

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri merupakan gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Lauster menyebutkan ciri dari orang yang percaya diri adalah perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, tidak memerlukan pengakuan orang lain, selalu optimis dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Berikut aspek aspek kepercayaan diri menurut lauster:

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

- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya.

Timo Scheuemenamann adalah seorang pemain sepakbola dan pakar futsal juga mengatakan bahwa, tanpa kepercayaan diri, kemampuan bermain bola seorang pemain tidak akan muncul kepermukaan. Kepercayaan diri memungkinkan pemain untuk bermain lepas tanpa dihantui rasa bersalah (Scheuemenamann, 2005:29). Definisi yang lain, kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997), Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi riil pertandingan atau tujuan yang akan dicapai. Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Guilford (dalam Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.

Kepercayaan diri, Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000).

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara (1987) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu :

- 1) Kemampuan menghadapi masalah
- 2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
- 3) Kemampuan dalam bergaul
- 4) Kemampuan menerima kritik

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould (Setiadarma, 2000) bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif pada hal-hal berikut ini :

- a) Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.
- b) Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c) Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- d) Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e) Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
- f) Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya

diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri (Setyobroto, 2002). Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut merupakan bibit kekalahan.

Bandura (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Selanjutnya Radenbach (1998) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek. McClelland (dalam Luxori, 2005) bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya. Menurut Tosi dkk (dalam Lie, 2003) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan

berpijak pada usahanya sendiri. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Menurut Lauster (2002:04) terdapat beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, diantaranya :

- a. Percaya kepada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambil tersebut.
- c. Memiliki konsep diri yang positif, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.
- d. Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.

Fatimah (2006) mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut :

- 1) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri
- 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil)
- 5) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Teori kepercayaan diri oleh Albert Bandura. Bandura menyampaikan teori yang bernama teori Self efficacy. Kepercayaan diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan mengeksekusi setiap bagian dari aksi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang diinginkan. Hal ini tidak hanya menggunakan keterampilan yang dimiliki tapi dengan pandangan tentang apa yang bisa dilakukan seseorang dengan keterampilan apapun yang dimiliki. (Bandura 1986: 391 dalam Biddle & Mutrie 2001).

3. Sumber-sumber kepercayaan diri

Menurut Guilford dan Lauster (Alfiatin dan martaniah,1998, h.67) seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri ciri sebagai berikut :

- a. Merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukan, hal ini didasarkan oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki. Orang yang percaya diri, merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
- b. Merasa diterima oleh kelompoknya, hal ini didasari oleh karena adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Orang yang percaya diri merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap, hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Orang yang percaya diri akan bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

Sumber-sumber kepercayaan diri menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001) Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya, keberhasilan penampilan sebelumnya akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kepercayaan diri seorang pemain sepak bola. Jika dalam pertandingan-pertandingan sebelumnya pemain sepak bola tersebut bermain baik dan menang, maka kepercayaan diri pemain tersebut akan meningkat. Namun, jika pertandingan-pertandingan sebelumnya pemain

sepak bola tersebut bermain jelek dan mengalami kekalahan, maka akan sangat mungkin kepercayaan dirinya pun akan berkurang.

1) Imitasi dan modeling

Faktor kedua yang mempengaruhi persepsi tentang kemampuan seorang pemain sepak bola adalah hasil dari imitasi dan modelling. Imitasi adalah proses meniru serta mengidentifikasi dirinya seolah-olah tokoh atau model yang diidolakan. Aktivitas meniru ini berpengaruh terhadap Kepercayaan diri karena pemain sepak bola tersebut akan menganggap dirinya sebagai model yang dia tiru, oleh karena itu dia akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan di depannya.

2) Persuasi verbal dan sosial

Sumber lain dari kepercayaan diri dari seorang pemain sepak bola adalah adanya persuasi verbal maupun persuasi sosial. Dalam hal ini, peran pelatih, orang tua atau orang-orang terdekat sangat penting. Persuasi verbal adalah ucapan-ucapan yang keluar dari pelatih atau orang-orang yang berpengaruh terhadapnya. Jika ucapan-ucapan yang keluar adalah ucapan-ucapan cemooh, maka hal itu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri pemain sepak bola tersebut. Sebaliknya, jika ucapan-ucapan itu bersifat positif dan memberi masukan, maka pemain sepak bola tersebut juga akan terangkat.

3) Penilaian atas kondisi fisiologis

Penilaian atas kondisi fisiologis adalah penilaian yang dilakukan oleh pemain itu sendiri terhadap dirinya sendiri. Sebelum bertanding, seorang pemain sepak bola akan merasakan perubahan pada fisiknya, yakni jantung yang berdetak lebih kencang,

muncul keringat, atau mulut menjadi kering. Jika perubahan-perubahan fisiologis ini dinilai negatif oleh pemain sepak bola tersebut, maka dia akan mengalami penurunan kepercayaan diri. Tapi jika pemain sepak bola menilai perubahan-perubahan tersebut membawa arti yang positif, maka pemain sepak bola tersebut akan merasakan kepercayaan diri yang meningkat. Selain keempat faktor di atas Davies & Armstrong (1989) memberi tambahan beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang pemain sepak bola.

Faktor-faktor tersebut adalah:

4) Kepribadian

Kepribadian dianggap sebagai faktor yang penting dalam mempengaruhi kepercayaan diri seorang pemain sepak bola. Kepribadian ini mencakup banyak hal, antara lain introvert (tertutup), ekstrovert, egois, penakut dan sebagainya.

5) Efektivitas latihan

Faktor lain yang penting adalah faktor latihan. Disinilah sebenarnya peran seorang pelatih terlihat untuk membentuk pemain sepak bola yang percaya diri. Proses latihan merupakan sarana utama untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang pemain sepak bola, caranya dengan membuat konsep latihan yang selalu menantang dan menuntut usaha yang maksimal. Salah satu metode latihan yang harus diterapkan adalah goal setting atau membuat target. Pemain sepak bola yang terbiasa diberi target akan berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugasnya, sehingga secara mental pemain sepak bola menjadi lebih siap menghadapi tantangan dalam pertandingan. Ciri-ciri orang tidak percaya diri

- a) Fokus pada kekurangan
- b) Mengalami kecemasan yang berlebihan
- c) Tidak termotivasi untuk menang

4. Kepercayaan diri dalam pandangan islam

Konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan. Untuk meningkatkan rasa percaya diri manusia, tugas esensial yang harus dilakukan adalah mengenal diri sendiri. Bagaimana kondisi dirinya, bentuk fisik, sifat, hobi, kekuatan akal, dan kedudukannya. Al-Qur'an telah mendorong kepada manusia untuk memperhatikan dirinya sendiri, keistimewaannya dari makhluk lain, proses penciptaan dirinya, tentang hal ini Usman Najati telah mengklasifikasikan ayat-ayat berikut untuk dijadikan renungan tentang siapa diri manusia.

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 (al- Imran, 3:139).

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٢٠٢﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa

sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu" (al- Fushshilat, 41: 30) .

Kedua ayat di atas menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan diri. Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta tidak mudah mengalami kegelisahan merupakan bagian dari orang - orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah. Dari ayat diatas disebutkan jelas tentang percaya diri sangat di anjurkan dalam Islam. Kepercayaan diri akan membuat kita tidak lemah, akan selalu kuat dalam mengambil tindakan dan berani mengambil keputusan dengan cepat dan tepat tanpa ragu – ragu. Dengan begitu kepercayaan diri akan membuat kita selalu bertindak meski dalam keadaan sulit sekalipun. Pada Sirah Rasullulah dan para sahabat yang hidup pada masa kejayaan Islam merupakan kisah yang banyak sekali dengan bukti-bukti kepercayaan diri umat Islam dalam menghadapi umat atau individu lain. Kisah-kisah tentang Rasulullah dan para sahabat ini tentunya juga dapat dijadikan bahan kajian sebagai perbandingan bagaimana kepribadian Rasul dan generasi awal yang berpegang teguh kepada al-Qur'an dan Sunnah. Sehingga akhirnya mereka mampu membawa Islam menuju zaman keemasan.

Rasulullah dan para sahabat memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam perjuangan islam. Sukses dalam dakwah dan juga dalam karir salah satunya adalah karena tingginya kepercayaan diri Beliau. Tentu saja ini sangat dianjurkan dalam menjalani kehidupan ini. Dan diharapkan menjadi teladan bagi kita untuk senantiasa

kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan kita seperti bagaimana kita bisa kepercayaan diri dalam bertindak meraih sukses yang kita harapkan.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى

Artinya : Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. (Ar Rum, 30: 8)

Ayat di atas memiliki makna bahwa Allah menciptakan seluruh ciptaanya dengan tujuan yang benar dan waktu yang telah ditentukan yang menurut Ibnu Katsir adalah hari kiamat.[4] Berdasarkan ini, manusia seharusnya memikirkan dan merenungkan penciptaan Allah dalam diri mereka sendiri. Sehingga dapat mengetahui siapa dirinya dan apa yang harus ia perbuat semasa hidupnya karena seluruh hidup akan kembali kepada Sang Pencipta. Tentunya, berbuat kebaikan dengan beribadah dan memfungsikan peran sebagai khalifah merupakan satu-satunya pilihan dalam mengarungi bahtera kehidupan.

ثُمَّ كَانَ عِقَابَ الَّذِينَ آسَأُوا السُّوءَ أَن كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِءُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: Kemudian, akibat orang-orang yang mengerjakan kejahatan adalah (azab) yang lebih buruk, karena mereka mendustakan ayat-ayat Allah dan mereka selalu memperolok-oloknya (Al-Rum, 30: 10).

Meskipun kebaikan dan keburukan merupakan pilihan bagi manusia itu sendiri Al-Qur'an memerintahkan manusia melakukan observasi dengan melakukan

perjalanan untuk melihat dan menyaksikan bagaimana akibat yang diderita oleh orang-orang yang mendustakan Rasulullah SAW. Ayat selanjutnya, QS Ar-Rum ayat 10 menjelaskan bahwa kegagalan dalam menjalani kehidupan dan apa yang akan diperoleh manusia baik itu kesuksesan maupun kegagalan adalah akibat tindakan mereka sendiri.

Ayat-ayat di atas merupakan suatu anjuran untuk memiliki konsep diri yang jelas berkenaan dengan pengetahuan tentang dirinya, bagaimana hakikat diri menurut dirinya sendiri (aku diri), peran dan tuntutan yang ada dalam masyarakat kepada dirinya (aku sosial). Dan bagaimana seharusnya aku menjadi sesuai muncul bagaimana ia dalam keidealannya (aku ideal). Dengan demikian menjadi penting untuk mengetahui konsep diri yang jelas agar dapat mengetahui secara terfokus yang dapat berkontribusi dan dapat mengetahui sejauh mana seseorang memiliki arah atau tidak. Oleh karena itu menurut penulis, konsep diri merupakan komponen dasar yang harus dimiliki untuk memiliki kepercayaan diri.

Kesimpulan :Memiliki kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan ini sangat di anjurkan dalam agama dan sangat penting sekali agar dapat terus bertindak menghadapi tantangan. Setelah memiliki pemahaman bagaimana pandangan Islam tentang diri manusia yang sangat mulia dan istimewa, berikut ini menurut penulis merupakan tahapan-tahapan untuk dapat menjadi pribadi percaya diri yang dapat membawa kepada perubahan yang lebih baik.

B. Penampilan Puncak

1. Pengertian penampilan puncak

Manager dan pelatih olahraga pada hakikatnya terarah pada suatu sasaran yaitu bagaimana membina atlet agar mereka mencapai penampilan puncak atau penampilan puncak (*peak performance*). Menurut anshel, penampilan puncak adalah penampilan optimum yang dapat dicapai seseorang, optimum tidak sama dengan maksimum, di dalam konteks olahraga (dalam satiadarma, 2000:159). Oleh karena itu, bisa saja seorang atlet tidak tampak berusaha terlalu keras untuk memenangkan pertandingan, tetapi umum menganggap dewi fortuna berpihak padanya. artinya pada saat tersebut atlet hampir tidak melakukan kesalahan sama sekali. pada dasarnya arti dari penampilan puncak itu sendiri para pakar psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari penampilan puncak . Dalam beberapa kasus penampilan puncak memang terkait dengan status juara. Namun dalam kasus lain , penampilan puncak tidak harus menghasilkan juara. Seorang atlet mungkin tidak tengah berada pada kondisi puncak , tetapi lawan-lawan yang dihadapi dalam kondisi prima, maka besar kemungkinan ia akan menang dan orang dapat menduga bahwa ia berada dalam keadaan puncaknya.:

Dari uraian tersebut dapat diperoleh gambaran bahwa :

- a. penampilan puncak tidak sama dengan menjadi juara.
- b. seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi penampilan puncak nya.
- c. penampilan puncak atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali.

- d. penampilan puncak atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan penampilan puncak pada saat situasi lainnya, karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks
- e. penampilan prestasi puncak hendaknya tidak dijadikan tolok ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara.
- f. penampilan puncak hanya membuka peluang 9 atau 10 yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat dan gambaran tentang penampilan puncak diatas, dapat disimpulkan bahwa penampilan puncak adalah suatu kondisi optimal yang dimiliki seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraganya ketika bertanding.

2. Karakteristik Penampilan puncak

Ravizza menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami apa yang dikenal sebagai momentum besar olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut mereka mengalami hal-hal seperti:

- a. hilangnya rasa takut; mereka tidak merasa takut gagal.
- b. tidak terlalu memikirkan penampilan.
- c. terlibat secara sederhana di dalam aktivitas olahraganya.
- d. penyempitan dan pemusatan perhatian.
- e. merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya.
- f. merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya.
- g. disorientasi waktu dan tempat, seolah-olah hal-hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar.
- h. segala sesuatunya sepertinya demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik.
- i. perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa didasari, dan bersifat sementara (dalam Satiadarma, 2000:164).

Loehr juga memperoleh masukan yang hampir sama dari para atlet seperti yang diuraikan oleh Ravizza, bahwa mereka bermain seperti kesetanan namun sangat terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik. Mereka

merasakan mampu berkonsentrasi dengan demikian baiknya dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan. Lebih jauh lagi mereka juga mengemukakan bahwa sepertinya bisa melakukan apa saja sekehendak hati (dalam Satiadarma,2000:164). Garfied dan Bennett yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam penampilan puncak , yaitu:

- 1) *Mentalrileks*. Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.
- 2) *Fisik rileks*. Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.
- 3) *Optimis*. Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.
- 4) *Terpusat pada kekinian*. Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.
- 5) *Berenergi tinggi*. Istilah yang dikenal awam adalah “panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati

aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi (*“joy and ecstasy as the perfect emotion”*).

- 6) *Kesadaran tinggi*. Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.
- 7) *Terkendali*. Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.
- 8) *Terseludung*. Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses ketrampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau diseludungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu (dalam Satiadarma, 2000:165-166).

Adapun McCafrey dan Orlick yang menginterview sejumlah pegolf professional menyimpulkan sejumlah elemen yang berperan besar pada atlet pada penampilan puncak mereka. Elemen-elemen tersebut adalah

- a. komitmen penuh.
- b. kualitas diatas kuantitas.
- c. sasaran yang jelas.
- d. latihan imagery setiap hari.
- e. memusatkan perhatian pada tiap pukulan (kekinian).
- f. mengenali situasi yang menekan (terkendali).
- g. berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan.

- h. memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti.
- i. menggunakan strategi untuk mengendalikan gangguan.
- j. melakukan evaluasi pasca-tanding.
- k. memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk (dalam Satiadarma, 2000: 166-170).

Orlick mengemukakan bahwa penampilan puncak atlet, persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya; namun persyaratan kondisi mental mereka lebih kurang sama. Niat (*desire*), determinasi (*determination*), sikap (*attitude*), tekad (*heart*) dan motivasi diri (*self-motivation*), merupakan hal-hal yang kerap kali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak. Sejumlah ungkapan tersebut biasanya tergabung di dalam konsep komitmen. Adapun pengukuran komitmen biasanya dilakukan melalui evaluasi perilaku atlet terhadap rencana sasaran (*goal setting*) (dalam Satiadarma, 2000: 170). Jackson mengemukakan bahwa hal yang mendasari seorang atlet berada dalam Penampilan Puncak adalah alur internal (*flow*). Sikszenmihalyi mengemukakan bahwa alur internal merupakan landasan motivasi intrinsik yaitu motivasi yang didorong oleh perolehan hadiah yang bersifat internal. Hadiah internal misalnya kepuasan, kebanggaan, kenikmatan, harga diri, dan sejumlah hal lainnya yang bersumber pada hal-hal yang intrinsik, tidak menitik beratkan tindakannya untuk memperoleh hadiah dari luar seperti pujian masyarakat, bonus uang, peningkatan fasilitas hidup dan lain-lain. Baginya, aktivitas itu sendiri telah memberikan kepuasan batin (dalam Satiadarma, 2000: 171).

Karakteristik dari alur internal meliputi :

- 1) Perasaan terkendali atau mampu mengendalikan situasi
- 2) Percaya diri penuh
- 3) Perasaan terlibat secara penuh
- 4) Keyakinan untuk tidak berbuat kesalahan.

3. Metode latihan untuk mencapai latihan puncak

Orlick dan partington yang melakukan interview terhadap sejumlah atlet olympiade menjelaskan bahwa 99% dari mereka yang mengalami penampilan puncak di gelanggang olympiade menggunakan latihan mental dalam program latihan mereka sehari-hari (dalam satiadarma, 2000: 166-170). pada penelitian selanjutnya, eklund berkesimpulan bahwa sagalanya sejumlah atlet berpenampilan puncak adalah terganggunya konsentrasi mereka pada saat pertandingan. melalui program mental, penampilan atlet akan terarah menuju penampilan puncak . karena, program latihan mental dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet serta kualitas penampilan atlet. meningkatnya kualitas penampilan memberi dampak positif pada emosi atlet, bersama dengan itu pula efek negative atlet mengalami penurunan. karena kualitas penampilan meningkat, pemusatan perhatian pada pertandingan juga meningkat; selanjutnya hal ini membawa atlet pada konsisi penampilan puncak (satiadarma, 2000: 172). berdasarkan dari beberapa pendapat diatas McCafrey dan Orlick menyimpulkan bahwa penampilan puncak adalah suatu kondisi optimal yang dimiliki seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraganya ketika bertanding, yang didasarkan pada aspek dan indikator sebagai berikut :

- 1) Niat yang terdiri dari komitmen penuh, latihan imagery setiap hari, berlatih dan mempunyai target, memusatkan perhatian pada setiap pertandingan

- 2) Determinasi terdiri dari fokus dalam setiap kondisi dalam setiap pertandingan yang akan di ikuti, mengenali situasi yang menekan, dan menggunakan strategi untuk mengendalikan gangguan
- 3) Sikap terdiri dari memahami kondisi diri saat bermain baik dan bermain buruk, melakukan evaluasi pasca pertandingan
- 4) Tekad terdiri dari mengembangkan kualitas diatas kuantitas
- 5) Motivasi diri terdiri dari memiliki sasaran yang jelas.

4. Penampilan Puncak Dalam Pandangan Islam

Islam memiliki perbedaan yang nyata dengan agama-agama lain di muka bumi ini. Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Sang Khalik-nya dan alam syurga, namun Islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensi, harmonis, jelas dan logis. Dan salah satu kelebihan Islam adalah perihal perspektif Islam dalam mengajarkan individu maupun masyarakat.

Diriwayatkan dari Rasulullah saw berbunyi:

كُونُوا فِي النَّاسِ كَأَنَّكُمْ شَامَةٌ.

Artinya : "Jadilah kalian di tengah-tengah masyarakat, golongan syaammah."

Syaammah menurut istilah umum adalah orang-orang istimewa, pilihan atau unggulan. jadi arti hadis tersebut: Jadilah kalian orang- orang yang mempunyai keistimewaan atau keunggulan. Baik penampilan diri maupun profesionalitas. Yang demikian karena kedisiplinan menjaga penampilan diri dan kebagusan berperawakan,

menunjukkan orisinalitas jati diri. Artinya, orang yang senantiasa menertibkan penampilannya, tak diragukan ia tertib dalam berpikir dan bernurani. Siapa bersih dalam penampilannya, badannya, dan pakaiannya, tak diragukan ia bersih mental dan akalnya. Hal demikian, sama sekali bukan bermaksud dibukanya "kran" kesombongan, sikap arogan, atau budaya glamour. Selamanya bukan! Namun maksud sebenarnya adalah keserasian aktualisasi antara penampilan dan profesionalitas. Maksud hadis ini bukan pula diperbolehkannya demonstrasi perhiasan dan budaya konsumtif sebagai upaya agar tidak terjadi bumerang aib, konsumsi yang sia-sia dan bahkan menyengsarakan. Tentunya manusia tak akan tertib, bersih, profesional, dan berpenampilan menarik apabila tidak dibiasakan semenjak dini, pada usia masih belia dan anak-anak.

Dalam surat At-tin dijelaskan dengan jelas bahwasanya kita sebagai makhluk ciptaan Allah SWT dengan sebaik – baiknya, hal ini tercantum dalam surah at- tin ayat 4 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya : Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

Jadi dalam surat at-tin mengandung banyak makna salah satunya adalah kita sebagai makhluk yang diciptakan secara baik dan sempurna, dengan begitu kita harus memanfaatkannya dengan baik pula dan dengan sebaik – baiknya dalam segala hal,

baik itu dalam penampilan, sikap dan prestasi, berikut penjelasan dari ketiga aspek tersebut.

a. Penampilan

Karena dalam berpenampilan baik seseorang dapat terlihat aura positif yang akan terpancar dari dalam dirinya dan dapat memberi kesan yang baik terhadap orang lain. Dalam hal penampilan kita juga harus memperhatikan : posisi tubuh , ekspresi wajah , cara berpakaian , dan pengucapan kata-kata terbaik yang kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Sikap

Sikap terbaik disini dapat dicirikan pada seseorang dengan cara berfikir positif pada setiap permasalahan yang sedang dihadapi. Dan selalu proaktif dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dan berani dalam mengambil sebuah keputusan.

c. Prestasi

Dalam point prestasi ini seseorang memang mengalami kemampuan yang berbeda-beda. Allah menciptakan manusia itu sebagai makhluk yang sempurna yang memiliki akal untuk mampu berfikir untuk melakukan sesuatu yang dapat menghasilkan sesuatu yang terbaru dan menghasilkan nilai nilai terbaik dalam pelajaran.

Rasulullah Shallallahu'alaihi wa sallam bersabda :

لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذًّا كَانَ كَذًّا : إِخْرَصَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعَيْنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجُزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ
قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ : وَكَذًّا، وَلَكِنْ قُلْ

“Bersemangatlah untuk memperoleh apa yang bermanfaat bagimu dan minta tolonglah kepada Allah dan janganlah lemah. Bila menimpamu sesuatu (dari perkara yang tidak disukai) janganlah engkau berkata:”Seandainya aku melakukan ini niscaya akan begini dan begitu,” akan tetapi katakanlah:”Allah telah menetapkan dan apa yang Dia inginkan Dia akan lakukan,” karena sesungguhnya kalimat ‘seandainya’ itu membuka amalan syaitan.”(HR.Muslim).

Dalam hadis ini dijelaskan tentang keutamaan bersemangat, jadi kita di anjurkan untuk optimis dan tidak lemah dalam segala kegiatan, sesungguhnya Allah SWT selalu bersama orang yang mau berusaha. Dengan melakukan hal ini seorang hamba terdorong untuk selalu bersyukur kepada-Nya walaupun saat ini ditimpa sakit atau berbagai musibah lainnya. Karena bila ia membandingkan kenikmatan yang Allah Subhanahu wa Ta’ala limpahkan padanya dengan musibah yang menimpanya sungguh musibah itu terlalu kecil. Bahkan musibah itu sendiri bila dihadapi dengan sabar dan ridha merupakan kenikmatan karena dengan dosa-dosa akan diampuni dan pahala yang besar pun menanti.

Kita sebagai manusia di anjurkan untuk selalu bersemangat, tidak pantang menyerah dan selalu optimis terhadap suatu hal atau permasalahan baik itu yang ringan ataupun berat. Kita juga harus mengaca diri seberapa kemampuan kita dan seberapa kemampuan kita, sehingga bersungguh sungguhlah dalam mengerjakan semua kegiatan niscaya kita akan mendapatkan imbalan yang setimpal dari hal yang telah kita kerjakan.

C. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penampilan puncak

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000). Faktor psikologi sangatlah penting dalam perkembangan seorang pemain (baca: atlet). Tanpa kepercayaan diri misalnya, seorang pemain tidak akan bisa memperlihatkan semua kemampuannya diatas lapangan hijau. Begitu juga dengan permainan sebagai tim (*teamwork*) tidak akan bisa terjalin dengan baik apabila hubungan antar pemain tidak harmonis (Scheunemann, 2005:127). Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Dalam penelitian Ulfi yuliani mahasiswi UNNES fakultas ilmu Olahraga tentang Penampilan Puncak Seorang Atlet menyebutkan bahwasanya Aspek psikologis yang paling berperan penting dalam penampilan atlet yaitu kepercayaan diri, kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negative terhadap penampilan atlet.

Kepercayaan dapat memengaruhi usaha dan ketahanan seseorang dalam menghadapi situasi yang mengancam, tantangan yang sulit, serta hal-hal yang berisiko tinggi untuk gagal. Kepercayaan diri merupakan kunci terhadap optimisme, perubahan tingkah laku yang positif, dan pencapaian tujuan. Ketika atlet merasa berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi, ia akan mempunyai kekuatan dan daya tahan yang lebih dalam menghadapi situasi apa pun. Sementara itu, atlet dengan kepercayaan diri yang rendah akan mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang mengancam atau situasi yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain, ketika seorang atlet menghadapi suatu tantangan yang sangat sulit, ia memerlukan kekuatan dan daya tahan yang lebih untuk mengatasinya. Oleh karena itu, ia perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menghasilkan suatu yang diharapkan, yaitu prestasi dan tentunya penampilan puncak yang tinggi. Kepercayaan diri yang tinggi akan mengarah pada penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet tidak mempunyai daya tahan dan kekuatan, mudah menyerah, dan berakibat pada penampilan yang buruk.

Kepercayaan diri merupakan landasan bagi penampilan puncak atlet dalam situasi kompetitif. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin baik pula penampilan puncak yang dicapai. Dalam olahraga, situasi kompetitif terutama terdapat pada saat pertandingan atau kompetisi. Proses yang terjadi dalam suatu kompetisi dinilai mengancam bagi atlet karena terdiri dari evaluasi internal dan eksternal terhadap kompetensi atlet tersebut. Evaluasi internal artinya atlet perlu membuktikan kepada diri sendiri bahwa ia mempunyai

kemampuan untuk berprestasi. Evaluasi eksternal artinya orang lain yang memberikan penilaian akan kemampuan dan prestasinya. Ditambah lagi karena kompetisi menghasilkan informasi tentang keberhasilan dan kegagalan atlet. Jackson menjelaskan bahwa karakteristik dari alur internal meliputi: 1) perasaan terkendali atau mampu mengendalikan situasi, 2) penuh percaya diri, 3) perasaan terlibat secara penuh 4) keyakinan untuk tidak berbuat kesalahan (Satiadarma, 2000: 171).

D. Penelitian Terdahulu

Hasil studi yang dilakukan oleh Ashar (2006), tentang pengaruh motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik terhadap performance pemain Sepak Bola di PS UNIOR UIN Malang dengan hasil adanya pengaruh positif antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap performance pemain sepak bola di PS UNIOR UIN Malang. Hasil studi dari Sudarwati (2007), tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis pelatnas Cipayung dari penelitian ini mendapatkan hasil bahwasanya adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis pelatnas Cipayung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan diri seorang atlet, maka motivasi berprestasinya pun akan tinggi. Sebaliknya semakin rendah keyakinan dirinya, maka motivasi berprestasinya akan rendah. Penelitian faktor psikologis lain yang mempengaruhi performa atlet juga dilakukan oleh Kurniawan (2007) tentang pengaruh *psywar* terhadap kecemasan dan performa atlet bola basket “STETSA Fantastic Four” SMA Negeri 4 Malang, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa

adanya pengaruh psywar terhadap kecemasan dan peforma atlet basket tetapi pada paruh kedua subyek menjadi lebih resistan. Penelitian oleh Lina Astriani (2010) tentang “Pengaruh Kepercayaan diri Terhadap *peak performance* atlet bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang”, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet bola basket maka *peak performance* juga akan semakin tinggi pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan *peak performance* yang dikaji dalam penelitian ini sama-sama berada pada kategori tinggi dengan persentase masing-masing sebesar 43%. kekuatan hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* adalah sebesar positif 0.271, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet bola basket maka *peak performance* juga akan semakin tinggi pula. Keakuratan pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* ini adalah sebesar 73,3% dan sisanya ($100\% - 73.3\% = 26.7\%$) dijelaskan oleh variabel bebas lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Dalam jurnal psikologi Universitas diponegoro oleh Fitri Yulianto dan H. Fuad Nashori (2006) tentang Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Tae Kwon Do. Selain itu penelitian Hartanti dkk (2004) tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Setyobroto (2002) mengungkapkan bahwa tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak

akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Penelitian oleh imam bukhori (2010) dengan judul Pengaruh kondisi psikologis dan status gizi terhadap penampilan puncak atlet sepakbola dengan hasil Aspek psikologis yang paling berperan penting dalam penampilan atlet yaitu kepercayaan diri, kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negative terhadap penampilan atlet. Hasil penelitian dari faiz khaibar (2008) tentang hubungan antara self efficacy dengan penampilan puncak (*peak performance*) pada pemain sepak bola, berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui nilai koefisien korelasi (r) = 0,667 dan probabilitas kesalahan (p) = 0,000. hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara self efficacy dengan penampilan puncak pada pemain sepak bola Metro FC, dimana pada pemain yang memiliki self efficacy yang tinggi ditemukan juga memiliki penampilan puncak yang tinggi. Demikian juga sebaliknya pada pemain yang memiliki self efficacy yang rendah ditemukan juga memiliki penampilan puncak yang rendah. Self efficacy memberikan sumbangan efektif terhadap penampilan puncak sebesar ($r^2 = 44,5$) atau 44,5%, sedangkan sisanya sebesar 55,5% berasal dari variabel lain yang tidak diteliti

E. Hipotesis

Ada hubungan kepercayaan diri dan penampilan puncak pemain saat bertanding di lapangan.

