

**HUBUNGAN ANTARA *SELF TALK* DAN KEPERCAYAAN  
DIRI DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET  
BULUTANGKIS DI SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



Fitri Rizaniatul Aulia  
J01218015

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* pada Atlet Bulutangkis di Sidoarjo” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 4 Agustus 2022



Fitri Rizaniatul Aulia

## HALAMAN PERSETUJUAN

### SKRIPSI

Hubungan *Self-Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* Pada Atlet  
Bulutangkis di Sidoarjo

Oleh :

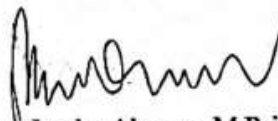
Fitri Rizaniatul Aulia

NIM : J01218015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 25 Juli 2022

Dosen Pembimbing



Lucky Abrorri, M.Psi

NIP : 197910012006041005

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

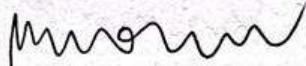
### HUBUNGAN ANTARA *SELF TALK* DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET BULUTANGKIS DI SIDOARJO

Yang disusun oleh :  
Fitri Rizaniatul Aulia  
J01218015

Telah dipertahankan di depan  
Tim Penguji pada tanggal 9 Agustus 2022




Susunan Tim Penguji,  
Penguji 1



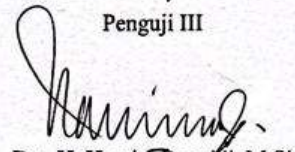
Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197910012006041005

Penguji II




Prof. Dr. Moh. Sholeh, M. Pd  
NIP. 19591209199002100

Penguji III



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si  
NIP. 196208241987031002

Penguji IV



Nova Lusiana, M.Keb  
NIP. 198111022014032001



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitri Rizaniatul Aulia  
NIM : J01218015  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi  
E-mail address : fitrirzntl8@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (..... )

yang berjudul :

Hubungan antara *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* pada

Atlet Bulutangkis di Sidoarjo

---

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Agustus 2022

Penulis

(Fitri Rizaniatul Aulia)

## INTISARI

Faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. *Self Talk* dan kepercayaan diri dapat digunakan untuk meningkatkan performa dengan meningkatkan usaha, atensi, kontrol emosi dan kognitif, serta meningkatkan keyakinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi signifikan antara *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini berjumlah 84 atlet di Sidoarjo dengan rentang usia 17-25 tahun. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode *simple random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Analisa menggunakan regresi linier berganda menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 26). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *Self Talk* dan *Peak Performance* dengan nilai T hitung  $6,048 > T$  tabel 1,667. Selanjutnya ditemukan hasil adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan *Peak Performance* dengan nilai T hitung  $2,024 > T$  tabel 1,667. Kemudian pada hasil regresi diketahui terdapat hubungan positif pada variabel *self-talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance*, nilai F hitung  $37,812 > F$  tabel 3.15. Secara sumbangan efektif variabel *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* didapatkan perolehan sebesar 48.3% sedangkan sisanya tidak dijelaskan didalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Self Talk*, Kepercayaan Diri, *Peak Performance*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*Psychological factors are very important in the field of sports. Self Talk and self-confidence can be used to improve performance by increasing effort, attention, emotional and cognitive control, and increasing confidence. This study aims to determine whether there is a significant correlation between self-talk and self-confidence with Peak Performance in badminton athletes in Sidoarjo. The sample in this study amounted to 84 athletes in Sidoarjo with an age range of 17-25 years. Determination of the research sample using simple random sampling method with purposive sampling technique. This study uses a correlational quantitative approach. Analysis using multiple linear regression using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26). The results showed that there was a positive relationship between Self Talk and Peak Performance with a T count value of 6.048 > T table of 1.667. Furthermore, it was found that there was a positive relationship between self-confidence and Peak Performance with a T arithmetic value of 2.024 > T table 1.667. Then in the regression results, it is known that there is a positive relationship between the variables of self-talk and self-confidence with Peak Performance, the value of F arithmetic is 37.812 > F table 3.15. Effectively the contribution of self-talk and self-confidence variables with Peak Performance was obtained by 48.3% while the rest was not explained in this study.*

*Keywords: Self Talk, Confidence, Peak Performance*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian .....	13
E. Manfaat Penelitian .....	13
F. Sistematika Pembahasan .....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>16</b>
A. <i>Peak Performance</i> .....	16
1. Pengertian <i>Peak Performance</i> .....	16
2. Aspek-aspek <i>Peak Performance</i> .....	17
3. Faktor-faktor yang Berpengaruh Pada <i>Peak Performance</i> .....	19
B. <i>Self Talk</i> .....	20
1. Pengertian <i>Self Talk</i> .....	20
2. Aspek-aspek <i>Self Talk</i> .....	23
3. Bentuk <i>Self Talk</i> .....	26
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Talk</i> .....	27
C. Kepercayaan Diri .....	30
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	30
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	32
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	33
D. Hubungan Antar Variabel .....	34
1. Hubungan Antara <i>Self Talk</i> dengan <i>Peak Performance</i> .....	34
2. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan <i>Peak Performance</i> .....	35
3. Hubungan Antara <i>Self Talk</i> dan Kepercayaan Diri dengan <i>Peak Performance</i> .....	36
E. Mekanisme <i>Self Talk</i> dan Kepercayaan Diri dengan <i>Peak Performance</i> .....	36
F. Kerangka Teoritik .....	38
G. Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>



A. Rancangan Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel.....	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
1. <i>Peak Performance</i> .....	42
2. <i>Self Talk</i> .....	42
3. Kepercayaan Diri .....	42
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	43
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Teknik Sampling.....	43
3. Sampel.....	43
E. Instrumen Penelitian .....	44
1. <i>Peak Performance</i> .....	46
2. <i>Self Talk</i> .....	50
3. Kepercayaan Diri .....	53
F. Analisis Data Penelitian .....	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Linieritas .....	59
3. Uji Multikolinieritas.....	59
4. Uji Heteroskedastisitas.....	60
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
A. Hasil Penelitian .....	62
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	62
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	64
B. Uji Hipotesis .....	68
1. Uji F .....	68
2. Uji T.....	69
3. Uji koefisien Determinan.....	70
C. Pembahasan.....	71
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>89</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Jawaban Skala Likert Variabel <i>Self-Talk</i> .....	45
Tabel 3.2 Kriteria Jawaban Skala Likert Variabel <i>Peak Performance</i> dan Kepercayaan Diri. ....	45
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Peak Performance</i> .....	46
Tabel 3.4 Hasil uji validitas skala <i>Peak Performance</i> .....	48
Tabel 3.5 Hasil uji reliabilitas skala <i>Peak Performance</i> .....	49
Tabel 3.6 <i>Blue Print Self-Talk</i> .....	50
Tabel 3.7 Hasil uji validitas skala <i>Self Talk</i> .....	51
Tabel 3.8 Hasil uji reliabilitas skala <i>Self Talk</i> .....	53
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Kepercayaan diri.....	54
Tabel 3.10 Hasil uji validitas skala Kepercayaan Diri .....	55
Tabel 3. 11 Hasil uji reliabilitas skala Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 3.12 Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov.....	58
Tabel 3.13 Hasil Uji Linieritas .....	59
Tabel 3.14 Hasil Uji Multikolinieritas .....	60
Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia .....	65
Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Deskriptif .....	65
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Data Responden .....	66
Tabel 4.4 Kategorisasi Tiap Variabel Penelitian.....	67
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F) .....	68
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji T).....	69
Tabel 4.7 Uji Koefisien Determinan Secara Parsial.....	70
Tabel 4.8 Uji Koefisien Determinan Secara Simultan .....	71
Tabel 4.9 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	76
Tabel 4.10 Crosstab Jenis Kelamin Dengan <i>Peak Performance</i> .....	76
Tabel 4.11 Data Subjek Berdasarkan Usia.....	77
Tabel 4.12 Crosstab Usia Dengan <i>Peak Performance</i> .....	77
Tabel 4.13 Data Subjek Berdasarkan Keluarga yang Bermain Bulutangkis .....	78
Tabel 4.14 Crosstab Keluarga yang Bermain Bulutangkis Dengan <i>Peak Performance</i> .....	79

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Grafik Uji Normalitas.....	58
Gambar 3.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	61



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Kuesioner Penelitian.....	89
Lampiran B : Data Mentah Variabel Penelitian.....	94
Lampiran C : Surat Izin Penelitian.....	99



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Saat ini diketahui oleh khalayak umum bahwa olahraga dapat membuat hidup manusia menjadi lebih berkualitas. Kemudian olahraga juga dapat memberikan manfaat diantaranya melancarkan metabolisme tubuh dan mengembangkan pola hidup yang sehat (Hardiyono, 2019). Olahraga selain baik untuk kesehatan juga dapat berperan aktif dalam membanggakan nama daerah baik di dalam tingkatan nasional ataupun internasional. Dalam berbagai macam cabang olahraga, atlet yang akan mengikuti pertandingan akan terus berlatih, sebab sejatinya para atlet dicetak untuk mengasah kemampuannya serta diharapkan dapat berkompetensi dan meraih prestasi. Menurut (Adisasmitho, 2007), ada tiga faktor yang mampu memberikan pengaruh pada tingkat performa terbaik seorang atlet yaitu : faktor teknik, fisik, dan psikologis.

Ada berbagai macam jenis olahraga salah satunya yaitu bulutangkis. Sebagai seorang atlet bulutangkis yang aktifitasnya tidak dapat diukur maka atlet tersebut dapat menang ataupun kalah pada suatu permainan atau pertandingan. (Subarjah et al., 2019) menyampaikan bahwasannya performa atlet bulutangkis disaat bertanding adalah output yang dihasilkan dari aktifitas latihan sehari-hari. Dan kemampuan atlet bulutangkis dapat meningkat ketika mengikuti banyaknya pertandingan atau kompetisi yang diikuti dan juga disertai dengan latihan secara rutin. Adapun program latihan yang diberikan

dimaksudkan untuk tercapainya *Peak Performance* ketika pertandingan. Dalam suatu pertandingan diharapkan atlet dapat memaksimalkan kemampuannya baik itu dalam melakukan pukulan, menjangkau shuttlecock, dan berada pada posisi memukul dengan tepat.

Untuk menjadi sukses dalam olahraga, diperlukan adanya latihan secara intensif, kemudian fasilitas yang memadai, serta memiliki pelatih yang kompeten dibidangnya. Menurut (Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, 1996) tujuan dari latihan dan pembinaan seorang atlet itu sendiri adalah supaya atlet tersebut dapat mengeluarkan *Peak Performance* (kemampuan terbaik) selama bertanding. *Peak Performance* merupakan kondisi ketika bersama-sama baik itu secara mental serta fisik digunakan secara selaras (Williams, J. M., & Krane, 1993). Menurut (Satiadarma, 2000) *Peak Performance* ialah performa maksimal seorang atlet yang dapat dicapai. Dan juga *Peak Performance* dapat dimaknai sebagai skill terpendam yang dimiliki individu dan dapat dikeluarkan dalam bentuk atletik, seni, fisik, juga kegiatan lainnya. Dalam pengoptimalan kemampuan diri seorang individu, diperlukan strategi tertentu untuk mencapai prestasi.

Kasus *Peak Performance* yang terjadi dalam dunia bulutangkis di tahun di tahun 2022. Salah satunya terjadi pada pasangan ganda putra nomer satu dunia yaitu Kevin Sanjaya dan Marcus Gideon yang mengalami kekalahan pada babak semi final All England 2022. Kekalahan yang dialami Kevin dan Marcus justru didapatkan dari Bagas dan Fikri yang memiliki ranking yang jauh di bawah Marcus dan Kevin. Kekalahan tersebut diakui

The Minions bahwa Kevin dan Marcus tidak dapat menemukan permainan terbaiknya dan itu sulit karena Bagas dan Fikri tahu permainan kami serta Bagas dan Fikri tidak akan rugi, kami selalu berada di bawah tekanan. Ini menunjukkan bahwa Kevin dan Marcus tidak sedang berada dalam kondisi *Peak Performance* yang baik (Sports.okezone, 2022).

Selanjutnya dalam kasus *Peak Performance* pada pertandingan Swiss Open 2022 Bagas dan Fikri langsung mengalami kekalahan di babak awal, yang disebabkan oleh penurunan fokus dan kondisi fisik sehingga performa Bagas dan Fikri tidak dalam kondisi yang baik (Djarumbadminton.com).

Menurut (Ramzaninezhad et al., 2009) faktor yang mempengaruhi performa terdiri dari faktor individu dan faktor situasi. Adapun faktor individu mencakup suasana hati, keyakinan diri, serta coping, dan ketakutan berlebih. Kemudian faktor situasi mencakup kekompakan tim, fasilitas umum, serta kemalasan sosial, dan control perilaku.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa *Peak Performance* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu faktor secara internal (teknis) ataupun faktor secara eksternal (non- teknis). Salah satu faktor dari dalam ataupun internal yang dapat dilihat dalam pencapaian *Peak Performance* seorang atlet adalah *Self Talk*. Menurut (Olisola & Olaitan, 2021) *Self Talk* disebutkan dapat membantu atlet dalam usaha mencapai *Peak Performance*, dikarenakan penggunaan *Self Talk* berperan untuk membantu atlet dalam menggunakan perkataan ataupun ucapan yang tepat untuk mengontrol serta mengatur pikiran mereka selama berlangsungnya kompetisi baik selama masa

persiapan hingga pertandingan berlangsung. Keterlibatan *Self Talk* pada atlet sendiri bisa meningkatkan fokus serta motivasi untuk menjalankan sebuah tugas dengan baik, dalam hal ini merupakan strategi ataupun taktik yang digunakan selama pertandingan berlangsung.

Secara khusus (Olisola & Olaitan, 2021) menjelaskan bahwa atlet dapat menggunakan *Self Talk* untuk mendorong kinerja yang optimal selama pertandingan berlangsung. Selain itu, *Self Talk* dengan arah yang positif dapat meningkatkan kemajuan atlet dalam mekanisme kognitif serta kemampuan psikologis seperti : kepercayaan diri, fokus, usaha, dan kontrol emosional.

*Self Talk* merupakan teknik psikologis yang efektif dalam proses pengendalian pikiran dan perasaan seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya. *Self Talk* adalah suatu cara untuk menghapus ataupun mengganti program negatif dalam pikiran dengan arah baru yang lebih positif (Helmstetter, 1986), *Self Talk* berperan dalam teknik latihan karena mampu membuat atlet lebih fokus pada proses latihan gerak serta performa yang dilakukan, dan membentuk motivasi karena dapat meningkatkan fokus, motivasi, keyakinan diri, serta performa atlet. Atlet yang memiliki motivasi tinggi, konsentrasi, dan kepercayaan diri dapat membuat atlet lebih sukses. Terdapat 2 jenis *Self Talk* yaitu *Self Talk* bermuatan positif dan *Self Talk* bermuatan negatif. Ada perbedaan antara kedua hal itu dan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Self Talk* positif (Yusup Hidayat, 2011).

Hal lain yang perlu diperhatikan pada *Peak Performance* atlet adalah faktor kepercayaan diri. (Kuloor & Kumar, 2020) menyebutkan bahwa



kepercayaan diri ialah salah satu hal yang sangat sering disebutkan dalam kaitannya terhadap *Peak Performance* atlet. Rasa percaya diri yang dimiliki setiap atlet inilah yang memotivasi seorang atlet untuk meraih kesuksesannya. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri ialah bagian dari kemampuan untuk bisa mengoptimalkan kemampuan fisik yang dimiliki seorang atlet.

Hubungan antara kepercayaan diri dengan *Peak Performance*, (Pratama, 2019) menjelaskan bahwa ketika atlet merasa percaya diri, mereka akan lebih siap untuk menunjukkan potensi mereka untuk mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi, dalam hal ini adalah atlet akan mencapai *Peak Performance*. Pada saat yang sama, ketika atlet tidak percaya diri, maka ketika menghadapi masalah atau hambatan sekecil apapun, atlet tidak dapat melewatinya yang pada akhirnya akan berdampak pada kegagalan mencapai *Peak Performance*.

Kepercayaan diri ialah modal dasar proses pengembangan diri. Yang memanfaatkan rasa percaya diri, sehingga individu dapat mengerti akan dirinya sendiri. Percaya diri merupakan bagian penting dari setiap orang, khususnya atlet dalam bertanding (Mylsidayu, 2018). Hays dalam (Jannah & Effendi, 2019) menunjukkan bahwa tingkat percaya diri yang besar dalam olahraga akan secara baik mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku atlet, sehingga mengoptimalkan performanya.

Ketika menggapai prestasi tertinggi, atlet membutuhkan rasa percaya diri. Dikarenakan percaya diri mempunyai hubungan yang selaras dengan peningkatan performa. Untuk atlet yang tidak memiliki rasa percaya diri akan

meragukan kemampuannya sendiri sehingga ketika bertanding akan gugup dan tergesa-gesa dalam menghadapi lawan. Situasi tersebut tentu tidak menguntungkan bagi atlet sehingga tidak dapat menampilkan performa terbaiknya (Komarudin, 2013).

Hasil observasi menunjukkan bahwa atlet bulutangkis di Sidoarjo terlihat kurangnya ketepatan pukulan yang disebabkan oleh terburu-buru dalam mengambil keputusan dan kurangnya konsentrasi, lalu terlihat dari raut wajahnya yang tegang seperti mengeluarkan keringat berlebihan sebelum bertanding dan sering minum berulang kali. Dan sebelum bertanding atlet terkadang kurang adanya motivasi diri seperti selalu berada di dekat pelatih yang menyebabkan kekhawatiran pada dirinya sendiri. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama beberapa atlet di Sidoarjo menyatakan bahwa permasalahan atlet bulutangkis di Sidoarjo yang kerap timbul yaitu atlet kurang optimal dalam menunjukkan performa terbaiknya saat turnamen atau bertanding. Terkadang saat tubuh tidak dalam kondisi prima dapat menyebabkan kesalahan dan kurangnya fokus saat bertanding. Sehingga prestasi yang menurun ini dikarenakan *Peak Performance* yang ditampilkan tidak maksimal. Kemudian kepercayaan diri atlet di Sidoarjo juga sangat kurang, dilihat dari ketika bertanding. Dan juga dapat kehilangan kendali atas emosi yang berakibat timbulnya masalah pada penurunan penampilan atau performa dan berakibat pada terganggunya pemikiran yang tidak relevan sebelum bertanding seperti takut kalah, khawatir tidak bisa

menampilkan permainan yang bagus, takut dimarahin pelatih, takut mengecewakan orang tua, dan sebagainya.

Di himpun dari data statistik terakhir pada tahun 2021/2022 oleh PBSI Kabupaten Sidoarjo terdapat 84 atlet bulutangkis yang masih aktif mengikuti pertandingan. Atlet yang masih aktif mengikuti turnamen berada di usia 17 tahun hingga 25 tahun ditengarai memiliki *Self Talk* dan kepercayaan diri yang tinggi. Menurut (Komarudin, 2017) menerangkan mengenai *Self Talk* yaitu sebagai strategi psikologis yang digunakan baik oleh atlet maupun pembina dalam peningkatan rasa percaya seorang atlet. Sehingga dengan adanya *Self Talk* dan kepercayaan diri maka diduga dapat mempengaruhi *Peak Performance* atlet.

Disamping hal diatas, karakteristik pokok pada penampilan atlet yang baik merupakan komunikasi atau kemampuan berbicara serta pengelolaan mengenai pikiran positif terhadap dirinya sendiri pada saat menerapkan strategi dalam suatu *setting* perlombaan atau kompetisi. Hal ini berperan penting untuk mencapai efisiensi fungsi psikologis, karena pembicaraan serta pikiran yang dilakukan oleh atlet memiliki kekuatan terhadap tindakan yang akan dilakukan.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat menunjukkan bahwa dalam olahraga faktor psikologis berpengaruh sangat penting. Berangkat dari pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Kabupaten Sidoarjo.

## B. Rumusan Masalah

Melalui latar belakang masalah yang telah dijabarkan sebelumnya diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat korelasi signifikan antara *Self Talk* dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo?
2. Apakah terdapat korelasi signifikan antara kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo?
3. Apakah terdapat korelasi signifikan antara *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo?

## C. Keaslian Penelitian

Sebagai upaya dalam hal mengidentifikasi perbedaan penelitian untuk menghindari plagiarisme, maka perlu dilakukan adanya kajian riset terdahulu yang relevan dengan tema penelitian mengenai *Peak Performance* yang akan dirincikan melalui penjelasan dibawah ini sebagai berikut.

Hasil penelitian pertama yang dilakukan oleh (Herani, 2018) mengenai *mental toughness* dengan *Peak Performance* pada atlet renang menunjukkan bahwa adanya relasi positif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *Peak Performance* atlet renang di Malang, dapat diartikan apabila semakin tinggi *mental toughness* maka akan semakin tinggi *Peak Performance* atlet renang di Malang, demikian juga sebaliknya, semakin tinggi *Peak Performance* maka akan semakin tinggi *mental toughness* atlet renang di Malang.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Pujarina & Kumala, 2019) mengenai modal psikologi terhadap *Peak Performance* menunjukkan bahwa adanya dampak yang signifikan antara Modal Psikologi terhadap *Peak Performance*. Temuan ini menunjukkan apabila semakin tinggi Modal Psikologi maka semakin tinggi *Peak Performance* pada atlet difabel.

Kemudian penelitian yang dilakukan (Faturachman, 2017) mengenai pengaruh kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance* pada atlet *softball* universitas negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance* atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan berpengaruh menurunnya *Peak Performance* atlet.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Indraharsani & Budisetyani, 2017) mengenai efektivitas penggunaan *Self Talk* positif guna meningkatkan performa atlet basket menampilkan sebuah kesimpulan apabila *Self Talk* dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Adanya temuan ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada perolehan poin melalui proses eksperimen yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penggunaan metode *Self Talk* positif ini sangat mungkin berdampak pada pembentukan pola pikir (*mind set*), koordinasi gerak tubuh dan pikiran yang bermuara pada peningkatan performa atlet yang bersangkutan. Disamping itu, metode ini juga dapat membantu atlet meningkatkan kontrol emosi, atensi, rasa percaya diri, dan fokus dalam menghadapi suatu tantangan, dalam hal ini adalah

sebuah kompetisi. Dalam penggunaan metode *Self Talk*, ada beberapa kata yang sering dijumpai digunakan ketika melakukan antara lain “semangat”, “pasti bisa”, dan “ayo dong”.

Tidak hanya dalam ruang lingkup olahraga, kajian riset mengenai *Peak Performance* juga ditemukan dalam bentuk industri organisasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Ilhamuddin et al., 2016) mengenai analisa profil jabatan dan *collective self esteem* pada pencapaian *Peak Performance* pegawai negeri sipil menunjukkan bahwa tingkat *collective self-esteem* berada pada tingkatan yang rendah maka dapat dipastikan kinerja individu tidak dapat menyentuh titik *Peak Performance*, dengan kata lain pegawai akan mengalami kesulitan menunjukkan kinerja terbaiknya.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Supriyatni et al., 2020) mengenai hubungan tingkat kecemasan terhadap *performance* atlet dayung *Traditional Boat Race (TBR)* menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap *performance*. hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan atlet dayung maka *performance* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi *performance*.

Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh (Ohuruogu & Jonathan, 2016) mengenai *psychological preparation for Peak Performance in sports competition* menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor dalam persiapan psikologis untuk mencapai performa puncak atlet pada sebuah kompetisi olahraga. Faktor yang ada pada persiapan psikologis terbagi menjadi 3

komponen, diantaranya adalah: faktor personal (agresivitas, determinasi, kepemimpinan, kemandirian) faktor motivasional (gairah dan kecemasan, perhatian, perencanaan tujuan) dan faktor lingkungan (ekspektasi keluarga, tekanan rekan sebaya, perilaku atlit/pelatih, keterbatasan geografis, dll).

Pada hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Wang et al., 2015) mengenai *Psychological Consultations for Olympic Athletes' Peak Performance* menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan konsultasi psikologis terhadap puncak performa (*Peak Performance*) seorang atlit olimpiade. Dijelaskan bahwasannya konsultasi psikologis yang diberikan mencakup 5 metode, diantaranya adalah: membangun kepercayaan diri atlet, resrtukturasi proses berpikir, melatih “*mental imagery*”, meningkatkan kewaspadaan pelatih dan memberikan rekomendasi perilaku dalam melatih, dan memberikan pendekatan interkasi yang positif kepada atlit.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Ballard, 2017) *exploring the role of spirituality and spiritual beliefs in the pursuit of excellence and attainment of Peak Performance in professional athletes*, penelitian ini menunjukkan bahwa peran dari spritualitas dan kepercayaan spiritual memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan performa atlet, sehingga seorang atlet mampu mencapai titik puncak performa selama pertandingan berlangsung. Dari hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa spiritualitas dan kepercayaan spiritual memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap puncak performa (*Peak Performance*) atlet selama menjalani sebuah pertandingan.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Olisola & Olaitan, 2021) mengenai *the influence of Self Talk on athletes performance in national youth games competitions*, melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan akan penggunaan “*Self Talk*” selama berlangsungnya sebuah kompetisi memberikan perkembangan yang signifikan terhadap performa puncak atau penampilan puncak seorang atlet. Subjek pada penelitian ini melaporkan bahwa pikiran positif yang didapat melalui “*Self Talk*” membuat mereka merasakan rileks sehingga mampu menunjukkan penampilan puncaknya selama berlangsungnya kompetisi. Temuan lain pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa pikiran negatif dapat merusak ataupun mengganggu performa atlet. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa “*Self Talk*” memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan atau performa seorang atlet.

Merujuk pada hasil kajian riset terdahulu yang telah terangkum diatas, maka urgensi penelitian ini akan di fokuskan pada apakah ada “Hubungan antara *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* pada Atlet Bulutangkis di Sidoarjo”, yang mana variabel tersebut tidak banyak ditemukan dalam penelitian sebelumnya dengan perbedaan pada subjek penelitian serta fenomena yang sedang terjadi saat ini. Fenomena yang banyak dijumpai saat ini pada atlet bulutangkis di Sidoarjo ialah sering kali tidak dapat mengeluarkan kemampuan/penampilan terbaiknya pada saat berlatih maupun bertanding. Kepercayaan diri atlet di Sidoarjo juga sangat kurang, dilihat dari ketika latihan dan saat bertanding. Lebih lanjut ditinjau



dari kesiapan mental, atlet sering kali kehilangan kontrol emosi yang justru mengganggu pikiran mereka dan menimbulkan dampak seperti penurunan performa baik ketika game saat berlatih maupun bertanding. Serta penelitian ini berfokus pada dua variabel X dan variabel Y yaitu *Self Talk* (X1) dan Kepercayaan diri (X2) dengan *Peak Performance* pada atlet (Y) dimana masih sedikit pembahasan antara ketiga variabel tersebut.

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui korelasi signifikan antara *Self Talk* dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo
2. Untuk mengetahui korelasi signifikan antara kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo
3. Untuk mengetahui korelasi signifikan antara *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat dalam hal teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan memberi referensi bagi peneliti lain atau peneliti selanjutnya serta menambah pengetahuan dan khazanah keilmuan di bidang psikologi olahraga.

## 2. Manfaat Praktis

Dalam hal praktis, penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca, terkhusus mengenai aspek-aspek yang penting diperhatikan agar *self-talk* dan kepercayaan diri yang timbul pada atlet diharapkan dapat berpengaruh terhadap *Peak Performance* atlet ketika turnamen dan latihan.

## F. Sistematika Pembahasan

Penulisan hasil penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir mahasiswa, dimana dalam penelitian ini terdapat 5 bab pembahasan yang membahas tentang “Hubungan *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* pada Atlet Bulutangkis di Sidoarjo”

Bab 1 membahas mengenai latar belakang masalah yang berkaitan dengan *Peak Performance*, *Self Talk* dan kepercayaan diri. Setelah itu dilanjutkan dengan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan, dan manfaat penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab 2 menguraikan terkait teori-teori yang berasal dari berbagai sumber referensi yang digunakan peneliti sebagai kajian pustaka dalam penelitian ini. Adapun teori dalam penelitian ini yaitu teori *Peak Performance*, *Self Talk* dan kepercayaan diri. Dimana dalam teori tersebut meliputi definisi, aspek-aspek tiap variabel, indikator dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Sehingga tersusun kerangka teori penelitian dan memunculkan hipotesis penelitian.

Bab 3 membahas mengenai metode penelitian diantaranya meliputi variabel yang diteliti, definisi operasional tiap variabel, rancangan penelitian, populasi, sampel, dan juga teknik sampling yang digunakan. Terdapat instrumen penelitian sekaligus validitas dan reliabilitas penelitian, serta analisis data dari hasil penelitian.

Bab 4 menerangkan terkait hasil yang diperoleh selama melakukan penelitian dan hasil uji hipotesis, serta pembahasannya. Dalam hal ini mencakup persiapan dan pelaksanaan penelitian, deskripsi penelitian, hasil uji hipotesis penelitian sesuai dengan data statistik, serta pembahasan dari hasil penelitian yang dikaji menggunakan teori-teori penelitian sebelumnya.

Bab 5 membahas terkait kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian dan penemuan penelitian yang telah dikaji. Disamping itu terdapat saran terkait penelitian yang telah dilakukan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Peak Performance*

##### 1. Pengertian *Peak Performance*

*Peak Performance* merupakan kondisi optimal ketika otak dan juga tenaga berjalan secara bersama-sama. Sehingga dapat diartikan ketika atlet berada dalam puncak performa ia dapat dengan mudah menggerakkan tubuhnya sesuai dengan keinginannya, hal ini membuat apa yang dilakukannya menjadi lebih tepat (Faturachman, 2017). *Peak Performance* adalah performa maksimal ataupun performa yang mengalami peningkatan yang dialami oleh seorang atlet didalam bidang olahraga. Semakin besar *Peak Performance* seorang atlet, maka akan berpengaruh pada diri atlet tersebut ketika mengikuti pertandingan (Satiadarma, 2000).

Menurut (Arlindie, 2019) mengatakan bahwa *Peak Performance* merupakan landasan yang dimiliki oleh seorang individu dengan memanfaatkan kemampuan *atau* keahliannya untuk dapat efisien, kreatif, dan produktif. Artinya seorang atlet dalam memutuskan pergerakan sangatlah minim kesalahan atau salah gerak disaat bertanding. *Peak Performance* merupakan suatu dorongan kekuatan yang luar biasa ketika atlet bisa tampil memaksimalkan potensinya baik secara mental ataupun fisik (Williams & Krane, 2015). Hingga melebihi kemampuannya saat dilapangan ketika bermain. (Satiadarma, 2006) menyatakan bahwa *Peak*

*Performance* merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja berdasarkan aktifitas yang terprogram.

Dari teori-teori yang dijelaskan sebelumnya, maka *Peak Performance* adalah perilaku atau penampilan yang ada didalam diri seseorang individu (atlet) secara maksimal dalam konteks olahraga yang juga didapat dari hasil program latihan, sehingga seorang atlet mampu menunjukkan potensi mental dan fisiknya dengan optimal.

## 2. Aspek-aspek *Peak Performance*

Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000) berpendapat bahwa *Peak Performance* yang dapat dialami seorang atlet terdapat 8 aspek tertentu antara lain:

### a. Mental rileks

Disaat mental dalam kondisi rileks, seorang atlet dalam melakukan tindakan tidak dilakukan dengan tergesa-gesa. Dalam hal ini atlet melakukannya dengan tenang, efektif, serta tepat waktu, atlet bisa menyesuaikan gerakan yang dilakukannya dengan merasakan waktu yang bergerak lebih lambat.

### b. Fisik rileks

Pada saat atlet dengan keadaan fisik rileks, atlet tidak mengalami perasaan tidak nyaman saat bergerak dengan tujuan tertentu. Semua gerak tubuh dikoordinasikan secara tepat arah dengan mudah serta akurat.

c. Optimis

Atlet memiliki keyakinan bahwa setiap tindakannya dapat memberikan hasil sesuai harapan dan untuk mencapai hal tersebut dilakukan dengan rasa percaya diri untuk menghadapi lawan yang ada.

d. Terpusat pada kekinian

Pada aspek ini terlihat adanya keselarasan dalam tubuh dan pikiran. Yang bermakna semua komponen yang ada bekerja dengan seimbang dalam satu kesatuan serta otomatis berjalan ketika itu.

e. Berenergi tinggi

Dalam hal ini, atlet tidak akan ragu untuk menyerang lawan. Selama kondisi puncak, atlet dapat menikmati aktivitas yang sangat melibatkan emosi.

f. Kesadaran tinggi

Dalam hal ini, kepekaan atlet terhadap suatu hal menjadi lebih meningkat dan dapat dengan mudah dan akurat memprediksi atau mengantisipasi rangsangan. Rasa peka tersebut meliputi sasaran, serangan, bertahan, pergerakan posisi, dan lain-lain.

g. Terkendali

Pada kondisi ini aktivitas atau gerakan yang dilakukan terlihat tidak dilakukan secara sengaja, tetapi semuanya terjadi

seperti ada sesuatu yang mengendalikan dirinya. Dan semuanya berjalan dengan baik.

h. Terlindungi atau bebas dari gangguan

Pada hal ini, atlet melakukan pembatasan terhadap kendala dari dalam dan luar, jadi lebih mudah bagi atlet untuk menghilangkan gangguan mental dan mempermudah untuk memperoleh kemampuan secara psikologis dalam menghadapi hambatan yang ada. Dalam kondisi ini atlet dikelilingi oleh semacam energi yang mampu mengesampingkan bahkan menghilangkan gangguan yang saat itu terjadi.

### **3. Faktor-faktor yang Berpengaruh Pada *Peak Performance***

Menurut Harsono (2015) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Peak Performance* atlet pada saat bertanding adalah:

1) Organisasi pertandingan

Dalam suatu pertandingan dapat terjadi situasi yang tidak terduga, namun harapan seorang atlet situasi tersebut dalam kondisi yang optimal. Adapun kondisi tidak terbayangkan akan terjadi dalam suatu pertandingan, diantaranya: hujan, penerangan, angin, lapangan yang licin, sarana dan prasarana pertandingan, alat latihan yang digunakan, perwasita, undian, penonton, dan temperature suhu yang ekstrim.

## 2) Keadaan atlet

Faktor ini mencakup *life style* atlet, etika dan moral atlet seperti pergaulan, jam tidur tidak teratur, pola istirahat buruk, narkoba, pola makan yang tidak tepat, dan perilaku lain yang dapat mempengaruhi kinerja atlet. Lingkungan sosial yang meliputi, lingkungan Pendidikan, lingkungan keluarga, lingkungan latihan, dan sebagainya. Hal ini berpengaruh pada citra atau performa atlet ketika latihan dan juga bertanding. Kemudian beberapa hal berkaitan dengan kecemasan, kepercayaan diri yang terlalu berlebihan, kehilangan motivasi juga merupakan keadaan atlet.

## 3) Program latihan dan pelatih

Pembuatan program yang tidak disesuaikan dengan kebutuhan atlet baik itu terkait dengan volume dan intensitas latihan yang terlalu padat atau kurangnya istirahat yang cukup dapat menyebabkan tekanan dan stress pada atlet. Hal tersebut berpengaruh pada performa atlet ketika bertanding.

## B. *Self Talk*

### 1. Pengertian *Self Talk*

Salah satu teknik atau metode psikologis yang bersifat internal yang sering digunakan paling utama dalam *olahraga* kompetitif merupakan *Self Talk*. *Self Talk* menjadi salah satu metode keterampilan dasar (*basic skill techniques*) dalam pelatihan keterampilan mental Hardy & Jones, 1994 (dalam Yusup Hidayat, 2011), selain tiga metode



keterampilan dasar yang lain, yaitu rileksasi, imajeri mental, serta *goal setting*. Menurut (James Hardy et al., 2005) *Self Talk* didefinisikan sebagai sesuatu yang dikatakan kepada dirinya sendiri bahwa seseorang berbicara kepada diri sendiri dengan suara keras atau hanya terbatas dalam pikirannya, sehingga hanya dirinya sendiri yang dapat mendengarkan apa yang dikatakan. *Self Talk* termasuk salah satu teknik mental yang digunakan untuk meningkatkan efisiensi pengendalian pengaruh pikiran dan perasaan individu atas tujuan yang ingin dicapainya. Perkataan apapun yang keluar dari mulut seseorang yang berisi tentang tindakan apa yang akan dilakukan individu ialah merupakan bagaimana *Self Talk* bekerja. Sederhananya *Self Talk* dapat diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan serta penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri (Yusup Hidayat, 2011).

Hal ini juga diteliti oleh Hardy dkk (dalam Tifani, 2016) menyimpulkan bahwa *Self Talk* yang dirancang secara teratur dan produktif akan memberikan efektifitas dalam penggunaan strategi, memicu emosi dan usaha individu, memberikan ketenangan dan konsentrasi penuh, memupuk rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi dan memberi penguat pada diri sendiri. Lebih spesifiknya, Selk (2009: 32) menegaskan bahwa *Self Talk* merupakan suatu strategi yang didalamnya mengandung aktivitas mental yang berpengaruh pada cara berfikir seseorang (Komarudin, 2017). *Self Talk* dapat dilakukan

dengan 2 cara yakni terbuka (*overtly*) yang dapat didengar dan dirasakan oleh orang banyak, dan tertutup (*covertly*) yang tidak dapat didengar oleh orang lain atau melalui ucapan dari dalam hati. Adapun *Self Talk* sendiri berisi mengenai pernyataan yang khusus ditujukan kepada diri sendiri dan bukan kepada orang lain (Yusup Hidayat, 2011).

Berdasarkan pada *beberapa* teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Self Talk* adalah salah satu bentuk penerapan psikologis dalam diri yang berpengaruh pada pengendalian pikiran, perasaan, dan tindakan individu yang bertujuan untuk mengaktifkan potensi diri individu untuk dapat mencapai penampilan/performa yang maksimal.

Hubungan *Self Talk* menurut perspektif islam:

Berprasangka baik kepada Allah SWT mendapatkan kemuliaan untuk diri kita di sisi-Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam hadits qudsi yang diriwayatkan oleh bukhari dan *muslim* sebagai berikut:

Allah SWT telah memberi peringatan kepada kita agar berhati-hati dalam berprasangka, sebagaimana firman-Nya disebutkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

“Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah *kamu* merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat : 12)

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa Allah *Subhanahu Wata'ala* berkehendak atas segala sesuatu sebagaimana hamba-Nya berprasangka kepada-Nya. Allah *Subhanahu Wata'ala* juga bersama dengan siapa yang selalu mengingat-Nya. Apabila kita berprasangka buruk pada ketetapan Allah *Subhanahu Wata'ala* maka keburukanlah yang akan kita rasakan, namun sebaliknya jika kita menerima segala ketetapan dan kemudian berprasangka baik kepada-Nya, maka sesungguhnya Allah *Subhanahu Wata'ala* tidak pernah mengingkari janji.

## 2. Aspek-aspek *Self Talk*

Menurut James Hardy et al. (2005) terdapat 12 aspek *Self Talk* diantaranya adalah: a) *Individual skills* b) *Strategies/plays/routines* c) *Psyching-up* d) *Relaxation* e) *Nerve control* f) *Focus* g) *Self-confidence* h) *Mental preparation* i) *Coping* j) *Motivation* k) *Effort control* l) *Goal*.

### a) *Individual skills*

Kemampuan diri adalah keseluruhan potensi yang melekat dalam diri individu untuk mengerjakan tugas yang berkaitan fisik serta mental dengan baik (Hartoto & Apriliawati, 2016).

### b) *Strategies/plays/routines*

Strategi adalah kecermatan penyusunan rencana sebagai suatu usaha mengenai guna mencapai sasaran khusus. Strategi merupakan suatu alat atau cara bertindak yang dapat diterapkan dalam suatu pertandingan dengan tujuan mendapatkan kemenangan (Irianto, 2002).

c) *Psyching-up*

Peningkatan kondisi fisik adalah kemampuan organ-organ tubuh untuk meningkatkan fungsi fisik menjadi lebih efektif dan efisien sehingga menimbulkan peningkatan pada kondisi fisik seseorang (Bafirman & Wahyuri, 2019).

d) *Relaxation*

Relaksasi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan ketidakaktifan dan ketegangan tubuh (Komarudin, 2015)

e) *Nerve control*

*Nerve control* atau pengendalian ketegangan merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk mengurangi kelelahan dan juga dapat digunakan untuk meningkatkan kewaspadaan, daya saing, dan agresivitas. Pengendalian ketegangan ini sering digunakan oleh atlet pada saat latihan dan kompetisi yang sedang berlangsung untuk meningkatkan intensitas bertanding (Avois et al., 2006).

f) *Focus*

Fokus adalah keterampilan seseorang untuk memutuskan perhatian pada suatu objek yang dipilih dalam waktu tertentu. Dengan begitu fokus atau konsentrasi diperlukan selama melakukan aktivitas olahraga (Nusufi, 2016).

g) *Self-confidence*

*Self-confidence* merupakan aspek kepribadian yang harus dimiliki atlet dalam seluruh bidang olahraga. Karena berhubungan dengan apa yang diyakini seseorang akan berhasil ketika melakukan perilaku yang diinginkan (Mylsidayu, 2018).

h) *Mental preparation*

Dalam menghadapi pertandingan atlet mempunyai peranan penting untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat (Tjung, 2016).

i) *Coping*

*Coping* adalah perilaku individu dapat dilihat secara langsung ataupun tersembunyi untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan (*pressure*) secara psikologis dalam kondisi yang penuh (Maryam, 2017).

j) *Motivation*

Motivasi adalah dorongan seseorang untuk mencapai tujuan menentukan arah aktivitas (Mylsidayu, 2018).

k) *Effort control*

Bentuk pengendalian diri yang dimaksudkan untuk mendorong kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawa kearah positif, dan merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh individu dalam perjalanan

hidupnya, termasuk ketika berhadapan dengan lingkungan sekitar (Marsela & Supriatna, 2019).

1) *Goal*

Menetapkan capaian tujuan merupakan salah satu bagian dari aspek yang penting diberikan kepada pemain. Goal setting akan memungkinkan pemain untuk memahami apa yang harus mereka capai (Efendi et al., 2019).

**3. Bentuk *Self Talk***

*Self-Talk* memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet. *Self Talk* dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *Self Talk* positif dan *Self Talk* negatif.

a) *Self Talk* positif

*Self Talk* positif memberikan reaksi emosional yang positif bagi atlet. *Self Talk* positif berisi pernyataan diri positif yang dapat individu gunakan untuk memotivasi diri sendiri dalam meningkatkan kemampuannya.

b) *Self Talk negative*

*Self Talk* negatif memberikan reaksi emosional negatif. *Self Talk* yang negatif tidak bermanfaat bagi atlet dan dapat menimbulkan respon emosional yang justru mengkhawatirkan diri sendiri, karena pada tiap isi ungkapannya mengandung unsur ketegangan, meningkatkan tekanan, kecemasan, kemarahan, serta

tingkat ekspektasi untuk mencapai hasil yang maksimal semakin tinggi (Komarudin, 2017).

Untuk mencapai hasil yang diharapkan maka diperlukan adanya suatu hal yang dapat mendukung tercapainya puncak performa atlet tersebut. Salah satu hal yang dapat mendukung ialah dengan cara menerapkan *Self Talk* positif. Menurut (Indraharsani & Budisetyani, 2017) *self-talk* dapat meningkatkan kinerja dengan meningkatkan upaya, fokus, kontrol emosi dan kognitif, dan meningkatkan kepercayaan diri. Melalui ide gambaran tersebut arah penelitian ini berfokus pada penggunaan *Self Talk* positif untuk mencapai puncak performa dan kepercayaan diri atlet.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Talk***

Menurut Hardy et al (2009) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-talk*, antara lain:

1. *Personal factors* (faktor internal)
  - a. Proses kognitif
  - b. Keyakinan dalam *Self Talk*
  - c. Sifat-sifat kepribadian
2. *Situational factors* (faktor eksternal)
  - a. Tingkat kesulitan tugas
  - b. Suasana pertandingan
  - c. Perilaku pelatih
  - d. Lingkungan kompetisi

Selanjutnya terdapat 4 gambaran mekanisme pengaruh yang menjelaskan hubungan antara *Self Talk* dengan penampilan olahraga. Keempat mekanisme tersebut adalah mekanisme kognitif, motivasional, perilaku, dan afektif.

#### 1. Mekanisme kognitif

##### a. Konsentrasi/atensi

Perhatian atau atensi merupakan aspek kognitif yang menjadi ciri keberhasilan atlet berprestasi. Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus pada suatu rangsangan tertentu dalam rentang waktu tertentu. Konsentrasi lebih menekankan pada kemampuan seorang atlet untuk fokus pada stimulus yang dipilih untuk jangka waktu yang telah ditentukan (Komarudin, 2017).

#### 2. Motivasional

##### a. Kepercayaan diri

Adanya keterkaitan antara kekuatan, kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas dan meraih kesuksesan, serta pemenuhan tanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh diri sendiri. Kepercayaan diri adalah perasaan yang dirasakan individu untuk bisa menampilkan kemampuan dan meraih keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan (Komarudin, 2017).



b. Motivasi

Berperan sebagai penggerak dari dalam atau luar individu untuk menjamin kelangsungan kegiatan dan menentukan arah dan besarnya usaha untuk menyelesaikan kegiatan yang bertujuan untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan (Komarudin, 2017).

3. Perilaku

a. Teknik

Rangkaian dari struktur yang sistematis dengan berisikan suatu kiat, siasat, atau penemuan yang digunakan untuk menyelesaikan serta menyempurnakan suatu tujuan langsung (Wassid, 2011).

4. Afektif

a. Afeksi

Menurut Cronbach (dalam Munthe & Raharjo, 2018) afeksi ialah sebuah kebutuhan mendasar yang diperlukan seseorang dimana dirinya menginginkan untuk memperoleh tanggapan atau perlakuan hangat dari orang lain dan yang berada di sekitarnya.

b. Kecemasan

Kecemasan adalah gejala yang timbul karena adanya perasaan negatif dan terbentuknya suatu gangguan sensorik alamiah, sehingga secara langsung dapat mengakibatkan munculnya perasaan takut dan khawatir yang berlebih meskipun belum dapat diketahui apa yang akan terjadi. (Mylsidayu, 2018).

## C. Kepercayaan Diri

### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menjadi bagian yang tak terpisahkan dari setiap orang, khususnya atlet dalam bertanding (Mylsidayu, 2018). Hays dalam (Jannah & Effendi, 2019) menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan secara positif mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku atlet, sehingga meningkatkan performanya. Menurut Horn (Mylsidayu, 2018) kepercayaan diri disebutkan sebagai bentuk keyakinan bahwa seseorang memiliki kedalaman sumber daya yang cukup, terutama potensi untuk mencapai keberhasilan, yang berarti bahwa kepercayaan diri berasal pada sebuah keyakinan dan harapan. David dan Palladino (dalam Jannah & Effendi, 2019) menjelaskan bahwa rendahnya rasa percaya diri pada individu menyebabkan rendahnya motivasi, hal ini menunjukkan bahwa mereka kurang memiliki kesadaran akan kemampuannya untuk berkembang dan berproses melalui metode pelatihan yang diberikan oleh pelatih.

Menurut praktisi psikologi dan peneliti dari Stanford Albert Bandura, kepercayaan diri merupakan “kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki dan melekat pada diri sendiri yang dapat digunakan untuk menggerakkan motivasi dan keseluruhan akan kebutuhan sumber energi yang dimunculkan dalam bentuk kesesuaian tindakan dan tuntutan tugas dengan apa yang harus diselesaikan”. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi juga merupakan hal yang sangat berguna untuk perkembangan

kepribadian individu. Adanya rasa percaya diri yang tinggi akan membuat individu merasa optimis, dan dari rasa optimis ini akan memiliki pengaruh yang besar untuk perkembangan kepribadian serta kehidupan yang dijalani (Asiyah et al., 2019).

Menurut (Hakim, 2002) kepercayaan diri merupakan salah satu syarat dasar bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam berprestasi. Namun, kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Rasa percaya diri muncul dari proses interaksi individu yang sehat dalam lingkungan sosial dan terjadi secara terus menerus. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, memiliki proses tertentu didalam pribadinya yang membuat terbentuknya rasa percaya diri itu terjadi. Menurut (Lauster, 2003) percaya diri adalah suatu sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya tidak terlalu cemas, bebas melakukan apa yang diinginkannya dan bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi, dan dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri merupakan proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan eksternal melalui interaksi dengan lingkungannya.

Menganut apa yang disampaikan para ahli diatas tersebut, dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah keyakinan yang ada didalam diri seseorang untuk meyakini akan sebuah potensi dari diri untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Sehingga menurut peneliti kepercayaan diri

sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam mencapai prestasi yang ingin di raih.

Hubungan kepercayaan diri menurut perspektif islam:

Percaya diri dalam Islam merupakan indikasi bertaqwa dan beriman bagi seorang Muslim. Percaya diri menunjukkan bahwa seseorang: Mensyukuri nikmat Allah; Memiliki prasangka baik terhadap orang lain dan diri sendiri; Percaya dengan semua kekuasaan Allah.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali Imran:139).

Dalam ayat diatas, Allah menganjurkan kepada Kaum Muslimin agar jangan merasa lemah dan jangan pula bersedih walau rasa malu, kekalahan dan duka menerpa. Dan jika anjuran tersebut ditaati dan dilaksanakan, maka Kaum Muslimin akan mendapatkan derajat yang sesungguhnya disisi Allah dan mendapat label “orang yang beriman”.

## 2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dibutuhkan atlet ketika menghadapi ketegangan, kebutuhan kontrol emosi, tercapainya target yang diinginkan, serta stress akan kegagalan. Selanjutnya, seorang atlet harus memiliki beberapa aspek kepercayaan diri. Kepercayaan diri yaitu landasan kepribadian yang dibentuk melalui program latihan dan juga hubungan sosial.

Adapun aspek yang dijelaskan oleh Amir (2015) adalah antara lain:

- 1) Optimis, meliputi yakin atas kemampuan diri sendiri, yakin mampu untuk menyelesaikan tugas, ketekunan, ketegasan, motivasi, kerja keras, kepercayaan diri, antusiasme, serta tekad yang kuat.
- 2) Independen, meliputi menunjukkan kemampuan secara mandiri, mengikuti keinginan dan kemauan diri, dan tidak menggantungkan kepada orang lain.
- 3) Sportif, meliputi pengakuan atas kesalahan yang dilakukan dan tidak menyalahkan orang lain karena melakukan kesalahan, serta meminta maaf atas kesalahan tersebut, menerima saran dengan baik beserta resiko yang ada, melakukan permainan dengan adil, dan menerima segala keputusan yang ditetapkan dengan tidak meremehkan lawan, dan menerima kegagalan.
- 4) Tidak merasa khawatir, meliputi kemampuan mengemukakan pendapat, keberanian akan menghadapi kompetisi, berani menghadapi lawan, dan memiliki mental yang kuat.
- 5) Bisa beradaptasi, meliputi mudah beradaptasi di lapangan saat bertanding, tidak merasa canggung di area pertandingan.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Komarudin (2013) mengemukakan bahwa kepercayaan diri atlet mempengaruhi salah satu faktor yaitu berfikir positif. Atlet yang selalu

berfikir positif dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, maka dari itu atlet dapat menunjukkan penampilan terbaiknya.

Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri memiliki beberapa faktor, antara lain:

- 1) Keyakinan akan potensi diri ialah seseorang dapat memberikan dampak positif untuk benar-benar tahu apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu memiliki pandangan yang baik tentang segala sesuatu tentang dirinya, harapannya, dan kemampuannya.
- 3) Obyektif yaitu kepercayaan diri seseorang untuk melihat suatu masalah atau segala sesuatu dari segi kebenaran sebagaimana mestinya, bukan menurut kebenaran individu.
- 4) Bertanggung jawab yaitu orang yang bersedia menanggung semua konsekuensi atas apa yang akan terjadi.
- 5) Rasional yaitu pola pikir yang masuk akal serta sesuai dengan realitanya pada suatu kejadian.

#### **D. Hubungan Antar Variabel**

##### **1. Hubungan Antara *Self Talk* dengan *Peak Performance***

Dalam olahraga bulutangkis, *Self Talk* bisa meningkatkan penampilan terbaik dengan menambah usaha, fokus, menjaga emosi dan mental maupun meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu menggunakan *Self Talk* dapat menghasilkan penampilan yang maksimal ketika pertandingan berlangsung. Saat muncul permasalahan pada kondisi

pertandingan, maka fokus pemain tidak hanya pada permainan saja tetapi pada hasilnya pula. Sehingga *Self Talk* dapat memberikan bantuan pada seorang atlet untuk kepercayaan dirinya dan selalu fokus saat bertanding (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Menurut Zinsser et al, 1998 (dalam Olisola & Olaitan, 2021) menyatakan bahwa *self-talk* mempengaruhi performa, bentuk dari pengaruh tersebut ialah adanya peningkatan dari segi kemampuan dan perkembangan regulasi diri. Bentuk dari peningkatan perkembangan regulasi diri terdapat dua komponen yang meningkat yakni kebiasaan dan kepercayaan diri.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa *Self Talk* dapat memungkinkan seorang atlet untuk dapat menghasilkan penampilan yang optimal ketika terjadinya keselarasan antara fisik dan juga otak. *Self Talk* efektif untuk meningkatkan performa pada atlet.

## **2. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance***

Kepercayaan diri ialah modal dasar proses pengembangan diri. Yang memanfaatkan rasa percaya diri, sehingga individu dapat mengerti akan dirinya sendiri. Percaya diri merupakan bagian penting dari setiap orang, khususnya atlet dalam bertanding (Mylsidayu, 2018). Hays dalam (Jannah & Effendi, 2019) menunjukkan bahwa tingkat percaya diri yang besar dalam olahraga akan secara baik mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku atlet, sehingga mengoptimalkan performanya.

Menurut (Skinner et al., 2013) mengemukakan bahwa dimungkinkan terdapat hubungan kepercayaan diri dengan performa. Pernyataan tersebut didukung adanya temuan bahwa terdapat korelasi antara kepercayaan diri yang dimiliki tim dan pelatih yang mampu meningkatkan performa tiap individu. Sehingga, menjadi sebuah hal yang penting bagi setiap tim maupun pelatih untuk memahami bagaimana hubungan yang terkandung diantara kepercayaan diri dengan performa.

### **3. Hubungan Antara *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance***

Menurut (Antonis et al., 2009) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa *self-talk* dan kepercayaan diri dapat mengoptimalkan performa atlet. Kemudian juga ditemukan bahwa *Self Talk* dan kepercayaan diri mampu mengurangi kecemasan kognitif pada atlet.

#### **E. Mekanisme *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance***

Penggunaan *Self Talk* dapat membantu atlet untuk belajar mengontrol emosi, dengan kata-kata seperti “tenang”, “sabar”, “semua baik-baik saja”, dan “saya akan melakukan lebih baik” akan membantu atlet untuk fokus pada tugas yang dikerjakan dilapangan. Dari beberapa penelitian disebutkan *Self Talk* dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada tugas, meningkatkan energi, dan memberi efek positif pada atlet yang menggunakannya. Penggunaan *Self Talk* dapat dilakukan sebelum dimulai pertandingan. Penggunaan *Self Talk* bisa menggunakan teknik seperti sugesti pada diri sendiri sehingga terbentuk pola pikir yang sesuai dan diharapkan seperti



penggunaan kata "tenang", "sabar", "semua baik-baik saja", dan "saya akan melakukan yang terbaik" (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan harapan dan terbentuk tidak instan, tetapi ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut (Jeane & Mirhan, 2016):

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Penggunaan *Self Talk* dan percaya diri bersifat sugestif kepada diri sendiri dengan kata-kata yang positif sehingga diharapkan untuk dapat menunjukkan kinerja yang terbaik atau *Peak Performance* pada seseorang. Bisa disimpulkan bahwa teknik *Self Talk* dan percaya diri adalah melalui proses stimulus-respon. (Wicaksono et al., 2017) mengemukakan bahwa ada tiga proses terjadinya perubahan perilaku melalui stimulus-respon yaitu:

- a. Pesan Stimulus (S): dalam hal ini adalah kata kata positif yang ditujukan pada diri sendiri.
- b. Komunikan (organisme, O): yaitu orang yang memberikan pesan stimulus, dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis itu sendiri.
- c. Efek/Respon (R): yaitu perubahan tingkah laku setelah pesan diterima dan diolah oleh organisme dalam penelitian ini adalah *Peak Performance*.

#### **F. Kerangka Teoritik**

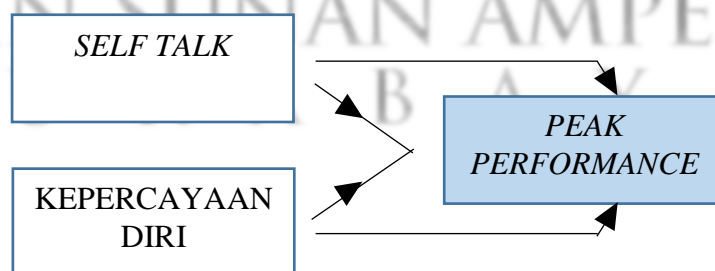
Pada penelitian ini dirumuskan suatu kerangka berpikir teoritik yang meliputi kedua unsur atau komponen masing-masing yaitu pertama pembahasan mengenai *Peak Performance* atlet bulutangkis. Kedua adalah komponen mengenai perilaku manusia (*cognitive behaviour*) yang didalamnya mencakup pembahasan mengenai *Self Talk* dan kepercayaan diri.

Dalam upaya untuk memahami variabel *Peak Performance*, Satiadarma (2000) mendefinisikan *Peak Performance* adalah performa maksimal ataupun performa yang mengalami peningkatan yang dialami oleh seorang atlet didalam bidang olahraga. Semakin besar *Peak Performance* seorang atlet, maka akan berpengaruh pada diri atlet tersebut ketika mengikuti pertandingan. Disamping itu Garfield dan Bennet dalam Satiadarma (2000) mengemukakan beberapa aspek *Peak Performance* meliputi, Mental Rileks, Fisik Rileks, Optimis, Terpusat pada Kekinian, Berenergi Tinggi, Kesadaran Tinggi, Terkendali, Terlindungi atau Bebas dari Gangguan.

*Self Talk* didefinisikan oleh (James Hardy et al., 2005) memiliki 12 aspek didalamnya meliputi: a) *Individual skills* b) *Strategies/plays/routines* c) *Psyching-up* d) *Relaxation* e) *Nerve control* f) *Focus* g) *Self-confidence* h) *Mental preparation* i) *Coping* j) *Motivation* k) *Effort control* l) *Goal*. Dengan jumlah total item sebanyak 22.

Disamping itu, (Amir, 2015) menyebutkan 5 aspek untuk mengukur kepercayaan diri atlet. 5 aspek diantaranya antara lain: Optimis, Independen, Sportif, Tidak merasa Khawatir, Bisa Beradaptasi.

Melalui pemahaman teoritik diatas ditegaskan kembali bahwa arah penelitian ini secara dominan menggunakan pendapat yang disampaikan oleh (Amir, 2015; James Hardy et al., 2005; Satiadarma, 2000) Oleh karenanya, dasar pemikiran yang dimunculkan dalam penelitian ini adalah semakin tinggi pengaruh *self- talk* dan kepercayaan diri yang dialami oleh individu, maka *Peak Performance* individu semakin meningkat. Berikut dibawah ini adalah bentuk gambaran hubungan antar variabel dalam penelitian ini:



## G. Hipotesis

H1 : Adanya korelasi signifikan antara *Self Talk* dengan *Peak Performance*. pada atlet bulutangkis di Sidoarjo.

H2 : Adanya korelasi signifikan antara kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo.

H3 : Adanya korelasi signifikan antara *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian yang berjenis kuantitatif korelasional. Yang mana penelitian ini bertujuan dalam mencari tahu adanya korelasi diantara variabel independen dengan variabel dependen. Dimana *Self Talk* serta *self-confident* merupakan variabel independen (X) dan *Peak Performance* termasuk kedalam variabel dependen (Y). Mengukur teori, membentuk fakta, memperlihatkan korelasi antarvariabel, memberikan deskripsi statistik, dan memperkirakan suatu hasil penelitian merupakan sebuah tujuan penggunaan metode kuantitatif.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Sasaran dalam sebuah penelitian dimana itu memiliki variasi nilai dapat disebut sebagai sebuah variabel. Variabel independen dan dependen merupakan dua jenis variabel dalam sebuah penelitian. Dimana, jika variabel tersebut dapat memberikan sebuah dampak atau pengaruh pada variabel lain maka disebut dengan variabel independen. Sementara itu jika suatu variabel dipengaruhi oleh variabel lain maka disebut dengan variabel dependen.

Berikut merupakan penjabaran terkait identifikasi variabel yang akan dipergunakan dalam penelitian ini, yakni:

Variabel independen (X)

X1 : *Self- Talk*

X2 : Kepercayaan Diri

Variabel dependen (Y)

Y : *Peak Performance*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. *Peak Performance*

*Peak Performance* adalah perilaku atau penampilan yang ada didalam diri seseorang individu (atlet) secara maksimal dalam konteks olahraga yang juga didapat dari hasil program latihan, sehingga mampu menampilkan keahlian maksimal dengan baik secara mental ataupun fisik. *Peak Performance* ini diukur menggunakan skala dengan 6 aspek yaitu Mental Rileks, Fisik Rileks, Terpusat pada Kekinian, Berenergi Tinggi, Kesadaran Tinggi, Terkendali.

#### 2. *Self Talk*

*Self Talk* merupakan intensitas seorang atlet berbicara positif pada dirinya sendiri untuk meningkatkan kemampuannya selama pertandingan berlangsung. *Self-talk* ini diukur menggunakan skala dengan 11 aspek yakni *Individual skills, Strategies/plays/routines, Psyching-up, Relaxation, Nerve control, Focus, Self-confidence, Mental preparation, Coping, Motivation, Effort control, Goal.*

#### 3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (*self-confidence*) yaitu sebuah kepercayaan dalam diri individu untuk *meyakini* akan sebuah potensi dari diri untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Sehingga menurut peneliti *self confidence* sangat

diperlukan oleh seorang atlet dalam mencapai prestasi yang hendak di raih. Kepercayaan diri ini diukur menggunakan skala dengan 5 aspek yaitu, Optimis, Independen, Sportif, Tidak merasa Khawatir, Bisa Beradaptasi.

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan penyamarataan area pada objek/subjek yang memiliki mutu serta ciri yang ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet yang berumur 17 tahun hingga 25 tahun di Kabupaten Sidoarjo. Di lansir dari data statistik pada tahun 2021/2022 oleh PBSI Kabupaten Sidoarjo terdapat 84 atlet bulutangkis yang masih aktif mengikuti pertandingan.

### **2. Teknik Sampling**

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel dalam menentukan sampel yang akan digunakan penelitian. Pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* yaitu metode dalam pengambilan sampel yang setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dapat dipilih sebagai sampel. *Simple random sampling* adalah jenis sampling dasar yang sering digunakan untuk pengembangan metode sampling yang lebih kompleks (Arieska & Herdiani, 2018).

### **3. Sampel**

Sampel diartikan dengan sebagian individu dari populasi yang memiliki ciri yang nantinya akan diamati serta disebut mampu mewakili keseluruhan dari populasi (Sugiyono, 2018). Beberapa karakteristik akan

digunakan dalam menentukan sampel yang digunakan demi terhindar dari kebiasaan ketika mengukur sebuah variabel penelitian. Adapun karakteristik subjek yang ditetapkan peneliti dalam penelitian ini, yakni:

- a) Atlet yang masih aktif mengikuti latihan dan turnamen
- b) Berumur minimal 17 tahun hingga 25 tahun.

Adapun penentuan karakteristik diatas didasarkan bahwa atlet yang masih aktif mengikuti turnamen berada di usia 17 tahun hingga 25 tahun.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengukur setiap variabel sebagai upaya pengumpulan data penelitian. Terdapat tiga instrumen penelitian dalam penelitian ini yang nantinya akan dikembangkan serta diadaptasi dari penelitian sebelumnya.

Instrumen pertama untuk mengukur variabel *Peak Performance* menggunakan 6 aspek yang dikemukakan oleh (Garfield dan Bennet 1983) yang kemudian dikembangkan oleh Satiadarma (2000) dan dimodifikasi oleh (Muthiarani, 2020). Instrumen kedua untuk mengukur variabel *Self Talk* menggunakan *athlete Self Talk scale* yang dikembangkan dan diadaptasi oleh (James Hardy et al., 2005). Pada instrumen ini terdapat 22 item yang dinilai menggunakan skala *Likert*.

Instrumen yang ketiga untuk mengukur variabel kepercayaan diri menggunakan *self confidence scale* yang dikembangkan oleh Amir (2015) dan dimodifikasi oleh (Muthiarani, 2020). Dalam instrumen ini terdapat 5 aspek dengan 20 total item.



Skala likert akan digunakan dalam penelitian ini, dimana pada instrumen *Self Talk* telah di adaptasi dari berbagai instrumen yang telah ada sebelumnya serta disesuaikan dengan kebutuhan dalam penelitian ini. Terdapat empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sering), S (Sering), JR (Jarang), TP (Tidak pernah)

**Tabel 3.1 Kriteria Jawaban Skala Likert Variabel *Self- Talk***

Pilihan Alternatif	Skor Nilai	
	F	UF
SS (Sangat Sering)	4	1
S (Sering)	3	2
JR (Jarang)	2	3
TP (Tidak Pernah)	1	4

Pada instrumen *Peak Performance* serta instrumen kepercayaan diri, peneliti juga menggunakan *skala likert* yang diadaptasi dari berbagai instrumen yang telah ada serta disesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini. Adapun empat pilihan jawaban yang akan diberikan, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Adapun pemberian skor dalam *skala likert* sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Kriteria Jawaban Skala Likert Variabel *Peak Performance* dan Kepercayaan Diri**

Pilihan Alternatif	Skor Nilai	
	F	UF
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

## 1. *Peak Performance*

### a. Definisi Operasional

*Peak Performance* adalah perilaku atau penampilan yang ada didalam diri seseorang individu (atlet) secara maksimal dalam konteks olahraga yang juga didapat dari hasil program latihan, sehingga seorang atlet dapat memunculkan keahliannya dengan maksimal dengan baik secara mental ataupun fisik. *Peak Performance* ini diukur menggunakan skala dengan 6 aspek yaitu Mental Rileks, Fisik Rileks, Terpusat pada Kekinian, Berenergi Tinggi, Kesadaran Tinggi, Terkendali.

### b. Instrumen (Blue Print Skala *Peak Performance*)

**Tabel 3.3 Blue Print Skala *Peak Performance***

Aspek	Indikator	No. Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Mental rileks	Tenang saat bertanding	1		3
	Bertanding dengan tepat dan cepat	2, 3		
Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4		3
	Tubuh mudah dikoordinasi	5, 6		
Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	7, 8		7
	Fisik dan psikis berjalan sinergi	9, 10		
	Tidak terpengaruh gangguan-gangguan internal	11		

	Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	12, 13		
Berenergi tinggi	Siap menghadapi pertandingan	14, 15		4
	Memiliki semangat untuk bertanding	16, 17		
Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	18, 19		4
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	20, 21		
Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	22, 23		4
	Mampu mengontrol gerakan	24, 25		
<b>Total</b>		25	0	25

### c. Validitas dan Reliabilitas

Validitas yaitu adanya kesamaan antara data yang disampaikan peneliti dan data yang dihasilkan langsung dari subjek penelitian.

Validitas ini berguna untuk mengetahui tingkat validitas atau kesesuaian angket yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data dari sampel penelitian (Sugiyono, 2018).

Setelah uji validitas konstruk dengan expert judgement kepada dosen psikologi dikerjakan, maka peneliti melanjutkan untuk mengerjakan uji validitas dan reliabilitas. Adapun tujuan dilakukannya *Expert judgement* adalah untuk mengetahui serta mengkonfirmasi kesesuaian pada setiap item yang nantinya akan diberikan kepada subjek penelitian (Azwar, 2017).

Skala *Peak Performance* ini terdapat 25 item dengan standar validitas yang dipakai dalam menentukan valid atau tidaknya item ini ialah  $> 0.30$  (Abdul Muhid, 2019). Berikut hasil analisis yang dilakukan di bawah ini:

**Tabel 3.4 Hasil uji validitas skala *Peak Performance***

Item	Corrected Item Total Correlation	Hasil Uji
Item 1	.751	Valid
Item 2	.511	Valid
Item 3	.639	Valid
Item 4	.634	Valid
Item 5	.670	Valid
Item 6	.654	Valid
Item 7	.777	Valid
Item 8	.607	Valid
Item 9	.517	Valid
Item 10	.676	Valid
Item 11	.500	Valid
Item 12	.654	Valid
Item 13	.616	Valid
Item 14	.293	Valid
Item 15	.583	Valid
Item 16	.616	Valid
Item 17	.566	Valid
Item 18	.564	Valid
Item 19	.695	Valid
Item 20	.674	Valid
Item 21	.543	Valid
Item 22	.639	Valid
Item 23	.629	Valid
Item 24	.673	Valid
Item 25	.649	Valid

Berdasarkan pada gambaran tabel output Uji Validitas skala *Peak Performance* ditemukan bahwasanya seluruh item yang digunakan valid. Hal ini dikarenakan kriteria dari nilai koefisien  $>$

0.30 terpenuhi. Hal ini selaras dengan pernyataan (Abdul Muhid, 2019) sehingga bisa dipergunakan pada sebuah penelitian.

Setelah dilakukan uji validitas maka dilanjutkan dengan uji reliabilitas, dimana ini bertujuan agar tingkat konsistensi sebuah angket dapat diketahui sehingga instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Reliabilitas adalah reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2018). Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika bisa dipergunakan berkali-kali dan data yang diperoleh juga tetap sama. Suatu pengukuran dapat dikatakan lebih reliabel jika nilai koefisien reliabilitasnya tinggi dan mendekati nilai 1.00 (Abdul Muhid, 2019). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 (Sujarweni, 2014). Dibawah ini merupakan tabel dari hasil pengujian reliabilitas pada skala *Peak Performance*:

**Tabel 3.5 Hasil uji reliabilitas skala *Peak Performance***

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of items</b>
.943	25

Melihat gambaran tabel diatas menyatakan bahwasanya skor Cronbach's Alpha = 0,951 dan > 0,60. Sehingga dapat dinyatakan bahwasanya skala *Peak Performance* ini adalah reliabel.

## 2. Self Talk

### a. Definisi Operasional

*Self Talk* merupakan intensitas seorang atlet berbicara positif pada dirinya sendiri untuk meningkatkan kemampuannya selama pertandingan berlangsung. *Self Talk* ini diukur menggunakan skala dengan 11 aspek yakni *Individual skills*, *Strategies/plays/routines*, *Psyching-up*, *Relaxation*, *Nerve control*, *Focus*, *Self-confidence*, *Mental preparation*, *Coping*, *Motivation*, *Effort control*, *Goal*.

### b. Instrumen (Blue Print Skala Self Talk)

**Tabel 3.6 Blue Print Self- Talk**

Aspek Self Talk	Indikator	No. Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Individual skills</i>	Mampu memperbaiki dan menunjukkan kemampuan	1, 12		2
<i>Strategies/plays/routines</i>	Mampu memperbaiki dan mengaplikasikan strategi	2, 13		2
<i>Psyching-up</i>	Mampu meningkatkan efektivitas dan efisiensi kondisi fisik	3, 14		2
<i>Relaxation</i>	Mampu menenangkan diri	4, 15		2
<i>Nerve control</i>	Mampu mengendalikan ketegangan	5, 16		2
<i>Focus</i>	Mampu mengembalikan dan menjaga fokus	6, 17		2
<i>Mental preparation</i>	Mampu menunjukkan sikap mental yang kuat	7, 18		2
<i>Coping</i>	Mampu mengatasi situasi sulit	8, 19		2

<i>Motivation</i>	Mampu meningkatkan dan mempertahankan motivasi	9, 20	2
<i>Effort control</i>	Usaha untuk mengontrol apa yang dilakukan	10, 21	2
<i>Goal</i>	Mengingat kembali tentang tujuan yang akan dicapai individu	11, 22	2
<b>Total</b>		22	0 22

### c. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah persamaan antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian. Validitas ini berguna untuk mengetahui tingkat validitas atau kesesuaian angket yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data dari sampel penelitian (Sugiyono, 2018).

Setelah uji validitas konstruk dengan expert judgement kepada dosen psikologi dikerjakan, maka peneliti melanjutkan untuk mengerjakan uji validitas dan reliabilitas. Adapun tujuan dilakukannya Expert judgment adalah untuk mengetahui serta mengkonfirmasi kesesuaian pada setiap item yang nantinya akan diberikan kepada subjek penelitian (Azwar, 2017).

Skala *Self Talk* didapat 22 item, dimana untuk menentukan valid dan tidak valid dapat diketahui melalui standar validitas  $> 0.30$  (Abdul Muhid, 2019). Berikut hasil analisis yang dilakukan di bawah ini:

**Tabel 3.7 Hasil uji validitas skala *Self Talk***

Item	Corrected Item Total Correlation	Hasil Uji
Item 1	.676	Valid
Item 2	.550	Valid
Item 3	.806	Valid
Item 4	.578	Valid
Item 5	.626	Valid
Item 6	.605	Valid
Item 7	.391	Valid
Item 8	.599	Valid
Item 9	.683	Valid
Item 10	.695	Valid
Item 11	.733	Valid
Item 12	.716	Valid
Item 13	.784	Valid
Item 14	.708	Valid
Item 15	.527	Valid
Item 16	.553	Valid
Item 17	.529	Valid
Item 18	.688	Valid
Item 19	.581	Valid
Item 20	.651	Valid
Item 21	.632	Valid
Item 22	.572	Valid

Berdasarkan pada gambaran tabel output Uji Validitas skala *Self Talk* diketahui bahwasanya seluruh item yang digunakan dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan kriteria dari nilai koefisien > 0.30 terpenuhi. Hal ini selaras dengan pernyataan (Abdul Muhid, 2019) sehingga dapat dipergunakan pada sebuah penelitian.

Setelah dilakukan uji validitas maka dilanjutkan dengan uji reliabilitas, dimana ini bertujuan agar tingkat konsistensi sebuah angket dapat diketahui sehingga instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Reliabilitas adalah reliabilitas adalah sejauh mana



hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2018). Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika dapat dipergunakan berkali-kali dan data yang diperoleh juga tetap sama. Suatu pengukuran dapat dikatakan lebih reliabel jika nilai koefisien reliabilitasnya tinggi dan mendekati nilai 1.00 (Abdul Muhid, 2019). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 (Sujarweni, 2014). Dibawah ini merupakan tabel dari hasil pengujian reliabilitas pada skala *Self Talk*:

**Tabel 3.8 Hasil uji reliabilitas skala *Self Talk***

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of items</b>
.941	22

Pada tabel diatas menyatakan bahwasanya skor cronbah's alpha = 0,944 dan > 0.60, sehingga skala *Self Talk* dinyatakan reliabel.

### **3. Kepercayaan Diri**

#### **a. Definisi Operasional**

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang ada didalam diri seseorang untuk meyakini akan sebuah potensi dari diri untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Sehingga menurut peneliti kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam mencapai prestasi yang ingin di raih. Kepercayaan diri ini diukur menggunakan skala dengan 5 aspek yaitu, Optimis, Independen, Sportif, Tidak merasa Khawatir, Bisa Beradaptasi.

**b. Instrumen (Blue Print Skala Kepercayaan Diri)**

**Tabel 3.9 Blue Print Kepercayaan diri**

Aspek Kepercayaan Diri	Indikator	No. Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2		6
	Bersungguh-sungguh	3, 4		
	Memiliki Harapan	5, 6		
Independen	Mandiri	7, 8, 9, 10		4
Sportif	Mengakui kesalahan	11, 12		4
	Menerima hasil pertandingan	13, 14		
Tidak Mencemaskan Diri	Berani	15, 16, 17, 18		4
Bisa Beradaptasi	Mudah bergaul	19, 20		2
<b>Total</b>		20	0	20

**c. Validitas dan Reliabilitas**

Validitas adalah persamaan antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian. Validitas ini berguna untuk mengetahui tingkat validitas atau kesesuaian angket yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data dari sampel penelitian (Sugiyono, 2018).

Setelah uji validitas konstruk dengan expert judgement kepada dosen psikologi dikerjakan, maka peneliti melanjutkan untuk mengerjakan uji validitas dan reliabilitas. Adapun tujuan dilakukannya Expert judgment adalah untuk mengetahui serta mengkonfirmasi

kesesuaian pada setiap item yang nantinya akan diberikan kepada subjek penelitian (Azwar, 2017).

Skala Kepercayaan Diri terdapat 20 item, dimana untuk menentukan valid dan tidak valid dapat diketahui melalui standar validitas  $> 0.30$  (Abdul Muhid, 2019). Berikut hasil analisis yang dilakukan di bawah ini:

**Tabel 3.10 Hasil uji validitas skala Kepercayaan Diri**

Item	Corrected Item Total Correlation	Hasil Uji
Item 1	.566	Valid
Item 2	.588	Valid
Item 3	.587	Valid
Item 4	.592	Valid
Item 5	.749	Valid
Item 6	.683	Valid
Item 7	.612	Valid
Item 8	.511	Valid
Item 9	.581	Valid
Item 10	.575	Valid
Item 11	.420	Valid
Item 12	.453	Valid
Item 13	.611	Valid
Item 14	.609	Valid
Item 15	.489	Valid
Item 16	.620	Valid
Item 17	.591	Valid
Item 18	.449	Valid
Item 19	.594	Valid
Item 20	.691	Valid

Berdasarkan pada gambaran tabel output Uji Validitas skala Kepercayaan Diri diketahui bahwasanya seluruh item yang digunakan dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan kriteria dari nilai koefisien  $>$

0.30 terpenuhi. Hal ini selaras dengan pernyataan (Abdul Muhid, 2019) maka dapat digunakan dalam penelitian.

Setelah dilakukan uji validitas maka dilanjutkan dengan uji reliabilitas, dimana ini bertujuan agar tingkat konsistensi sebuah angket dapat diketahui sehingga instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Reliabilitas adalah reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2018). Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika dapat digunakan berkali-kali dan data yang diperoleh juga tetap sama. Suatu pengukuran dapat dikatakan lebih reliabel jika nilai koefisien reliabilitasnya tinggi dan mendekati nilai 1.00 (Abdul Muhid, 2019). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 (Sujarweni, 2014). Dibawah ini merupakan tabel dari hasil pengujian reliabilitas pada skala Kepercayaan Diri:

**Tabel 3. 11 Hasil uji reliabilitas skala Kepercayaan Diri**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of items</b>
.914	20

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala Kepercayaan Diri memperoleh hasil sejumlah 0.922 dengan artian semakin mendekati 1.00 dapat dikatakan sangat baik karena > 0.60. Maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala kepercayaan diri ini adalah reliabel.

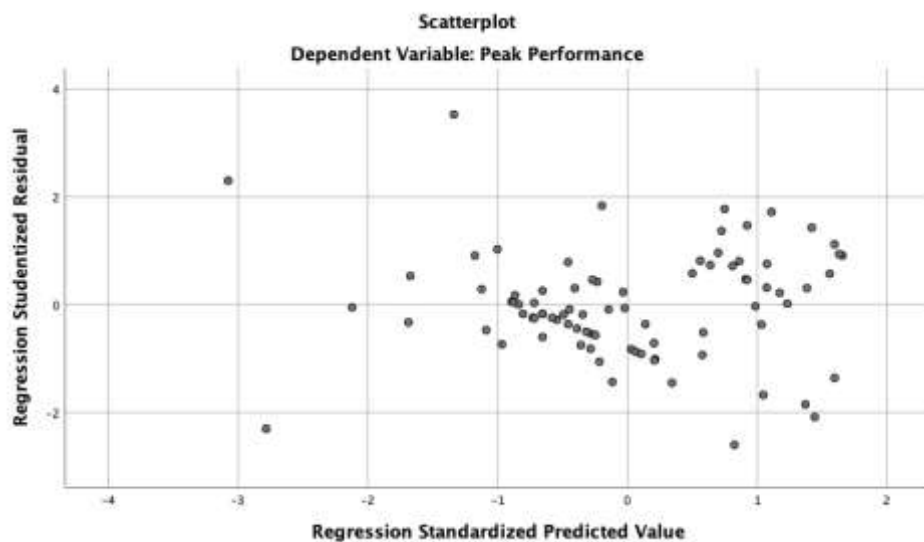
## F. Analisis Data Penelitian

Apabila data responden telah di terkumpul, maka akan dilakukan analisis data. Penelitian ini menggunakan teknik uji analisis spearman rho, untuk memprediksi hubungan antara lebih dari 2 variabel independen untuk digunakan sebagai alat prediksi besarnya nilai variabel terikat. Sebelum melaksanakan tahap analisis, hal pertama yang dilakukan adalah melakukan Uji Prasyarat atau Uji Asumsi yang meliputi Uji Normalitas. Setelah itu analisis data dapat dilanjutkan ke tahap Uji Hipotesis dengan menggunakan program *SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows* version 26.

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data adalah untuk mengetahui kondisi sebuah data berdistribusi normal atau tidak. Sebuah data dikatakan berdistribusi normal menurut (Ghozali, 2011) dapat melalui dua cara analisis yaitu dengan model grafik serta pengujian satu sampel *Kolmogrov Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan melalui model grafik adalah apabila titik-titik menyebar pada garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal maka dapat dikatakan data memenuhi asumsi Normalitas. Sedangkan dasar pengambilan keputusan pada pengujian satu sampel *Kolmogrov Smirnov* adalah apabila nilai signifikansi atau  $p > 0.05$  maka dapat dikatakan bahwasannya data berdistribusi normal atau hipotesis diterima. Sebaliknya pun jika,  $p < 0.005$  maka data tidak berdistribusi normal atau hipotesis

ditolak (Santosa, 2010). Pada saat Uji Normalitas, peneliti dibantu dengan program SPSS 26.00 dengan hasil di bawah ini:



**Gambar 3.1 Grafik Uji Normalitas**

Berdasarkan pada grafik uji Normalitas dalam gambar 3.1 menggambarkan bahwasanya sebaran titik-titik berada pada sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Sehingga dapat dikatakan bahwa data diatas berdistribusi normal serta memenuhi asumsi uji Normalitas.

**Tabel 3.12 Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>	
Test Statistic	0.061
Aymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan pada output uji Normalitas dalam tabel 3.12 menyatakan skor signifikansi = 0.2 dan  $> 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang ada diatas berdistribusi normal dan memenuhi syarat uji Normalitas satu sampel *Kolmogrov-Smirnov*.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan membandingkan regresi linier dengan regresi kuadratik. Patokan yang dipakai untuk menguji linieritas hubungan adalah  $p > 0.05$  dapat dikatakan linier, sebaliknya jika  $p < 0.05$ , maka dapat dinyatakan tidak linier (A Muhid, 2012). Uji linearitas menggunakan bantuan software SPSS versi 26.0 for Windows dengan menggunakan teknik anova tabel.

**Tabel 3.13 Hasil Uji Linieritas**

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual *						
Unstandardized Predicted Value	Between Groups	(Combined) 3793,239	76	49,911	1,581	.272
	Linearity		1	.000	.000	1.000

Berdasarkan hasil uji Normalitas pada tabel 3.13 diatas diperoleh nilai signifikansi  $1.0 > 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 3. Uji Multikolinieritas

Peneliti menggunakan Uji multikolinieritas dengan tujuan untuk mencari tahu apakah terdapat korelasi antarvariabel independen dalam model regresi (Ghozali, 2018). Dengan harapan supaya bebas dari adanya gejala multikolinieritas. Pengambilan keputusan dalam uji ini didasarkan pada teori (Kurniawan, 2011) yang menyatakan jika VIF (Variance

Inflation Factor) bernilai 0.1 maka data dikatakan tidak terdapat gejala multikolinieritas.

**Tabel 3.14 Hasil Uji Multikolinieritas**

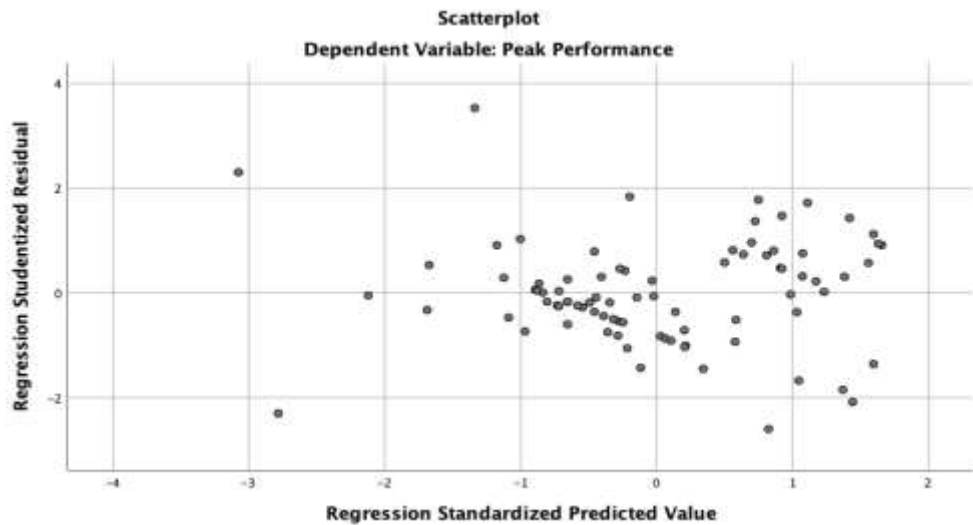
Model	Colinierity Statistics	
	Tolerance	VIF
1		
	<i>Self Talk</i>	0.712
	Kepercayaan Diri	0.712
		1.405
		1.405

Berdasarkan pada output uji multikolinieritas dalam gambaran tabel 3.14 diatas, diketahui bahwasanya skor VIF (*Variance Inflation Factor*) = 1.450 dan skor *Tolerance* = 0.712. Sehingga bisa diartikan bahwasanya skor VIF < 10 dan skor *Tolerance* > 0.1. Dari output tersebut disimpulkan bahwasanya variabel independent (*Self Talk* dan kepercayaan diri) tidak ditemukan gejala multikolinieritas.

#### 4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan peneliti dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada ketidakselarasan Variance residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya pada model regresi. Sebuah model regresi yang bagus biasanya mempunyai sebuah variance yang homokidastisitas (Ariawaty & Evita, 2018). Dasar pengambilan keputusan uji heteroskedastisitas menurut Sunyoto (2012) apabila sebaran titik-titik pada grafik tidak membentuk suatu pola tertentu (bergelombang, melebar, menyempit) serta sebaran titik-titik berada diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak teradi gejala heteroskedastisitas.





**Gambar 3.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Berdasar pada grafik gambar 3.2 diatas memperlihatkan bahwasanya tidak terlihat sebuah pola menyerupai gelombang, melebar, ataupun menyempit pada sebaran titik-titik. Serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini diartikan bahwa varian yang ada bersifat homokedastisitas dan terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Tahap awal dalam penelitian ini adalah usaha/upaya dalam menentukan hasil terbaik sebelum melakukan penelitian. Kemudian, pada tahap ini nantinya bertujuan untuk mencegah adanya hambatan-hambatan yang dapat terjadi ketika penelitian berlangsung. Adapun beberapa langkah yang harus dipersiapkan sebelum melakukan penelitian:

###### **a. Tahap Pertama**

Tahap pertama pada penelitian ini yaitu menentukan pertanyaan yang digunakan untuk penelitian. Setelah mengidentifikasi masalah, peneliti merumuskan pertanyaan dan tujuan dari penelitian yang dilakukan. Pendekatan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Dilanjutkan dengan melakukan penentuan tema, variabel, dan hipotesis penelitian. Peneliti kemudian melakukan studi literature review dengan memperbanyak referensi sumber bacaan yang meliputi jurnal, hasil penelitian terdahulu, dan buku-buku. Hal tersebut dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam memahami teori, hipotesis, dan data-data terkait dengan variabel penelitian.

###### **b. Tahap Kedua**

Dalam tahap kedua ini yaitu ditentukan subjek penelitian atau subjek yang diteliti menggunakan ketentuan-ketentuan yang

dirumuskan sebelumnya. Dalam hal ini peneliti lebih fokus pada *Peak Performance* atlet sehingga peneliti menggunakan subjek atlet bulutangkis di Sidoarjo. Alasan peneliti menggunakan subjek tersebut dikarenakan atlet bulutangkis di Sidoarjo kurang optimal dalam menunjukkan performa terbaiknya saat turnamen atau bertanding. Terkadang saat tubuh tidak dalam kondisi prima dapat menyebabkan kesalahan dan kurangnya fokus saat bertanding. Sehingga prestasi yang menurun ini dikarenakan *Peak Performance* yang ditampilkan tidak maksimal. Kemudian kepercayaan diri atlet di Sidoarjo juga kurang, dilihat dari ketika bertanding. Dan juga dapat kehilangan kendali atas emosi yang berakibat timbulnya masalah pada penurunan penampilan atau performa dan berakibat pada terganggunya pemikiran yang tidak relevan sebelum bertanding.

c. Tahap Ketiga

Pada tahapan ini yaitu dilakukan dengan menyusun desain penelitian. Proses menyusun instrumen penelitian tersebut dilakukan dengan agar hasil yang didapatkan valid. Beberapa tahapan untuk menyusun instrumen yaitu antara lain:

1. Menentukan indikator pada tiap variabel
2. Membuat *blue print* atau panduan item
3. Penyusunan item serta menentukan pertanyaan dengan menggunakan google form yang digunakan dalam proses pengambilan data menggunakan model skala *likert*.

4. Melakukan *Expert Judgment* pada dosen yang ahli dalam bidangnya.

d. Tahap Keempat

Pada tahap empat ini dilakukan mekanisme pengambilan data. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan google form. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis di Sidoarjo. Pada tanggal 27 Mei- 25 Juni 2022 instrumen ini disebarakan.

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian yang digunakan yaitu 84 atlet yang memiliki berusia 17 sampai 25 tahun. Proses pengumpulan data dengan menyebarkan angket kuesioner yang menggunakan metode *simple random sampling* dan teknik sampling dengan menggunakan *purposive sampling*.

#### 1. Penjelasan Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu atlet bulutangkis di Sidoarjo. Dari jumlah populasi dalam penelitian ini di himpun dari data statistik terakhir pada tahun 2021/2022 oleh PBSI Kabupaten Sidoarjo terdapat 84 atlet bulutangkis yang masih aktif mengikuti pertandingan.

## 2. Penjelasan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

<b>Usia * Jenis Kelamin Crosstabulation</b>				
		<b>Jenis Kelamin</b>		<b>Total</b>
		<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>	
Usia	17 Tahun	9	0	9
	18 Tahun	12	0	12
	19 Tahun	22	0	22
	20 Tahun	14	0	14
	21 Tahun	3	11	14
	22 Tahun	0	6	6
	23 Tahun	0	2	2
	24 Tahun	0	2	2
	25 Tahun	0	3	3
	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>24</b>

Berdasarkan tabulasi silang antara jenis kelamin dengan usia, diperoleh hasil bahwa jenis kelamin laki-laki terdiri dari usia 17-21 tahun, sedangkan jenis kelamin perempuan terdiri dari usia 21-25 tahun. Dari total persentase didapatkan hasil sebesar 100% sehingga responden paling banyak yaitu berjenis kelamin laki-laki.

### b. Deskripsi Statistik

**Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Deskriptif**

	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Peak Performance</i>	84	47	100	80.61	9.67
<i>Self-talk</i>	84	42	88	72.19	9.5
Kepercayaan Diri	84	42	80	67.13	7.34

Dari tabel diatas didapatkan hasil sebanyak 84 subjek pada skala *Peak Performance*. Dari hasil tersebut nilai terendah sebesar 47, kemudian nilai tertinggi sebesar 100. Skala *Peak Performance* yang muncul rata-rata sebesar 80.61 serta standar deviasi dengan nilai 9.67. Dalam skala *self-talk* nilai paling rendah yang didapat yaitu 42, kemudian nilai paling tinggi yang didapatkan yaitu 88. Skala *self-talk* yang muncul rata-rata sebesar 72.19 serta standar deviasi dengan nilai 9.5, dan untuk skala kepercayaan diri nilai terendah sebesar 42, kemudian nilai tertinggi sebesar 80. Skala kepercayaan diri yang muncul rata-rata sebesar 67.13 serta standar deviasi dengan nilai 7.34.

Setelah didapatkan data hasil secara deskriptif, maka tahap berikutnya yaitu mengkategorikan varian skor yang terdiri dari rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan penilaian responden. Kategorisasi tersebut menetapkan dalam rumus deviasi dibawah ini:

**Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Data Responden**

Rumus	Kategori
$X \leq M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

X: Skor Responden

M: Mean

SD: Standar Deviasi

**Tabel 4.4 Kategorisasi Tiap Variabel Penelitian**

Variabel	Kategorisasi	Skor	Jumlah Subjek
<i>Peak Performance</i>	Rendah	$X \leq 70.94$	7
	Sedang	$70.94 \leq X < 90.28$	61
	Tinggi	$X \geq 90.28$	16
Total			84
<i>Self- talk</i>	Rendah	$X < 62.69$	11
	Sedang	$62.69 \leq X < 81.69$	55
	Tinggi	$X \geq 81.69$	18
Total			84
Kepercayaan Diri	Rendah	$X < 59.79$	8
	Sedang	$59.79 \leq X < 74.47$	63
	Tinggi	$X \geq 74.47$	13
Total			84

Dalam tabel kategori diatas menunjukkan bahwa hasil paling rendah *Peak Performance* sebesar  $\leq 70.94$  yang diperoleh dari subjek berjumlah 7 orang. Untuk kategori sedang sebesar  $70.94 \leq - < 90.28$  yang diperoleh dari subjek berjumlah 61 orang. Dan di kategori tinggi diperoleh skor sebesar  $\geq 90.28$  yang diperoleh dari subjek berjumlah 16 orang. Sehingga dapat disimpulkan, kategori paling banyak pada variabel *Peak Performance* yaitu kategori sedang.

Dalam variabel *Self Talk* didapatkan kategori paling rendah sebesar  $\leq 62.69$  yang didapatkan dari subjek berjumlah 11 orang. Untuk kategori sedang sebesar  $62.69 \leq - < 81.69$  yang didapatkan dari subjek berjumlah 55 orang. Dan di kategori tinggi diperoleh skor sebesar  $\geq 81.69$  yang didapatkan dari subjek berjumlah 18 orang. Sehingga dapat

disimpulkan, kategori paling banyak pada variabel *Self Talk* yaitu kategori sedang.

Pada variabel kepercayaan diri diketahui kategori paling rendah sebesar  $\leq 59.79$  yang diperoleh dari subjek berjumlah 8 orang. Untuk kategori sedang sebesar  $59.79 \leq - < 74.47$  yang diperoleh dari subjek berjumlah 63 orang. Dan di kategori tinggi diperoleh skor sebesar  $\geq 74.47$  yang diperoleh dari subjek berjumlah 13 orang. Sehingga dapat disimpulkan, kategori paling banyak pada variabel kepercayaan diri yaitu kategori sedang.

## B. Uji Hipotesis

Dalam ujihipotesis menggunakan teknik uji regresi linier berganda pada tiga hipotesis yang ditentukan sebelumnya. Tiga hipotesis yang ada mencakup hubungan antara *Self Talk* dengan *Peak Performance*, hubungan antara kepercayaan diri dengan *Peak Performance*, dan hubungan *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance*. Adapun *software* yang digunakan untuk melakukan uji tersebut yaitu *software IBM SPSS Statistics 26 for Windows*. Dan untuk hasilnya dijelaskan pada tabel berikut:

### 1. Uji F

**Tabel 4.5 Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F)**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.747.797	2	1.873.898	37.812	.000 <sup>b</sup>

a. Dependent Variable: *Peak Performance*



b. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri, *Self Talk*

Pada tabel 4.5 tersebut didapatkan hasil nilai F hitung sebesar 37.812. Sedangkan F tabel yang subjeknya sebesar 84 orang mendapatkan nilai 3.15. Kemudian nilai signifikansi untuk hubungan *self-talk* dan kepercayaan diri secara simultan pada *Peak Performance* yaitu  $0.000 < 0.05$  serta nilai F hitung  $37.812 > F$  tabel 3.15 maka kesimpulannya yaitu terdapat hubungan positif *self-talk* dan kepercayaan diri secara simultan dengan *Peak Performance*, dan artinya semakin tinggi *self-talk* dan kepercayaan diri yang ada dalam diri atlet maka *Peak Performance* akan semakin meningkat.

## 2. Uji T

**Tabel 4.6 Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji T)**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	21.537	7.523		2.863	.005
2 <i>Self-talk</i>	.583	.096	.573	6.048	.000
3 Kepercayaan Diri	.253	.125	.192	2.024	.046

a. Dependent Variable: *Peak Performance*

Pada tabel diatas didapatkan hasil nilai variabel *self-talk* mempunyai nilai t hitung sebesar 6.048, lalu dalam t tabel yang subjeknya sebesar 84 didapatkan nilai 1.667. Sementara itu diketahui nilai signifikansi untuk hubungan *self-talk* terhadap *Peak Performance* yaitu  $0.000 < 0.05$  serta nilai t hitung  $6.048 > t$  tabel 1.667, maka

kesimpulannya yaitu terdapat hubungan positif yang berarti terdapat hubungan *self-talk* dengan *Peak Performance*, yang artinya semakin tinggi *self-talk* yang ada dalam diri atlet maka *Peak Performance* semakin meningkat.

Pada *variabel* kepercayaan diri terlihat bahwa nilai *t* hitung sebesar 2.024, lalu untuk *t* tabel berada pada nilai 1.667 dengan jumlah subjek sebanyak 84. Kemudian diketahui nilai signifikansi untuk hubungan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* yaitu  $0.46 < 0.05$  serta nilai *t* hitung  $2.024 > t$  tabel 1.667, maka hasilnya adalah terdapat hubungan positif yang bermakna terdapat hubungan kepercayaan diri dengan *Peak Performance*, yang maknanya semakin tinggi kepercayaan diri yang ada pada atlet maka *Peak Performance* semakin meningkat.

### 3. Uji koefisien Determinan

Uji koefisien determinan digunakan untuk menentukan besaran pengaruh antar variabel yang memanfaatkan nilai sumbangan efektif dengan rumus  $SE (X)\% = \beta \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100$ . Adapun untuk mengetahui besaran pengaruh antar variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.7 Uji Koefisian Determinan Secara Parsial**

SE (Sumbangan Efektif)	Nilai (%)
X1 ( <i>Self-talk</i> )	38.7%
X2 (Kepercayaan Diri)	9.6%
R Square	48.3%

Berdasarkan data tabel diatas terlihat bahwa besaran pengaruh variabel *self-talk* dengan *Peak Performance* sebesar 38.7%. Sedangkan besaran pengaruh variabel kepercayaan diri dengan *Peak Performance* sebesar 9.6%. Sehingga kesimpulan dari pengaruh variabel paling dominan dengan *Peak Performance* yaitu variabel *self-talk* yang sebesar 38.7%.

**Tabel 4.8 Uji Koefisien Determinan Secara Simultan**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 <sup>a</sup>	.483	.470	703.978

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri, *Self-talk*

b. Dependent Variable: *Peak Performance*

Dari tabel diatas didapatkan nilai R square sebesar 0.483. Hasil tersebut mengandung makna pengaruh variabel *self-talk* dan kepercayaan diri secara simultan dengan variabel *Peak Performance* yaitu 48.3%.

### C. Pembahasan

Pada penelitian ini peneliti mengangkat judul “Hubungan *Self Talk* dan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* Pada Atlet Bulutangkis di Sidoarjo”. Variabel pada penelitian ini antara lain, *Self Talk* sebagai variabel bebas (X1), kepercayaan diri sebagai variabel bebas (X2), dan variabel terikat (Y) yakni *Peak Performance*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self Talk* dengan *Peak Performance* pada atlet

bulutangkis di Sidoarjo, lalu hubungan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo, dan hubungan *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 84 orang.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *Self Talk* dengan *Peak Performance* menunjukkan hasil nilai t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel pada variabel *Self Talk* yaitu  $6.048 > 1.667$  dan nilai signifikansi lebih kecil ( $< 0.05$ ). Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel *Self Talk* dengan *Peak Performance* secara parsial dengan arah korelasi positif. Sehingga *self-talk* yang ada pada diri seorang atlet semakin tinggi, maka *Peak Performance* atlet akan meningkat.

Keterkaitan antara *Self Talk* dan *Peak Performance* sebelumnya telah dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh (Olisola & Olaitan, 2021) mengenai *the influence of Self Talk on athletes performance in national youth games competitions*, melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan akan penggunaan "*Self Talk*" selama berlangsungnya sebuah kompetisi memberikan perkembangan yang signifikan terhadap performa puncak atau penampilan puncak seorang atlet. Subjek pada penelitian ini melaporkan bahwa pikiran positif yang didapat melalui "*Self Talk*" membuat mereka merasakan rileks sehingga mampu menunjukkan penampilan puncaknya selama berlangsungnya kompetisi. Temuan lain pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa pikiran negatif dapat merusak ataupun mengganggu

performa atlet. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa “*Self Talk*” memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan atau performa seorang atlet.

Dari hasil diatas tersebut, didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (Indraharsani & Budisetyani, 2017) mengenai efektivitas *Self Talk* positif untuk meningkatkan performa atlet basket menunjukkan bahwa *Self Talk* dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada perolehan poin antara sebelum dan sesudah pemberian treatment serta perbedaan poin yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada variabel kepercayaan diri menunjukkan hasil bahwa nilai t hitung lebih besar dibandingkan t tabel yaitu  $2.024 > 1.667$  dan nilai signifikansi sebesar 0.46 lebih kecil ( $< 0.05$ ). Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan *Peak Performance* secara parsial dengan arah korelasi positif. Sehingga kepercayaan diri yang ada pada diri seorang atlet semakin tinggi, maka *Peak Performance* atlet akan meningkat.

Keterkaitan antara *Self Talk* dan *Peak Performance* sebelumnya telah dibuktikan melalui penelitian (Winahyu, 2014) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia, penelitian ini menunjukkan hasil korelasi antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain Arema Indonesia yang menunjukkan

adanya hubungan antara variabel kepercayaan diri dengan variabel penampilan puncak. Sehingga dapat dinyatakan bahwasannya terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa Ketika tingkat kepercayaan diri pemain tinggi maka penampilan puncak juga tinggi. Begitupun sebaliknya, jika tingkat kepercayaan diri rendah maka penampilan puncak rendah.

Dari hasil yang ada diatas, maka hasil penelitian ini juga selaras dengan yang dikemukakan oleh (Pratama, 2019) mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap *Peak Performance* atlet futsal usia remaja, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *Peak Performance*. Yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula *Peak Performance* pada atlet.

Pada uji hipotesis secara simultan pada variabel *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* menunjukkan hasil pada tabel 4.12 dengan F hitung sebesar 37.812 dan F tabel sebesar 3.15 dengan jumlah subjek sebanyak 84 responden. Sedangkan pada nilai signifikansi dengan taraf signifikansi  $< 0.05$  didapatkan hasil signifikansi sebesar 0.000. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara simultan pada variabel *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance*.

Dari hasil diatas tersebut, didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Antonis et al., 2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *Self Talk* dan kepercayaan diri dapat meningkatkan performa atlet. Selain itu, juga

ditemukan bahwa *Self Talk* dan kepercayaan diri mampu mengurangi kecemasan kognitif pada atlet.

Pada hasil uji deskripsi statistik pada variabel self-talk, kepercayaan diri, dan *Peak Performance* didapatkan jumlah subjek masing-masing sebanyak 84 orang. Dari 84 subjek tersebut, didapatkan nilai *minimum* pada variabel *Self Talk* sebesar 42, nilai *maximum* sebesar 88, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 72.19, dan nilai *standart deviasi* sebesar 9.5. Pada variabel kepercayaan diri didapatkan nilai *minimum* 42, nilai *maximum* sebesar 80, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 67.13, dan *nilai standart deviasi* sebesar 7.34. Sedangkan pada variabel *Peak Performance* didapatkan nilai *minimum* 47, nilai *maximum* sebesar 100, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 80.61, nilai *standart deviasi* sebesar 9.67.

Dari Penjelasan tersebut, bahwa atlet bulutangkis di Sidoarjo memiliki tingkat *self- talk* pada kategori sedang dengan jumlah subjek 55. Selanjutnya atlet bulutangkis di Sidoarjo memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang dengan jumlah subjek 63. Kemudian pada variabel *Peak Performance* terletak pada kategori sedang juga dengan jumlah subjek 61.

Disisi lain data dari peneliti juga mencoba untuk melakukan analisis data lainnya sebagaimana berikut:

**Tabel 4.9 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase	Mean <i>Self-talk</i>	Mean Kepercayaan Diri	Mean <i>Peak Performance</i>
Laki-laki	60	71%	72.23	67.35	81.60
Perempuan	24	29%	72.08	66.58	78.13
Total	84	100%	144.32	133.93	159.73

Berdasarkan data hasil diatas diketahui bahwa jenis kelamin perempuan cenderung memiliki *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* yang lebih tinggi daripada jenis kelamin laki-laki. Dikatakan demikian sebab jenis kelamin perempuan memiliki hasil mean *Self Talk* sebesar 72.08, kepercayaan diri sebesar 66.58, dan *Peak Performance* sebesar 78.13, dan juga jumlah responden perempuan lebih sedikit, sehingga berbanding terbalik dengan hasil data yang diperoleh jenis kelamin laki-laki. Mean jenis kelamin laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan dikarenakan banyaknya jumlah responden laki-laki.

**Tabel 4.10 Crosstab Jenis Kelamin Dengan *Peak Performance***

		Crosstabulation			Total
		<i>Peak Performance</i>			
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	53	0	60
	Perempuan	0	8	16	24
Total		7	61	16	84

Uji tabulasi silang digunakan untuk mengetahui tingkat *Peak Performance* berdasarkan data demografis yang ada. Pada tabel diatas menggambarkan tabulasi silang antara jenis kelamin dengan *Peak Performance*. Dari 24 subjek perempuan terdapat 16 yang memiliki *Peak*



*Performance* tinggi dengan persentase 19.0%, sedangkan dari 60 subjek laki-laki tidak memiliki *Peak Performance* yang tinggi dengan persentase 0.0%. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki *Peak Performance* tinggi.

**Tabel 4.11 Data Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase	Mean <i>Self Talk</i>	Mean Kepercayaan Diri	Mean <i>Peak Performance</i>
17 Tahun	9	11%	70.33	66.22	79.67
18 Tahun	12	14%	70.92	66.00	79.75
19 Tahun	22	26%	71.55	65.73	79.36
20 Tahun	14	17%	75.71	69.50	83.29
21 Tahun	14	17%	72.93	66.50	78.57
22 Tahun	6	7%	70.83	67.67	81.33
23 Tahun	2	2%	75.50	69.00	83.50
24 Tahun	2	2%	61.50	69.00	81.00
25 Tahun	3	4%	75.33	73.00	89.33
Total	84	100%	644.60	612.62	735.80

Dari data diatas diperoleh bahwa rata-rata kepercayaan diri dan *Peak Performance* berada pada usia 25 tahun, dengan hasil mean kepercayaan diri sebesar 73.00 sedangkan mean *Peak Performance* sebesar 89.33. Terlihat dari hasil diatas bahwa usia 25 tahun cenderung memiliki kepercayaan diri dan *Peak Performance* yang lebih tinggi daripada usia 17 tahun.

**Tabel 4.12 Crosstab Usia Dengan *Peak Performance***

Crosstabulation					
<i>Peak Performance</i>					
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Usia	17-19 Tahun	7	36	0	43
	20-22 Tahun	0	25	9	34
	23-25 Tahun	0	0	7	7
Total		7	61	16	84

Pada tabel diatas uji tabulasi silang antara usia dengan *Peak Performance*. Diperoleh hasil bahwa atlet pada usia 17-19 tahun memiliki *Peak Performance* yang sedang dengan persentase 42.9%, disusul dengan usia 20-22 tahun dengan persentase 29.8%. Sedangkan pada usia 23-25 tahun memiliki *Peak Performance* yang tinggi dengan persentase 8.3%. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa usia 17-25 tahun memiliki *Peak Performance* yang sedang.

**Tabel 4.13 Data Subjek Berdasarkan Keluarga yang Bermain Bulutangkis**

<b>Keluarga yang Bermain Bulutangkis</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>	<b>Mean Self Talk</b>	<b>Mean Kepercayaan Diri</b>	<b>Mean Peak Performance</b>
Keluarga Inti (Ayah, Ibu, Kakak, Adek)	72	86%	72.60	67.14	80.60
Keluarga Besar (Paman)	12	14%	69.75	67.08	80.67
Total	84	100%	142.35	134.22	161.26

Berdasarkan data hasil diatas diketahui bahwa keluarga besar cenderung memiliki *self-talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* yang lebih tinggi daripada keluarga inti. Dikatakan demikian sebab keluarga besar memiliki hasil mean *self-talk* sebesar 69.75, kepercayaan diri sebesar 67.08, dan *Peak Performance* sebesar 80.67, dan juga jumlah responden keluarga besar lebih sedikit, sehingga berbanding terbalik dengan hasil data yang diperoleh keluarga inti. Mean keluarga inti lebih besar dibandingkan mean keluarga besar dikarenakan banyaknya jumlah responden keluarga inti.

**Tabel 4. 14 Crosstab Keluarga yang Bermain Bulutangkis Dengan Peak Performance**

		Crosstabulation			
		Peak Performance			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Keluarga yang Bermain Bulutangkis	Keluarga Inti (Ayah, Ibu, Kakak, Adek)	7	56	9	72
	Keluarga Besar (Paman)	0	5	7	12
Total		7	61	16	84

Pada tabel diatas uji tabulasi silang antara keluarga yang bermain bulutangkis dengan *Peak Performance*. Diperoleh hasil bahwa keluarga Inti (Ayah, Ibu, Kakak, Adek) memiliki *Peak Performance* sedang dengan persentase 66.7%, sedangkan keluarga besar (Paman) memiliki *Peak Performance* tinggi dengan persentase 8.3%. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga besar memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap *Peak Performance* daripada keluarga inti.

*Peak Performance* dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang atau dapat dikatakan cukup baik. Adanya *Peak Performance* pada atlet membuat atlet mampu memberikan performa maksimal sehingga dapat mencapai *Peak Performance* yang baik. Dalam pengoptimalan kemampuan diri seorang individu, diperlukan strategi tertentu untuk mencapai prestasi. Sudah menjadi fitrah dalam kehidupan manusia untuk mendapatkan prestasi sesuai yang diinginkan. Keinginan untuk menjadi manusia yang sukses dan beruntung terus menerus dicari dan diburu sampai kapanpun karena manusia merupakan makhluk yang tidak akan pernah puas. Naluri berprestasi ini dalam ilmu Psikologi Islam termasuk dalam kategori “gharizatul Baqak”.

Untuk meraih sebuah prestasi dan keberhasilan tersebut tentunya dilengkapi dengan ilmu pengetahuan atau keterampilan tertentu. Hal ini berkaitan dengan firman Allah SWT dalam surat Al Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ۱۱

Artinya: “Allah mengangkat orang-orang yang beriman di antara engkau semua dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan dengan beberapa derajat”.

*Self Talk* dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang atau dapat dikatakan cukup baik. Adanya *Self Talk* pada atlet membuat atlet dapat memberikan reaksi emosional yang positif dan *Self Talk* positif berisi pernyataan diri positif yang dapat atlet gunakan untuk memotivasi diri sendiri dalam meningkatkan kemampuannya. Berprasangka baik kepada Allah SWT mendapatkan kemuliaan untuk diri kita di sisi-Nya.

Allah SWT telah memberi peringatan kepada kita agar berhati-hati dalam berprasangka, sebagaimana firman-Nya disebutkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ۝ ۱۲

“Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat : 12)

Subjek penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang sedang atau dapat dikatakan cukup baik. Manusia diciptakan Allah SWT menjadi makhluk yang paling sempurna, karena manusia diberi suatu kelebihan dari makhluk lain di dunia, yaitu akal. Dalam hal ini Allah telah meningkatkan

derajat manusia sebagai makhluk yang paling baik. Manusia dianjurkan untuk bersedih hati ataupun menyerah dan tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Apabila seseorang memiliki iman, maka salah satu ciri rasa percaya diri yaitu sikap optimis. Optimis merupakan suatu sikap positif dalam diri seseorang yang memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu, harapan dan kemampuan (dalam Usman, 2016: 464). Optimis merupakan suatu sikap yang dibutuhkan setiap manusia dalam menempuh jalan Allah SWT, apabila orang tersebut meninggalkannya walau hanya sementara, maka akan lupalu, optimisme timbul dari perasaan gembira dengan segala kemurahan Allah, Rahmat dan Karunia-Nya serta perasaan lega menanti kemurahan dan anugerah-Nya karena percaya atas kemurahan Allah. Seperti yang dijelaskan dalam surat Al- Imran, ayat 139 (Jabal, 2010: 67), sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan ini bahwa pada hipotesis pertama, didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara *Self Talk* dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo, yang artinya bahwa ketika *Self Talk* pada diri seorang atlet tinggi, maka *Peak Performance* akan meningkat. Hal ini dibuktikan dengan hasil hipotesis pada penelitian ini diterima.

Pada hipotesis kedua, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo, yang artinya bahwa ketika kepercayaan diri pada diri seorang atlet tinggi, maka *Peak Performance* akan meningkat. Dari hasil tersebut, maka hipotesis kedua pada penelitian ini diterima.

Pada hipotesis yang ketiga, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *Self Talk* dan kepercayaan diri dengan *Peak Performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo, yang dapat diartikan bahwa ketika *Self Talk* dan kepercayaan diri muncul secara bersamaan, maka *Peak Performance* akan meningkat. Dari hasil tersebut, maka hipotesis ketiga dinyatakan diterima.

## B. Saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti. Saran tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Bagi Atlet Bulutangkis

Hasil penelitian ini diperoleh hasil yaitu semakin tinggi *Self Talk* dan kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin baik atau meningkat pula *Peak Performance* yang dicapai. Oleh karena itu, untuk mencapai kesuksesan dalam bertanding, hendaknya atlet tetap meningkatkan *Self Talk* dan kepercayaan dirinya. Dalam hal ini pelatih bulutangkis di Sidoarjo perlu memberikan motivasi dan keyakinan pada atlet bahwa mereka bisa menampilkan yang terbaik saat bertanding ataupun latihan.

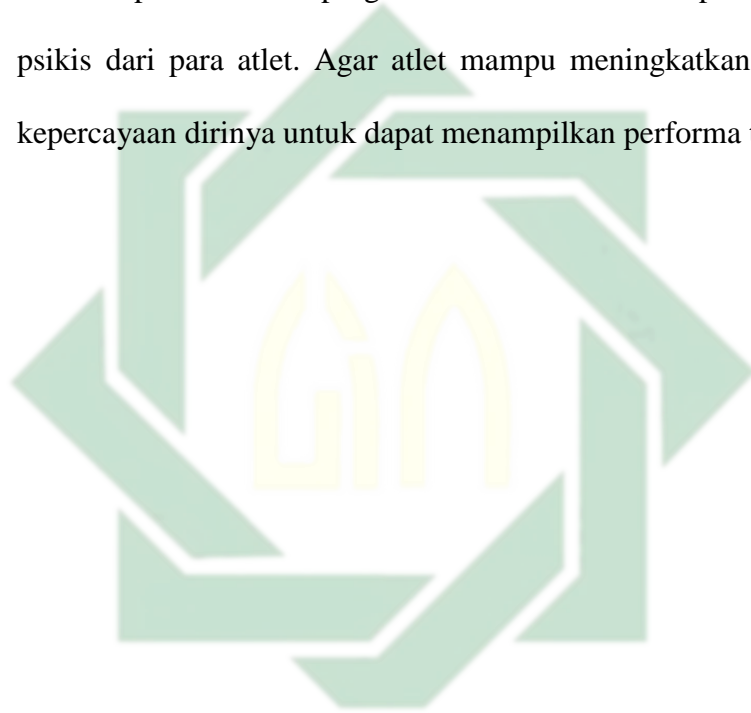
### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan untuk wawancara dan observasi yang lebih mendalam agar informasi data yang didapatkan lebih akurat. Hasil penelitian ini tidak semata hanya karena adanya aspek *Self Talk* dan kepercayaan diri saja, pastinya masih banyak variabel yang berkaitan dengan aktivitas psikologis lainnya yang belum diteliti. Dan dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat membantu

menyempurnakan hasil penelitian ini dengan penelitian yang baru dengan mengganti atau menambah variabel-variabel yang lainnya.

### 3. Bagi Club Bulutangkis di Sidoarjo

Dengan hasil adanya penelitian ini, diharapkan kepada pelatih untuk dapat membuat program khusus untuk memperhatikan kondisi psikis dari para atlet. Agar atlet mampu meningkatkan *Self Talk* dan kepercayaan dirinya untuk dapat menampilkan performa terbaiknya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2007). *Sistem Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Amir, N. (2015). *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes*. 30(2), 101–110.
- Antonis, H., Nikos, Z., & Theodorakis, Y. (2009). *Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship : The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship : The effects of motivational self-talk on self-confidence*. December 2018.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Ariawaty, R, N., & Evita, S, N. (2018). *Metode Kuantitatif Praktis*. Bima Pratama Sejahtera.
- Arieska, P., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika UNIMUS*.
- Arlindie, O. (2019). *Hubungan Antara Homesickness Dan Self Efficacy*.
- Asiyah, Walid, A., & Kusumah Tamrin Gamal, R. (2019). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA*. 217–226.
- Avois, L., Robinson, N., Saudan, C., Baume, N., Mangin, P., & Saugy, M. (2006). *Central nervous system stimulants and sport practice*. 16–20.  
<https://doi.org/10.1136/bjism.2006.027557>
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Ballard, A. (2017). *Journal of the Christian Society for Kinesiology , Leisure and Sports Studies Exploring the Role of Spirituality and Spiritual Beliefs in the Pursuit of Excellence and Attainment of Peak Performance in Professional Athletes*. 4(1).
- Efendi, D. O., Juriana, & Sujiono, B. (2019). *Penerapan Latihan Goal Setting Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain Daksina Futsal Academy*. 3, 133–139.
- Faturochman, M. (2017). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance The Influence Of Competition Anxiety To Peak Performance Softball Athletes*. 71–79.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Hardiyono, B. (2019). *Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel*. 18(2), 72–78.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). *A framework for the study and application of self-talk within sport*.
- Hardy, James, Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self- Talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917.

- <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hartoto, S., & Apriliawati, A. T. (2016). *Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan*. 04, 522–528.
- Herani, I. (2018). *Mental Toughness Dengan Peak Performance Pada Atlet Renang*. 198–212.
- Hidayat, Yusup. (2011). *Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori*. 65–76.
- Ilhamuddin, Megawati, Y., & Akhrani, L. A. (2016). *Analisa Profil Jabatan Dan Collective Self Esteem Pada Pencapaian Peak Performance Pegawai Negeri Sipil*. 2(1), 51–60.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). *Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket*. 4(2), 367–378.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Keperawatan Olahraga*. Diktat FIK UNY.
- Jannah, M., & Effendi, A. (2019). *Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter*.
- Jeane, J. K. B., & Mirhan. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Olahraga Prestasi*, 86–96.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Yusuf Hidayat & N. Muliawati Nur (eds.); Cetakan ke). PT. Remaja Rosdakarya.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). *Self-confidence and sports*. 8(4), 1–6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Lauster, P. (2003). *Kepercayaan Diri*. Bumi Aksara.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri : Definisi dan Faktor*. 3, 65–69.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Zifatma Jawara.
- Muhid, Abdul. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (D. Hidayat Nu (ed.); Edisi Kedu). Zifatama Jawara.
- Munthe, I. S., & Raharjo, S. T. (2018). *Pemenuhan Kebutuhan Afeksi Pada Anak ( Peningkatan Kemandirian Dan Kepercayaan Diri Di Lembaga*. 1, 119–123.
- Muthiarani, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga* (Suryani (ed.); Edisi 1, C). Bumi Aksara.
- Nusufi, M. (2016). *FKIP Unsyiah Maemun Nusufi : Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*. 15, 54–61.
- Ohuruogu, B., & Jonathan, U. I. (2016). *Psychological Preparation for Peak*

- Performance in Sports Competition*. 7(12), 47–50.
- Olisola, D. R., & Olaitan, J. R. (2021). The Influence of Self-Talk on Athletes' Performance in National Youth Games Competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1106>
- Pratama, M. I. (2019). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja*. 121.
- Pujarina, F., & Kumala, A. (2019). *Modal Psikologi Terhadap Peak Performance*.
- 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.
- Santosa, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. PT Elex Media Komputindo.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Satiadarma, Monty P. (2006). Integrasi Self-Hypnosis dan Visualisasi sebagai Faktor pada Atlet untuk Mencapai Penampilan Puncak. *Disertasi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (Skripsi)*.
- Skinner, B. R., Gordin, R. D., & Ed, D. (2013). The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season. *Health, Physical Education and Recreation*, 2117. <https://digitalcommons.usu.edu/gradreports>
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). *The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players*. 2, 345–352.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (ke-27). Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sunyoto, D. (2012). *Metodologi Penelitian Ekonomi*. CAPS.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race ( TBR ) Correlation between anxiety levels and performance of Traditional Boat Race ( TBR ) athletes*. 2(1), 127–134.
- Tifani. (2016). *Hubungan Antara Self Talk Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bola Basket Di Kota Palembang*. 12.
- Tjung, S. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Performa Olahraga*, 61–73.
- Wang, J., Zhang, L., & Wang, J. I. N. (2015). *Journal of Sport Psychology in Action Psychological Consultations for Olympic Athletes ' Peak Performance Psychological Consultations for Olympic Athletes ' Peak Performance*. July. <https://doi.org/10.1080/21520704.2015.1037976>
- Wassid, I. (2011). *Strategi Pembelajaran Bahasa*. Remaja Rosdakarya.
- Wicaksono, R. R., Aniriani, G. W., & Nasihah, M. (2017). Penggunaan Stimulus Response Theory dalam Sosialisasi Budaya Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Perusahaan. *Jurnal Enviscience*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.30736/jev.v1i1.93>

- Williams, J. M., & Krane, V. (1993). *Psychological characteristics of Peak Performance* (In J. M. W). Applied sport psychology. Mountain View, CA: Mayfield.
- Williams, J., & Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance 7th Edition* (7th ed.).
- Winahyu, M. S. (2014). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola Arema Indonesia*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A