

Hubungan antara *Endurance Sport Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet Sepak Bola PPOP DKI Jakarta

(*The Relationship between Endurance Sport Self Efficacy and Peak Performance in Soccer Athletes of PPOP DKI Jakarta*)

FAIZ PRAMADHAN¹, VINAYA UNTORO², ANDRI SETIA DHARMA³

^{1,2,3} Universitas Pancasila, Serengseng Sawah Jagakarsa Jakarta Selatan, 12460, Indonesia
Email: vi315naya@gmail.com¹

Diterima (24 Februari 2022) , Disetujui (3 Juni 2022)

Abstrak: Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga ketahanan (*endurance sport*) yang populer di Indonesia. Tingginya ketertarikan masyarakat Indonesia untuk menjadi pemain profesional menghadirkan klub sepak bola sebagai pusat pelatihan untuk menjadi atlet sepak bola profesional, salah satunya adalah di PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *endurance sport self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta. Partisipan di dalam penelitian ini berjumlah 43 atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta, dengan menggunakan teknik sampling *total population sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen *Peak Performance* dari Maheswari (2018) dan *Endurance Sport Self-Efficacy Scale* (ESSES) dari Anstiss dkk. (2018). Hasil analisis data menggunakan *pearson product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *peak performance* dengan *endurance sport self-efficacy* pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta.

Kata kunci: Atlet; *endurance sport self efficacy*; *peak performance*; sepak bola

Abstract: Football is one of the most popular endurance sports in Indonesia. The high interest of the Indonesian people to become soccer athletes presents the opportunity to become athletes by joining soccer clubs to training centers to become professional players, one of which is at PPOP DKI. This study aims to examine the relationship between *endurance sport self-efficacy* and *peak performance* in soccer athletes of PPOP DKI Jakarta. The participants in this study are 43 PPOP athletes in DKI Jakarta using the *total population sampling* technique. The measuring instruments used in this study are the *Peak Performance Instrument* from Maheswari (2018) and the *Endurance Sport Self-Efficacy Scale* (ESSES) from Anstiss et al. (2018). The results of data analysis using *pearson product moment* showed that there was a significant relationship between *peak performance* and *endurance sport self-efficacy* in soccer athletes of PPOP DKI Jakarta.

Key word: Athlete; *endurance sport self efficacy*; *peak performance*; soccer

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh banyak orang di seluruh dunia termasuk Indonesia. Hal ini didukung data yang menunjukkan

sebanyak 77% masyarakat Indonesia memiliki ketertarikan pada olahraga sepak bola (Arifianto, 2017). Sepak bola didefinisikan sebagai cabang olahraga yang menggunakan bola dengan sistem permainan beregu atau tim yang terdiri

dari beberapa individu. Pertandingan sepak bola mempertemukan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dimainkan dalam waktu 2x45 menit dan mendapatkan jeda waktu istirahat 15 menit (Luxbacher, 1998).

Pada bidang olahraga, sepak bola masuk ke dalam kategori *endurance sport* atau olahraga daya tahan. *Endurance sport* merupakan tugas latihan seluruh tubuh yang terus menerus, latihan dinamis yang melibatkan upaya terus menerus dan berlangsung selama 75 detik atau lebih (McCornick dkk, 2015). Berdasarkan sejarahnya, sepak bola masuk ke Indonesia tahun 1914 dan sampai dengan saat ini masih menjadi olahraga populer yang menghibur masyarakat Indonesia. Kepopuleran sepak bola bisa ditunjukkan dari banyaknya atlet-atlet sepak bola yang muncul dari berbagai klub. Atlet itu sendiri didefinisikan sebagai individu yang berprofesi menjadi olahragawan atau individu yang secara umum melakukan kegiatan olahraga (Shadow, 2008), sehingga individu dapat dikatakan sebagai atlet apabila terlibat dalam aktivitas olahraga dan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut (Satiadarma, 2000).

Setiap atlet sepak bola yang

memiliki keinginan untuk menjadi pemain profesional akan melalui proses pendidikan yang dimulai dari level akademi atau diklat sampai kemudian menjadi pemain sepak bola profesional dan bermain pada klub bola nasional. Meskipun Indonesia memiliki lebih dari 250 juta penduduk dengan 77% diantaranya memiliki ketertarikan pada sepak bola, akan tetapi jumlah atlet sepak bola yang layak dan dapat bertanding baik dalam klub maupun nasional tidak lebih dari 67 ribu atlet (Ratomo, 2017). Data ini menunjukkan bahwa terdapat hambatan untuk seseorang bisa memperoleh kualifikasi sebagai atlet sepak bola. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk bisa meningkatkan kualifikasi diri agar memiliki kompetensi menjadi atlet adalah dengan bergabung ke dalam lembaga binaan pada level daerah seperti Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP). PPOP dibentuk sebagai wadah pembinaan dan pelatihan atlet yang memiliki bakat dan potensi di bidang olahraga sehingga dapat dikembangkan menjadi atlet berprestasi. PPOP dikelola di setiap daerah termasuk PPOP yang ada di DKI Jakarta. Pada mulanya, lokasi PPOP DKI Jakarta merupakan sebuah Gelanggang Olahraga (GOR)

yang dapat digunakan masyarakat umum. Namun berjalannya waktu, di tahun 2016 GOR Ragunan beralih fungsi menjadi PPOP di bawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga Pemerintah (DISPORA) Provinsi DKI Jakarta. PPOP DKI Jakarta dibentuk untuk membina olahraga di tingkat pelajar se-Jakarta. Terdapat proses seleksi dari pemerintah Provinsi DKI Jakarta seperti fisik dan psikologi untuk penyaringan atlet yang akan dibina (Trengginas, 2018).

Atlet sepak bola yang berada di PPOP memperoleh pola pelatihan yang terorganisir dan memiliki manajemen untuk pengembangan diri. Sebagai cabang olahraga beregu, penting untuk memiliki kekompakan dan kerjasama antar pemain sehingga dapat bermain dengan terorganisir sesuai instruksi seorang pelatih. Pelatih sepak bola memiliki kewenangan sebagai manajer untuk menjalankan tugas melatih serta mengatur tim dimulai dari pemilihan 11 pemain pertama yang akan diturunkan pada pertandingan, pemain cadangan, hingga strategi apa yang digunakan saat bertanding (Hidayat, 2015). Hal ini membuat pentingnya para pemain menjalankan instruksi pelatih dan memberikan permainan terbaik untuk

tim. Meskipun masuk dalam kategori beregu, dalam olahraga sepak bola kemampuan masing-masing pemain juga menyumbang faktor keberhasilan dalam sebuah tim. Setiap pemain diminta untuk bisa mengolah bola dengan baik terlepas dari posisi yang ia mainkan. Kemampuan fisik atlet seperti berlari dan mengolah bola sangat diperlukan, akan tetapi ada hal yang juga tidak kalah penting dari seorang pemain yaitu harus memiliki kecerdasan di lapangan. Kecerdasan yang diperlukan antara lain membaca arah bola, bermain dengan teknik-teknik tertentu dan kemampuan bekerja sama dengan tim secara baik (Hidayat, 2015). Hal-hal ini dapat membantu tim sepak bola dalam memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan. Dengan kemampuan yang dimiliki, atlet sepak bola diharapkan dapat menampilkan performa terbaiknya sehingga peluang untuk memperoleh prestasi akan lebih besar. Proses atlet hingga dapat memunculkan performa terbaiknya dikenal dengan istilah *peak performance*.

Peak performance merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi individu secara superior sehingga individu dapat menjadi

lebih efisien, kreatif, produktif, atau dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara (Privette, 1983). Privette dan Bundrick (1991) menjelaskan bahwa *peak performance* dapat menggambarkan batas atas atau maksimum keberfungsian dan juga sebuah model untuk mempelajari pembentukan yang berhubungan dengan *performance* seseorang, seperti keunggulan, produktivitas, dan kreativitas. *Peak performance* juga didefinisikan sebagai penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet (Satiadarma, 2000).

Satiadarma (2000) menjelaskan dalam lingkup olahraga, yang dikatakan optimum tidak dapat disamakan dengan maksimum sehingga *peak performance* tidak dilihat dari hasil akhir pertandingan yaitu menang atau kalah. Dengan demikian individu yang mengalami *peak performance* tidak selalu berarti ia berhasil memenangkan pertandingan, akan tetapi berhasil memberikan performa terbaiknya. *Peak performance* dapat dicapai oleh semua atlet dengan konsistensi dalam latihan secara optimal. Masalah yang kerap muncul atau dihadapi oleh atlet biasanya berkaitan dengan *peak performance* dimana atlet tidak bisa mengeluarkan

atau menampilkan performa terbaiknya saat latihan maupun pertandingan.

Peak performance dapat menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam menjalani suatu aktivitas olahraga. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) akan kekuatan yang luar biasa. Penelitian yang dilakukan oleh Schneider, Bugental, dan Pierson (2016) menunjukkan bahwa tahap awal dari proses pembentukan *peak performance* adalah fokus yang jelas. Schneider dkk (2016) memberikan gambaran bentuk *peak performance* yang terjadi pada seorang atlet basket. Atlet ini berhasil untuk memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan sehingga ia dapat bertanding dengan sangat baik dalam pertandingan tanpa rasa lelah.

Pada atlet sepak bola Indonesia contoh *peak performance* bisa dilihat pada salah satu pemain klub sepak bola Persija Jakarta yaitu Riko Simanjuntak. Meskipun Riko tidak selalu mencetak gol utama, akan tetapi *assist* yang diberikannya berperan penting untuk membantu pemain lain mencetak banyak gol, yang kemudian membawa Persija meraih juara Liga 1 di tahun 2018. Riko telah menyumbangkan 3 gol dan 18

assist dari seluruh gelaran kompetisi yang diikutinya bersama Persija di tahun 2018 (Aldhi, 2018). Performa baik Riko juga berasal dari kecepatan dan kelincahan yang ia miliki. Contoh lainnya adalah Osvaldo Haay yang berhasil mencetak 8 gol dan menjadikan dirinya *top scorer* SEA Games 2019. Fox Sports Asia menempatkan Osvaldo di peringkat kedua pemain terbaik Indonesia tahun 2019.

Peak performance bagi atlet tidak selalu dikaitkan dengan kemenangan, apalagi atlet yang bermain pada permainan beregu seperti sepak bola. Karena hal itu, *peak performance* bukan hanya membicarakan mengenai hasil, tetapi juga membahas tentang sebuah proses mental atlet untuk meraih kemenangan. Sikap mental seseorang tidak dapat dilihat maupun diobservasi secara kasat mata melalui indera manusia, akan tetapi yang dapat dilihat dan diobservasi secara langsung adalah kinerja atlet berupa prestasi yang ia capai (Setyobroto, 2001). Ketika seorang atlet berada dalam kondisi *peak performance* maka ia dapat tampil baik pada sebuah pertandingan atau kompetisi (Satiadarma, 2000). Dengan demikian, atlet dapat membuka peluang yang besar untuk memenangkan sebuah

pertandingan. Sebaliknya, Wang (2010) menjelaskan bahwa ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, maka terdapat kecenderungan atlet tampil buruk dalam pertandingan. Gunarsa (2000) menjelaskan bahwa atlet yang berada dalam *peak performance* menandakan bahwa ia telah meraih prestasi puncaknya (*top achievement*). Namun, untuk bisa menampilkan performa terbaik, kondisi atlet saat bertanding dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik, faktor teknik, dan faktor psikis atlet (Gunarsa, 2004).

Garfield dan Bennett (1984) melakukan wawancara kepada ratusan atlet profesional, yang hasilnya menunjukkan terdapat delapan kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* yang kemudian berkembang menjadi 8 dimensi *peak performance*. Dimensi tersebut adalah (1) mental rileks, yaitu kondisi dimana seorang atlet memiliki ketenangan, tidak terburu-buru untuk melakukan suatu tindakan, sehingga atlet yang bermental rileks dalam situasi apapun dapat menikmati pertandingan dan mengontrol permainan; 2) fisik rileks, yaitu ketika seluruh aktivitas motorik dapat dilakukan dengan mudah

sehingga refleksi yang dilakukan pun dapat lebih terarah, tepat dan akurat; (3) optimis, yaitu yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; (4) memiliki fokus yang terpusat yaitu kondisi ketika atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, hal-hal dapat bekerja secara harmonis dan berlangsung secara otomatis; (5) memiliki energi yang tinggi, yaitu kondisi siap bertanding, sudah melakukan pemanasan yang cukup, tidak kurang atau tidak lebih yang dapat menyebabkan kelelahan; (6) memiliki kesadaran tinggi, yaitu kondisi yang memungkinkan atlet peka dan memahami apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya; (7) atlet dalam kondisi terkendali (*in control*) yaitu kondisi ketika atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, akan tetapi seluruh hal berlangsung seperti ada faktor lain yang mengendalikan; (8) atlet dalam kondisi yang nyaman (*in the cocoon*) yaitu kondisi atlet seperti diselimuti atau terlindungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu. Hal ini membuatnya mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal.

Pada dasarnya setiap atlet dapat mencapai *peak performance* apabila dapat menyelaraskan antara pikiran dan fisik.

Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu pemain sepak bola yang sudah menggeluti kejuaraan antar kota/kabupaten dan nasional. Menurut RR (Komunikasi Personal, September 2021) untuk meningkatkan *peak performance* di lapangan ia rajin menambah porsi latihan, menjaga pola tidur, pola makan serta meminta masukan dari senior, karena dengan begitu ia merasa yakin dengan kemampuannya untuk memberikan performa terbaiknya di setiap pertandingannya. Terdapat banyak faktor yang dapat mendukung performa atlet, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Pada *endurance sport* seperti sepak bola, terdapat tuntutan umum untuk setiap atlet baik saat berlatih maupun berada di arena pertandingan (McCormick dkk, 2018). Pertama, atlet *endurance sport* dapat mengalami berbagai sensasi selama latihan dan pertandingan seperti nyeri otot (rasa nyeri dan otot kram), nyeri terkait cedera, nafas berat, dan ketidaknyamanan pada otot (kram),

yang dengan kondisi ini membuat sulit bagi atlet untuk melanjutkan pertandingan. Kedua, atlet *endurance sport* perlu membuat keputusan untuk mengatur stamina sehingga mereka dapat mencapai tujuan dan hasil mereka, salah satunya untuk bisa mencapai posisi di klasemen. Jika mereka tampil dengan kecepatan yang terlalu cepat, mereka berisiko mengalami penurunan stamina seperti kelelahan sebelum akhir pertandingan dan karena itu tidak dapat mencapai tujuan. Namun, jika mereka tampil dengan kecepatan yang terlalu lambat, mereka berisiko gagal memenuhi tuntutan untuk bisa menyelesaikan/mencapai tujuan. Keputusan-keputusan ini sulit karena kondisi yang dinamis, terdapat berbagai aspek untuk dipertimbangkan, atlet belum tentu dapat mengetahui kapasitas fisiologis pesaing mereka saat bertanding, dan keputusan sering kali perlu dibuat dengan cepat dan di bawah tekanan. Ketiga, seperti atlet dari olahraga lain, atlet *endurance sport* menghadapi berbagai tekanan, baik itu tekanan kompetitif, tekanan organisasi, tekanan pribadi sebelum bertanding dan selama pertandingan berlangsung (McCormick dkk, 2018).

Terlepas dari apakah seseorang

sedang berkompetisi dalam pertandingan *endurance sport* atau dalam latihan, faktor psikologis dapat mempengaruhi seberapa baik kinerja atlet tersebut (McCormick dkk, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan besarnya peranan faktor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlet pada sebuah pertandingan. Faktor psikologis berfungsi sebagai penggerak atau pengarah performa atlet. Salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan performa atlet dan berasal dari dalam diri individu adalah tingkat kepercayaan terkait kemampuan diri atau *self-efficacy*.

Self-efficacy didefinisikan sebagai rasa mampu dalam diri yang positif dan memungkinkan seseorang untuk menampilkan kemampuannya secara optimal (Komarudin, 2012). Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi berusaha untuk bisa mengatasi tantangan dan situasi sulit yang dihadapi, akan tetapi individu dengan *self-efficacy* yang rendah memiliki kecenderungan untuk mudah menyerah (Maryam, 2015). Umumnya *self-efficacy* dilihat sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997)

menjadi penentu penting dari performa *endurance sport* (Astokorki d& Mauger, 2016), dan *self-efficacy* telah dikaitkan dengan peningkatan toleransi nyeri (Johnson dkk, 2012). Pada tingkat fisiologis, daya tampung oksigen (VO₂max) adalah penentu fisiologis utama kinerja *endurance sport* (Joyner & Coyle, 2008).

Melalui *Endurance Sport Self Efficacy* (ESSE) kita dapat menangkap luasnya aspek fisik, psikologis, dan teknis yang terkait dengan kinerja *endurance sport*. Sebagai contoh, pikiran yang mengganggu dan emosi yang tidak diinginkan biasanya dapat mengganggu kinerja atlet (Holt dkk, 2014). Kemampuan diri untuk mengontrol dan mengelola sensasi yang ditimbulkan oleh latihan serta pikiran dan emosi yang mengganggu, kemungkinan menjadi faktor penting dalam memahami dan meningkatkan kinerja *endurance sport*. Meskipun kinerja *endurance sport* didukung oleh beberapa aspek, *endurance sport self efficacy* merupakan konstruk yang unidimensional. Hal ini dapat disebabkan adanya aspek yang *overlap* dengan aspek lainnya terkait dengan kinerja daya tahan. Misalnya, sensasi yang muncul dari olahraga menunjukkan

keterkaitannya dengan kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi, dan munculnya pikiran dan emosi yang tidak diinginkan (Mauger, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat bahwa faktor psikologis berperan dalam performa atlet pertandingan olahraga terutama *endurance sport*. Seorang atlet memerlukan kepercayaan diri untuk mengalahkan rasa takut atau dapat mengendalikan dirinya sendiri sebelum atlet dituntut untuk menang dari lawannya. Dengan demikian *endurance sport self efficacy* yang dapat memprediksi aspek fisik, psikologis, dan teknis diperlukan untuk bisa menunjukkan performa terbaik atlet sepak bola di dalam lapangan sehingga bisa mencapai *peak performance*. Penelitian mengenai *endurance sport self efficacy* dengan *peak performance* juga masih belum banyak diteliti di Indonesia. Hal ini mendorong peneliti untuk melihat apakah *endurance sport self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan *peak performance* pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta.

METODE

Subjek Penelitian. Karakteristik responden di dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta. Masih bermain dan berlatih secara

aktif minimal dalam 6 bulan terakhir di PPOP DKI Jakarta, dan pernah mengikuti pertandingan bersama tim sepak bola PPOP DKI Jakarta. Metode sampling secara spesifik akan menggunakan *total population sampling* dimana peneliti akan mengambil seluruh populasi yang memenuhi kriteria untuk dijadikan partisipan penelitian (Etikan, Musa & Alkassim, 2016). *Total population sampling* dapat digunakan untuk penelitian yang memiliki jumlah populasi relatif kecil. Pada penelitian ini, 45 atlet sepakbola PPOP DKI Jakarta diikutsertakan sebagai responden penelitian.

Metode Penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan cara memeriksa hubungan/kaitan antar variabel. Secara spesifik, penelitian ini ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara *endurance sport self-efficacy* dengan *peak performance* pada atlet sepak bola PPOP DKI, sehingga desain penelitian yang digunakan adalah korelasional untuk melihat hubungan antar variabel.

Instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah

Instrumen *Peak Performance* dari Maheswari (2018) berdasarkan delapan dimensi *peak performance* yang dikemukakan oleh Garfield dan Bennet (1984) yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, fokus yang terpusat, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, kondisi yang terkendali, dan kondisi yang nyaman. Instrumen ini terdiri dari 37 aitem dengan skala likert menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Hasil uji coba menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen *peak performance* memperoleh koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0.906. Contoh aitem *peak performance* adalah “Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan.”; “Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.”

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *endurance sport self-efficacy* ialah *Endurance Sport Self Efficacy Scale* (ESSE) yang dikembangkan oleh Anstiss dkk, (2018). ESSE terdiri dari 11 aitem yang menggunakan skala respons dengan rentang respons 0-100 dan dipisahkan oleh interval 10 poin. Skala seperti ini

umumnya digunakan dalam penelitian *self-efficacy* (Anstiss dkk, 2018). Skala respon seperti ini memiliki tingkat kekuatan prediksi yang lebih tinggi daripada skala yang menggunakan interval yang lebih sedikit. Partisipan diminta untuk menjawab pernyataan-pernyataan dengan pilihan Tidak Bisa Sama sekali (0) sampai Tentu Bisa Dilakukan (100). Seluruh skor dari setiap jawaban akan dijumlahkan untuk menjadi total skor yang memperoleh nilai reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0.936. Contoh aitem ESSE adalah “Mengelola rasa nyeri yang tidak berkaitan dengan cedera.”; “Mengelola emosi saya selama pertandingan.”

Prosedur penelitian. Penelitian ini dimulai dengan menentukan fenomena serta tujuan penelitian. Dilanjutkan dengan studi literatur, menentukan populasi, teknik sampling, pengujian alat ukur serta pengambilan data. Uji coba alat ukur ini dilakukan terhadap 10 responden sesuai dengan karakteristik partisipan. Setelah melakukan tahap uji coba, peneliti melakukan pengujian reliabilitas. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Penelitian dilanjutkan dengan mengambil data langsung ke lapangan yaitu kepada atlet

PPOP DKI Jakarta yang berjumlah 45 orang.

Analisis data. Untuk menguji hubungan *peak performance* dengan *endurance sport self-efficacy*, maka analisis data yang dilakukan adalah melalui perhitungan korelasi antara skor total skala *peak performance* dengan *Endurance Sport Self Efficacy Scale* (ESSES). Teknik yang digunakan untuk mencari korelasi antara dua variabel tersebut adalah teknik *pearson product moment correlation*.

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan 20 Desember - 31 Desember 2021 melalui *google form*. Kuesioner dibagikan kepada seluruh atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh partisipan berjumlah 45 orang yang merupakan atlet sepak bola dengan jenis kelamin laki-laki. Setelah partisipan penelitian mengisi kuesioner, peneliti memastikan seluruh data telah terisi dan aitem terjawab semua sebelum mengolah data. Terdapat 2 responden penelitian yang tidak diikutsertakan dalam pengolahan data dikarenakan tidak mengisi kuesioner penelitian dengan sebaik-baiknya yaitu partisipan hanya menjawab pernyataan dengan satu

dengan satu pilihan jawaban yang sama dari awal pernyataan sampai akhir. Dengan demikian sebanyak 43 partisipan saja yang datanya digunakan untuk diolah menggunakan SPSS versi 28.0.1.0 for Macbook.

Tabel 1. Gambaran umum responden

Kategori	Jumlah	Prosentase
Usia		
15 Tahun	2	4.7%
16 Tahun	17	39.5%
17 Tahun	19	44.2%
18 Tahun	5	11.6%
Lama bergabung PPOP DKI		
< 1 tahun	24	55.8%
> 1 tahun	19	44.2%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (44,2%). Sedangkan berdasarkan lama bergabung dengan PPOP DKI, mayoritas sudah bergabung ≤ 1 tahun yaitu sejumlah 24 responden (55,8%).

Analisis utama penelitian dengan melakukan korelasi *endurance sport self efficacy* dengan *peak performance* dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai $r = 0.427$, $p = 0.004$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara

endurance sport self efficacy dengan *peak performance*. Hubungan terlihat positif sehingga semakin tinggi *endurance sport self efficacy* semakin tinggi juga *peak performance*, sebaliknya semakin rendah *endurance sport self efficacy* semakin rendah juga *peak performance*-nya.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *endurance sport self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta. Hubungan ini bersifat positif sehingga semakin tinggi tingkat *endurance sport self efficacy* partisipan maka semakin tinggi juga tingkat *peak performance* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *endurance sport self efficacy* partisipan maka semakin rendah juga tingkat *peak performance* yang dimiliki.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *endurance sport self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara *endurance sport self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet

sepak bola SSB Yapora Pratama U-15 dan U-17. Selain itu, hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prambayu (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis di Purwokerto. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* secara konsisten berkorelasi dengan *peak performance* pada atlet.

Hasil korelasi penelitian ini masuk dalam kategori sedang, begitu juga dengan hasil temuan Prambayu (2017). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi variabel *peak performance*. Temuan ini dapat dijelaskan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herani (2017) dimana *mental toughness* berhubungan secara signifikan dengan *peak performance* seorang atlet. Dengan demikian semakin tinggi *mental toughness* seorang atlet maka makin tinggi juga tingkat *peak performance*-nya. Menurut Gunarsa (dalam Herani, 2017) atlet dengan mental yang tangguh menunjukkan kegigihan yang lebih tinggi dalam pertandingan meskipun

belum tentu dapat memenangkan pertandingan. Berdasarkan penelitian Herani (2017) aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% terhadap performa atlet.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fakhurri (2018) dan Faturochman (2016) bahwa terdapat faktor mental lain yang memengaruhi performa seorang atlet dalam bertanding. Faktor mental yang dimaksud adalah kecemasan dalam bertanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance*.

Terdapat beberapa faktor lain yang juga memengaruhi *peak performance*. Ketika atlet merasa bahwa segala sesuatu yang berkaitan dengan pertandingan sudah dapat terkontrol dengan baik ia akan dapat fokus pada performa terbaiknya dalam pertandingan untuk meraih kemenangan (Garfield & Bennet, 1984). Faktor selanjutnya adalah seorang atlet tidak memiliki rasa takut ketika bertanding. Saat atlet memiliki keberanian untuk menghadapi lawan yang lebih unggul ia akan cenderung memaksimalkan performanya

sehingga bisa memberikan hasil yang terbaik dan mencapai *peak performance*. Garfield dan Bennet (1984) juga menjelaskan bahwa faktor santai fisik dan mental dapat membantu atlet mencapai *peak performance*. Atlet yang tidak merasakan ketegangan maupun kecemasan pada fisik dan/atau mental dapat bermain dengan santai pada saat pertandingan.

Berdasarkan hasil penjabaran di atas, diketahui bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi *peak performance* pada atlet. Faktor tersebut diantaranya adalah kepercayaan diri (Garfield & Bennet, 1984) dimana atlet merasa dirinya dapat memberikan penampilan terbaiknya seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri dapat ditunjukkan melalui tingkat *self efficacy* atlet baik dalam berlatih maupun bertanding. *Self efficacy* sendiri secara langsung diketahui berkorelasi dengan *peak performance*. Namun, *self efficacy* tidak menjadi faktor tunggal dalam mencapai *peak performance* seorang atlet. Atlet yang bisa mencapai *peak performance* adalah atlet yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, kuat secara fisik dan mental serta memperoleh dukungan dari lingkungannya sehingga ia dapat fokus

dalam memberikan performa yang terbaik dalam pertandingan.

Penelitian ini memiliki kelebihan (kekhasan) dan juga keterbatasan dalam pelaksanaannya. Kekhasan dalam penelitian ini diantaranya adalah menggunakan variabel *self-efficacy* yang secara spesifik mengukur bagaimana perilaku dan keterampilan atlet dalam *endurance sport* seperti sepak bola. Penelitian-penelitian sebelumnya terutama pada atlet di Indonesia belum banyak menggunakan variabel *endurance sport self efficacy* sehingga perhitungan mengenai *self efficacy* individu hanya menggambarkan hasil *self-efficacy* saja dan belum dapat menggambarkan bagaimana performa dari *self-efficacy* seorang atlet. Performa atlet pada *endurance sport* merupakan suatu hal yang kompleks dan terdiri dari faktor fisik, teknis dan psikologis sehingga variabel *endurance sport self-efficacy* yang mengukur *self-efficacy* secara spesifik memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran diri atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta dengan lebih baik. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Selama proses penelitian berlangsung, terdapat beberapa kendala yang dihadapi di lapangan. Beberapa hal tersebut

diantaranya terdapat keterbatasan akses secara langsung antara peneliti dengan partisipan penelitian dikarenakan program latihan yang cukup padat dan regulasi yang sudah ditetapkan oleh pihak PPOP DKI Jakarta di masa pandemi COVID-19. Selain itu, terbatasnya partisipan penelitian juga menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini. Sampel penelitian yang kecil sangat memengaruhi hasil analisis data sehingga jawaban dari responden yang tidak dapat menjawab dengan sungguh-sungguh akan sangat sangat berpengaruh pada perhitungan statistik. Salah satu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk dapat mengolah data dengan baik adalah dengan tidak mengikutsertakan partisipan yang dianggap tidak menjawab penelitian dengan sungguh-sungguh.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji hubungan *peak performance* dengan variabel lain, diantaranya adalah *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Secara praktis hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa faktor psikologis memiliki hubungan yang erat dengan performa pertandingan atlet, sehingga peneliti berharap pada pengurus sepak

bola di Indonesia agar dapat menyeimbangkan aspek fisik dan aspek psikologis untuk menunjang performa atlet selama bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldhi, R. (2018, Desember 30). Performa mantap, ini 5 pesepak bola terbaik Indonesia tahun 2018. *IDNtimes*. Retrieved from <https://www.idntimes.com/sport/soccer/raffi-aldhi/performa-mantap-ini-5-pesepak-bola-terbaik-indonesia-tahun-2018-c1c2/5>.
- Astokorki, A. H. Y., & Mauger, A. R. (2016). Tolerance of exercise-induced pain at a fixed rating of perceived exertion predicts time trial cycling performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.1265>
- Anstiss, P. A., Meijen, C. & Marcora, S. M. (2018). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2018.1549584

- Anstiss, P. A., Meijen, C., Madigan, D. J. & Marcora, S. M. (2018). Development and Initial Validation of the Endurance Sport Self-efficacy Scale (ESSES). *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 176-183. DOI:10.1016/j.psychsport.2018.06.015
- Arifiyanto, N. (2017, Desember 19). Indonesia Negara Penggila Sepak Bola Nomor Dua di Dunia. *CNN Indonesia*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20171219204103-142-263606/indonesia-negara-penggila-sepak-bola-nomor-dua-di-dunia>.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5, 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.1>
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Faturochman, M. (2016). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 72-79 (1).
- Garfield, C. A. & Bennet, H. Z. (1984). *Peak Performance Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Tarcher.
- Gunarsa, S.D. (2000). *Psikologi olahraga dan penerapannya untuk bulutangkis*. UPT Penerbitan Universitas Tarumanagara.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi olahraga berprestasi*. BPK Gunung Mulia.
- Herani, I. (2017). *Mental Toughness dengan Peak Performance pada Atlet Renang*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Brawijaya.

- Hidayat, Z (2015). *Hubungan Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepakbola SSB Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru*. Skripsi tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Holt, N. L., Lee, H., Kim, Y., & Klein, K. (2014). Exploring experiences of running an ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 28, 22–35. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0008>.
- Johnson, M. H., Stewart, J., Humphries, S. A., & Chamove, A. S. (2012). Marathon runners' reaction to potassium iontophoretic experimental pain: Pain tolerance, pain threshold, coping and self-efficacy. *European Journal of Pain*, 16(5), 767–774. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2011.00059.x>.
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance: The physiology of champions. *The Journal of Physiology*, 586, 35–44. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2007.143834>.
- Komarudin, M.A. (2012). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Diktat kuliah psikologi olahraga. Retrieved from <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132304485/pendidikan/Makalah+Gabungan+Psikologi+Olahraga.pdf>
- Luxbacher, J.A. (1998). *Sepakbola*. PT Raja Grafindo Persada.
- Marcora, S. M., Bosio, A., & de Morree, H. M. (2008). Locomotor muscle fatigue increases cardiorespiratory responses and reduces performance during intense cycling exercise independently from metabolic stress. *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 294, R874–R883. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00678.2007>.
- Maheswari, A. P. (2019). *Hubungan mental toughness terhadap peak performance pada atlet taekwondo*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Maryam, S. (2015). *Self-Efficacy Anak Didik Pemasarakatan di Lapas Anak Klas IIA Blitar*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A. & Jones, H. S. (2018): Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1750984X.2018.1469161
- Prambayu, A. N. (2017). *Hubungan antara Self Efficacy dan Peak Performance pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto*. Skripsi tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Privette, G. & Bunderick, C.M. (1991). Peak Experience, Peak Performance and Flow: Correspondence of Personal Descriptions and Theoretical Constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 169-188.
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance and Flow: Correspondence of Personal Descriptions and Theoretical Constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361- 1368.
- Ratomo, U. T. (2017, Januari 2017). PSSI: Jumlah pesepak bola Indonesia sangat sedikit. *Antaranews*. Retrieved from <https://www.antaranews.com/berita/609151/pssi-jumlah-pesepak-bola-indonesia-sangat-sedikit>
- Satiadarma, M. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Sirajuddin, I.S. (2020). *Pengaruh self-efficacy terhadap peak performance pada atlet futsal SMA di Cileungsi*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Jakarta.
- Setyobroto, S. (2001). *Material Training*. Percetakan "SOLO".
- Shadow, D. (2008, Februari 12). *Psikologi Olahraga dan Psikologi Latihan*. <http://one.indoskripsi.com>.
- Schneider, K.J., Bugental, J.F.T., & Pierson, J.F. (2001). Defining Moments of Self Actualization: Peak Performance and Peak Experience. *Handbook of Humanistic Psychology*, 3-33.

Trengginas, S.S. (2018, Agustus 7).

Kilas balik GOR Ragunan yang kini berubah nama menjadi PPOP. Tribunnews. Retrieved from , <https://jakarta.tribunnews.com/2018/08/07/kilas-balik-gor-ragunan-yang-kini-berubah-nama-menjadi-ppop>.

Weinberg, R. S. (2002). Goal setting in sport and exercise: Research to practice. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 25–48). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10465-003>