghadapi tantangan (Bandura, 1997).

Kepercayaan diri menjadi penting karena berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu atlet mengelola tekanan pertandingan. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan fokus, mengendalikan emosi, serta mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memicu kecemasan, keraguan, serta gangguan konsentrasi yang berdampak pada penurunan performa. Hal ini didukung oleh temuan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang konsisten dengan performa olahraga (Woodman, 2003).

Kajian lain juga memperkuat temuan tersebut. Kepercayaan diri diketahui berperan dalam meningkatkan kontrol perhatian, mengurangi kecemasan kognitif, serta menjaga konsistensi performa atlet (Weinberg, 2019). Selain itu, atlet yang mampu mencapai *peak performance* umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, fokus yang baik, serta kemampuan regulasi emosi yang stabil (Kate Hays et al., 2009). Temuan lain juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan stabilitas emosi dan kemampuan menghadapi tekanan kompetitif (Lochbaum et al., 2022).

Dalam olahraga karate, kepercayaan diri memiliki peran yang semakin krusial karena karakteristik pertandingan yang cepat, dinamis, dan penuh tekanan. Atlet dituntut untuk mampu mengambil keputusan dalam waktu singkat serta mengendalikan emosi saat berhadapan dengan lawan. Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap performa atlet karate, terutama dalam keberanian mengambil inisiatif serta kemampuan mempertahankan fokus selama pertandingan (Kurniawan, 2023). Pentingnya kepercayaan diri dalam mencapai *peak performance* dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Kepercayaan diri membantu meningkatkan fokus perhatian, mengurangi kecemasan, mendorong keberanian dalam mengambil keputusan, serta memperkuat motivasi dan ketekunan atlet. Dengan demikian, kepercayaan diri tidak hanya berpengaruh langsung terhadap performa, tetapi juga memperkuat aspek psikologis lain yang mendukung tercapainya performa optimal.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri perlu menjadi bagian penting dalam program pembinaan atlet. Pelatih dapat menerapkan berbagai intervensi psikologis seperti *goal setting*, *self-talk* positif, visualisasi, serta pelatihan regulasi emosi. Intervensi tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan membantu atlet mencapai performa optimal (Cotterill, 2021). Oleh karena itu, pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga harus mengintegrasikan aspek mental sebagai bagian penting dalam mencapai *peak performance*.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain penelitian yang digunakan belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, subjek penelitian yang terbatas pada satu dojo membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penggunaan instrumen berbasis laporan diri juga memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen atau longitudinal, melibatkan sampel yang lebih luas, serta mengkaji variabel psikologis lain seperti motivasi, kecemasan bertanding, dan *mental toughness* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *peak performance* atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *peak performance* dan kepercayaan diri pada atlet karate Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mendukung pencapaian performa optimal atlet saat bertanding. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengelola tekanan, mengambil keputusan dengan lebih tepat, serta menampilkan kemampuan secara maksimal, sehingga berkontribusi pada peningkatan *peak performance*. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri berpotensi menghambat performa atlet, terutama dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, sebagai bagian dari upaya pembinaan atlet untuk mencapai performa yang optimal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat dan para atlet karate yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Kontribusi Penulis

Penulis pertama berkontribusi dalam perumusan ide penelitian, penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis data, serta penulisan draf awal manuskrip. Penulis kedua berkontribusi dalam perancangan metodologi, supervisi proses penelitian, validasi

analisis data, serta penelaahan dan penyuntingan manuskrip hingga versi akhir. Seluruh penulis membaca dan menyetujui naskah akhir untuk dipublikasikan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial maupun nonfinansial, dalam pelaksanaan penelitian, pengolahan data, maupun penulisan manuskrip ini.

Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari lembaga publik, komersial, maupun nirlaba. Seluruh proses penelitian didanai secara mandiri oleh peneliti.

REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Cotterill, S. T. (2021). *Performance psychology: Theory and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003052218>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. Dalam T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., hlm. 239–267). Human Kinetics.
- Kurniawan. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap performa atlet karate. *(Tambahkan nama jurnal/penerbit jika ada)*.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., & Lane, A. M. (2022). Sport confidence and performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(2), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01568-4>
- Prambayu, A. (2017). *Peak performance dalam olahraga*. *(Tambahkan kota dan penerbit jika ada)*.
- Pratama, A. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan performa atlet. *(Tambahkan nama jurnal/penerbit jika ada)*.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270019>
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. Dalam R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., hlm. 550–565). Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>