

Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Peak Performance* Atlet Karateka INKAI Kelas Junior Di Kabupaten Jember

Winanda Taufani Alifia¹, Danan Satriyo Wibowo², Nurlaela Widyarini³

¹²³Universitas Muhammadiyah Jember

winandaalifia0381@gmail.com

ABSTRAK

Peak Performance pada atlet karateka junior INKAI di Kabupaten Jember dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk *Self Efficacy*. Hal ini didukung oleh semakin banyaknya studi ilmiah yang meneliti keterkaitan antara kondisi psikologis dengan performa atlet, membuktikan bahwa kekuatan mental sama krusialnya dengan kekuatan fisik. Hal demikian yang menjadikan Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh dari *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* atlet karateka. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif. Sampel penelitian ini sebanyak 127 karateka INKAI Jember dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala *Self Efficacy* yang diadaptasi dari penelitian Anwar (2022) yang berjumlah (10 item, $\alpha = 0.853$) dan Skala *Peak Performance* yang diadaptasi dari Fakhri (2018) dengan jumlah (25 item, $\alpha = 0.9161$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* Atlet Karateka ($F = 29,849$; $p < 0,05$).

Kata Kunci : Atlet Karateka, INKAI Jember, *Self Efficacy*, *Peak Performance*

Article History

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas terencana yang dilakukan secara rutin untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik. Manfaatnya sangat beragam, mulai dari menjaga kesehatan tubuh hingga memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Selain baik untuk kesehatan, olahraga juga membantu membentuk karakter positif dan memberikan pelajaran hidup yang berharga. Bagi anak-anak, aktivitas ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik mereka. Tak hanya itu, olahraga juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. (Ibnu Sina Setiawan et al., 2017).

Karate termasuk dalam jenis olahraga bela diri yang mengutamakan aspek kompetitif. Berakar dari budaya Jepang, olahraga ini mengandalkan teknik bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong serta kaki sebagai senjata alami. Berbeda dengan bela diri bersenjata, karate sepenuhnya memanfaatkan anggota tubuh untuk berbagai gerakan pertahanan dan serangan. Secara filosofis, istilah "karate-do" mengandung makna mendalam. Kata "kara" merujuk pada konsep kekosongan dan keluasaan pikiran, "te" berarti kemampuan tangan dan seluruh tubuh, sedangkan "do" menandakan jalan atau prinsip hidup. Seorang praktisi karate (karateka) tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga menempa ketangguhan mental, kedalaman spiritual, serta kematangan kepribadian melalui proses latihan yang berkelanjutan (Kurniawan & Darni, 2022).

Dalam dunia karate, kesiapan fisik saja tidak cukup untuk meraih kemenangan. Faktor mental memegang peranan yang sama pentingnya, bahkan menurut banyak ahli, aspek psikologis memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan kemampuan fisik. Sebuah pandangan populer menyebutkan bahwa kondisi mental menentukan sekitar 80% kesuksesan dalam pertandingan, sementara sisanya hanya 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan et al., 2020). Dalam olahraga karate, untuk mencapai sebuah kemenangan diperlukan penguasaan teknik, strategi bertanding, dan daya tahan tubuh tetap menjadi elemen penting dalam karate. Namun perkembangan terbaru dalam dunia olahraga menunjukkan semakin besarnya peran kesehatan mental dalam pencapaian prestasi.

Dalam perjalanan karier seorang atlet, akan tiba saat dimana mereka mencapai kondisi performa terbaik atau yang dikenal sebagai *Peak Performance*. Kondisi puncak ini tidak semata-mata diukur dari kemenangan atau perolehan medali emas, melainkan ketika sang atlet mampu menampilkan kemampuan terbaiknya secara optimal. Ini terlihat dari penguasaan teknik sempurna, konsistensi gerakan, dan ekspresi maksimal dari semua latihan yang telah dijalani dalam olahraga yang digelutinya. (Ika, 2018). *Peak Performance* merujuk pada momen ketika seorang atlet menampilkan performa terbaiknya, meskipun belum tentu berujung pada gelar juara. Dalam dunia olahraga, kondisi optimal ini berbeda dengan sekadar memaksimalkan kemampuan. Saat berada dalam kondisi *Peak Performance*, seorang atlet hampir tidak pernah melakukan kesalahan. Setiap keputusan yang diambil cenderung tepat, dan bahkan jika ada kesalahan kecil sekalipun, hasil akhirnya tetap sesuai dengan yang diinginkan.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson dalam (Utama, 2015) mengatakan bahwa *Peak Performance* merupakan suatu keadaan ideal ketika pikiran dan otot bekerja sama dan beriringan. Dalam kondisi ini, atlet mampu mengontrol setiap gerakan tubuhnya dengan presisi, menghasilkan efisiensi gerak yang maksimal. Konsep ini sangat relevan dalam karate, di mana atlet dituntut untuk mengambil keputusan sepersekian detik. Kemampuan atlet dalam menghadapi situasi ini sangat bergantung pada persiapan pribadi mereka - mulai dari pengalaman bertanding, kesiapan mental, hingga kondisi fisik. Ketika seorang atlet mampu menerapkan strategi pelatih dengan baik dan bermain sesuai rencana, peluang untuk menang akan semakin besar. Kunci keberhasilan mereka terletak pada kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi pertandingan sambil tetap menampilkan performa terbaik. Untuk mencapai hasil maksimal, seorang karateka memang membutuhkan kombinasi sempurna antara stamina prima, penguasaan teknik, dan taktik jitu.

Salah satu aspek *Peak Performance* pada kesadaran tinggi, dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi dengan apa yang akan terjadi pada dirinya dan pada diri lawan. Dalam kondisi ini, seorang atlet memiliki intuisi yang tajam - mereka bisa memprediksi gerakan lawan sekaligus menyadari setiap perubahan posisi tubuh sendiri. Kepekaan ini mencakup berbagai aspek pertandingan, mulai dari pergeseran posisi, target serangan, hingga pola bertahan. Kemampuan membaca situasi dan merespons dengan tepat inilah yang membedakan performa biasa dengan performa puncak. Hal ini diperkuat oleh pengalaman atlet MF yang mengungkapkan bahwa ketika tidak berada dalam kondisi mental terbaik, ia kerap melakukan kesalahan mendasar, seperti terlambat bertahan, serangan kurang presisi, atau kehilangan momentum padahal teknik-teknik tersebut sudah ia kuasai dengan baik saat latihan. Fenomena ini sesuai dengan konsep "*choking under pressure*" dalam psikologi olahraga, di mana tekanan kompetisi mengganggu fokus dan mengacaukan eksekusi gerakan yang seharusnya otomatis. Tanpa kesadaran penuh dan ketenangan mental, keterampilan teknis yang sudah terlatih pun bisa menjadi tidak efektif. Sementara itu, atlet PD menggambarkan pengalaman sebaliknya saat mencapai *Peak Performance*: gerakan lawan mudah diprediksi, dan setiap teknik mengalir dengan sempurna. Kondisi ini dikenal sebagai "flow state", di mana atlet sepenuhnya larut

dalam momen, tanpa keraguan atau distraksi. Namun, PD juga mengakui bahwa ada kalanya ia merasa kaku dan tidak percaya diri, seolah-olah baru belajar karate. Kontras ini menunjukkan bahwa *Peak Performance* bukan sekadar masalah keahlian teknis, melainkan keseimbangan optimal antara kesiapan mental, pengelolaan emosi, dan ketepatan fisiologis.

Peak Performance memegang peranan vital di berbagai cabang olahraga, tak terkecuali karate. Performa puncak ini tidak hanya menghadirkan pertandingan yang seru, tapi juga memperbesar peluang atlet meraih hasil maksimal. *Peak Performance* seorang atlet sendiri tidak menutup kemungkinan dapat dicapai dengan adanya dorongan internal dalam diri atlet yang bersangkutan. Salah satu faktor penentu utama adalah keyakinan diri atlet saat bertanding dan berlatih - dalam psikologi olahraga dikenal sebagai konsep *Self Efficacy*. Menurut (Justisunda, 2017) *Self Efficacy* adalah keyakinan mendalam seseorang akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu dalam berbagai situasi, termasuk saat bertanding karate. Keyakinan inilah yang menjadi fondasi bagi atlet untuk menampilkan kemampuan terbaik mereka di atas matras.

Mencapai *Peak Performance* bukanlah hal yang mudah dan terjadi secara kebetulan. Diperlukan kondisi-kondisi tertentu yang memungkinkan atlet mencapai performa puncaknya. Salah satu faktor kunci yang berperan dalam mencapai *Peak Performance* adalah *Self Efficacy* atau keyakinan diri. Bandura menegaskan bahwa keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri) memainkan peran penting dalam membantu individu menetapkan target dan mewujudkan hasil yang ingin dicapai. *Self Efficacy* mencerminkan seberapa besar keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai tugas, yang secara langsung memengaruhi bagaimana mereka bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks olahraga karate, *Self Efficacy* merujuk pada keyakinan atlet terhadap kemampuannya dalam melakukan teknik-teknik karate dan menghadapi situasi pertandingan. Weinberg dalam (Manah & Jannah, 2020) menyatakan bahwa atlet yang memiliki persepsi diri positif cenderung mempunyai keyakinan, kepercayaan diri, motivasi berprestasi, dan mental yang teguh, sehingga dapat menampilkan *Peak Performance*.

Penelitian (Muadhoni, 2023) menjelaskan bahwa *Self Efficacy* mempengaruhi performa atlet dalam latihan maupun pertandingan, termasuk pilihan dan keputusan yang diambil dalam situasi tertekan. Atlet dengan *Self Efficacy* tinggi cenderung mengerahkan usaha lebih besar dan bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan. Mereka memiliki keyakinan bahwa pertandingan akan berjalan baik dan hasil yang diinginkan akan tercapai. Fenomena ini terlihat jelas pada atlet senior INKAI Jember berinisial FK, yang mampu bangkit setelah tertinggal poin dalam pertandingan final Kejurprov 2023. FK mengungkapkan bahwa meskipun dirinya tertinggal poin, FK tetap yakin bisa memenangkan pertandingan. Keyakinan ini membuat FK tetap tenang dan bisa mengeksekusi strategi dengan baik. Sebaliknya, atlet dengan *Self Efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya dan mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Fenomena ini teramati pada atlet berinisial AH, yang sering kali kehilangan fokus dan motivasi setelah mengalami kesalahan kecil dalam pertandingan. Menurut pengakuannya bahwa AH setiap kali melakukan kesalahan, pikirannya langsung dipenuhi keraguan. Sehingga AH mulai berpikir bahwa dirinya tidak cukup baik dan lawannya lebih unggul.

Self Efficacy dipengaruhi oleh tiga aspek dan empat faktor (Bandura, 1997). Aspek yang pertama adalah Level (*Magnitude*) yang berkaitan dengan tingkat kesulitan dalam menyelesaikan sebuah tantangan. Hal ini sejalan dengan wawancara yang pernah dilakukan oleh peneliti kepada FA yang dimana FA menjelaskan bahwa saat menghadapi lawan yang lebih berpengalaman, dirinya merasakan tekanan yang lebih besar dan keraguan terhadap kemampuannya. Namun, persiapan yang matang dan pengalaman latihan sebelumnya membantu meningkatkan kepercayaan dirinya, meskipun tantangan yang dihadapi cukup sulit.

FA juga menekankan pentingnya afirmasi positif dan pengingat akan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat membantunya untuk tetap fokus dan memberikan performa terbaik, meskipun hasil akhir tidak selalu berupa kemenangan.

Aspek kedua yaitu Kekuatan (*Strength*) yang berkaitan dengan tingkat kemampuan atlet dalam meyakini ketahanan yang dimilikinya. Serupa dengan hasil dengan wawancara yang peneliti lakukan kepada atlet berinisial S dapat disimpulkan bahwa aspek kekuatan (*strength*) dalam self-efficacy berperan penting dalam membangun keyakinan atlet terhadap ketahanan yang dimilikinya. S menjelaskan bahwa latihan rutin dan penguasaan teknik dasar secara signifikan meningkatkan kepercayaan dirinya saat bertanding. Dukungan dari pelatih dan rekan satu tim juga berkontribusi pada rasa percaya diri yang lebih tinggi, terutama ketika menghadapi lawan yang kuat. Selain itu, S menekankan pentingnya kekuatan mental untuk tetap tenang dan fokus di tengah tekanan, yang merupakan kunci untuk mencapai performa terbaik. Pengalaman bertanding sebelumnya memberikan wawasan berharga yang membantunya mengatasi rasa takut dan keraguan. Teknik visualisasi sebelum pertandingan juga diungkapkan sebagai metode yang efektif untuk memperkuat keyakinan diri. Dengan demikian, kombinasi antara kekuatan fisik, dukungan sosial, dan kekuatan mental terbukti sangat penting dalam meningkatkan self-efficacy atlet dalam menghadapi tantangan di arena pertandingan.

Aspek ketiga yaitu *Generality* yang berkaitan dengan sejauh mana keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan diri agar dapat diterapkan disaat berlatih maupun bertanding. Hasil wawancara terhadap atlet karate yang berinisial T dapat disimpulkan bahwa aspek *generality* dalam *Self Efficacy* berperan penting dalam membangun keyakinan diri atlet yang dapat diterapkan baik saat berlatih maupun bertanding. T menjelaskan bahwa keberhasilan dalam latihan, seperti menguasai teknik baru atau menyelesaikan latihan yang menantang, secara signifikan meningkatkan kepercayaan dirinya saat menghadapi pertandingan. Pengalaman positif selama latihan memberikan dorongan mental yang kuat, sehingga ia merasa lebih siap dan tenang saat bertanding, bahkan ketika menghadapi lawan yang kuat. Selain itu, T juga mengungkapkan bahwa keyakinan yang diperoleh dari karate tidak hanya berdampak pada performanya di arena, tetapi juga memberikan pengaruh positif dalam aspek lain kehidupan, seperti saat menghadapi ujian di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi dalam konteks olahraga dapat mentransfer kepercayaan diri ke berbagai situasi, memperkuat kemampuan atlet untuk menghadapi tantangan di luar arena pertandingan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional dengan dua variabel, bertujuan untuk menguji adanya hubungan dan pengaruh dari variabel yang diteliti dengan menggunakan modifikasi pada penelitian terdahulu (Azwar, 2017). Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 127 atlet kelas Junior pada perguruan INKAI. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental sampling*. *Accidental Sampling* adalah sampling yang dilakukan berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan di temui cocok dan sesuai dijadikan subjek (Sugiyono, 2009). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis skala psikologi, yaitu *Self Efficacy* yang dikembangkan berdasarkan aspek *Magnitude*, *generality*, dan *strength*. Skala ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh (Anwar, 2022) menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban yakni, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala ini juga digunakan karena mengacu pada teori dan dimensi/aspek *Self Efficacy* milik Bandura dan memiliki reliabilitas sebesar 0,76-0,90 atau 76-90% sehingga dapat dikatakan reliabel.

Skala *Peak Performance* terdiri dari 25 item yang dikembangkan dengan mempertimbangkan delapan komponen utama, diantaranya mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada

pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang berdasarkan teori Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000). Skala untuk mengukur *Peak Performance* dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Imam Fakhurri (2018) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,953.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Uji Linearitas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	452,216	34	13,300	1,473	,075
	Linearity	17,303	1	17,303	1,916	,170
	Deviation from Linearity	434,913	33	13,179	1,459	,082
Within Groups		830,776	92	9,030		
Total		1282,992	126			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas, membuktikan bahwa variabel *Peak Performance* dan *Self Efficacy* memiliki pengaruh yang linier, dengan signifikansi (p) 0,082 > 0,05. Artinya kedua skala tersebut membuktikan adanya pengaruh linier antara variabel *Self Efficacy* dengan variabel *Peak Performance*.

Tabel 2. Hasil Uji Signifikan
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1594,279	1	1594,279	29,849	,000 ^b
	Residual	6676,445	125	53,412		
	Total	8270,724	126			

a. Dependent Variable: *PEAK PERFORMANCE*

b. Predictors: (Constant), *SELF EFFICACY*

Berdasarkan hasil Analisa data yang didapatkan pada tabel Anova, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar p = 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance*. Sehingga dapat disimpulkan H1 diterima atau dengan kata lain *Self Efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Peak Performance* pada atlet Karateka INKAI di Kabupaten Jember.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24,800	3,059		8,107	,000
	<i>SELF EFFICACY</i>	,987	,181	,439	5,463	,000

a. Dependent Variable: *PEAK PERFORMANCE*

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa nilai pada variabel *Self Efficacy* sebesar 0,000. Karena nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa variabel *Self Efficacy* secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan dengan arah hubungan positif terhadap *Peak Performance*. Sehingga semakin tinggi tingkat keyakinan atlet maka semakin tinggi performa yang ditampilkannya.

Tabel 4. Deskriptif Variabel Keseluruhan

Variabel	Kategori	Rata - rata	F	Percent
<i>Peak Performance</i>	Tinggi	≥ 41	56	44%
	Rendah	< 41	71	56%
	Total		127	100%
<i>Self Efficacy</i>	Tinggi	≥ 16	70	55%
	Rendah	< 16	57	44%
	Total		127	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel, ditemukan bahwa tingkat *Peak Performance* yang dimiliki subjek penelitian termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 56%. Atlet dengan tingkat *Peak Performance* yang rendah umumnya mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi optimal saat melakukan aktivitas atau tugas tertentu. Kemudian pada *Self Efficacy* berada pada kategori tinggi dengan persentase 55%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki keyakinan diri yang baik terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan tertentu.

Tabel 5. Deskriptif *Peak Performance*

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Presentase
Mental rileks	≥ 4	Tinggi	72	57%
	< 4	Rendah	55	43%
	Total		127	100%
Fisik rileks	≥ 6	Tinggi	81	64%
	< 6	Rendah	46	36%
	Total		127	100%
Optimis	≥ 6	Tinggi	66	52%
	< 6	Rendah	61	48%
	Total		127	100%
Terpusat pada pertandingan	≥ 6	Tinggi	80	63%
	< 6	Rendah	47	37%
	Total		127	100%
Bersinergi tinggi	≥ 5	Tinggi	79	62%
	< 5	Rendah	48	38%
	Total		127	100%
Kesadaran yang tinggi	≥ 5	Tinggi	76	60%
	< 5	Rendah	51	40%
	Total		127	100%
Gerakan yang terkendali	≥ 5	Tinggi	81	64%
	< 5	Rendah	46	36%
	Total		127	100%
Terseludang	≥ 5	Tinggi	64	50%

< 5	Rendah	63	50%
Total		127	100%

Berdasarkan hasil tabel, terdapat delapan aspek dalam mengukur *Peak Performance*. Aspek dengan persentase tertinggi adalah fisik rileks dan gerakan yang terkendali dengan persentase masing-masing 64%, kedua pada aspek terpusat pada pertandingan dengan persentase 63%, diikuti oleh aspek bersinergis tinggi dengan persentase 62%, kesadaran yang tinggi dengan persentase 60%, mental rileks dengan persentase 57%, optimis dengan persentase 52%, dan hasil terendah pada aspek terseludang dengan persentase 50%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian cenderung tinggi dalam aspek fisik rileks dan gerakan yang terkendali, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mencapai kondisi optimal dalam hal pengendalian fisik dan koordinasi gerakan. Pada aspek terseludang mendapatkan persentase terendah sebesar 50%, hal ini mengindikasikan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi flow atau keterlibatan total dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

Tabel 6. Deskriptif *Self Efficacy*

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Presentase
Magnitude	≥ 5	Tinggi	94	74%
	< 5	Rendah	33	26%
	Total		127	100%
Generality	≥ 6	Tinggi	89	70%
	< 6	Rendah	38	30%
	Total		127	100%
Strength	≥ 5	Tinggi	81	64%
	< 5	Rendah	46	36%
	Total		127	100%

Berdasarkan hasil tabel, terdapat tiga aspek dalam mengukur self efficacy. Aspek dengan persentase tertinggi adalah magnitude dengan persentase 74%, kedua pada aspek generality dengan persentase 70%, dan hasil terendah pada aspek strength dengan persentase 64%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian cenderung tinggi dalam aspek magnitude, yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki keyakinan diri yang baik terhadap tingkat kesulitan tugas yang dapat mereka selesaikan.

Pada aspek strength mendapatkan persentase terendah sebesar 64%, hal ini mengindikasikan bahwa meskipun subjek memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka, tingkat kekuatan atau intensitas keyakinan tersebut masih relatif lebih rendah. Contohnya: subjek terkadang masih ragu-ragu dengan kemampuan mereka ketika menghadapi situasi yang sangat sulit.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet karateka INKAI kelas junior di Kabupaten Jember ($F = 29,849$; $p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Self Efficacy* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *Peak Performance* dengan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat keyakinan diri atlet terhadap kemampuannya, semakin tinggi pula performa optimal yang dapat dicapainya dalam pertandingan karate. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh bahwa *Self Efficacy* memberikan kontribusi pengaruh terhadap *Peak Performance* sebesar 19,3% ($R^2 = 0,193$), sedangkan sisanya 80,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Meskipun kontribusi tersebut tergolong sedang, namun secara statistik pengaruh ini sangat signifikan ($p = 0,000 < 0,05$).

Temuan penelitian ini juga mendukung konsep *Peak Performance* yang dikembangkan oleh Garfield & Bennett (1984), yang mendefinisikan *Peak Performance* sebagai kondisi optimal di mana seseorang dapat menampilkan kemampuan terbaiknya. Delapan karakteristik *Peak Performance* yang diukur dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan aspek "fisik rileks" dan "gerakan yang terkendali" memperoleh persentase tertinggi sebesar 64%. Hal ini mengindikasikan bahwa atlet karate dalam sampel penelitian telah mampu mencapai kondisi relaksasi fisik dan kontrol gerakan yang baik, yang merupakan pondasi penting untuk mencapai *Peak Performance*. Namun, aspek "terseludung" (flow state) memperoleh persentase terendah (50%), menunjukkan bahwa masih terdapat ruang perbaikan dalam mencapai kondisi keterlibatan total dalam aktivitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayat (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan *Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yaora Pratama" yang menunjukkan bahwa *Self Efficacy* merupakan prediktor yang konsisten terhadap performa atlet. Penelitian dalam cabang olahraga menunjukkan korelasi positif antara keyakinan diri atlet dengan pencapaian performa, yang mendukung temuan penelitian ini. Bandura dalam penelitiannya juga menemukan bahwa atlet dengan *Self Efficacy* tinggi lebih mampu mempertahankan konsentrasi dan motivasi pada level maksimal, yang sejalan dengan hasil penelitian ini dimana *Self Efficacy* berpengaruh positif terhadap aspek-aspek *Peak Performance* seperti "terpusat pada pertandingan" dan "optimis". Namun, perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada konteks spesifik cabang olahraga karate dan fokus pada atlet junior.

Kelebihan pada penelitian ini terlihat dari fokus spesifik pada cabang olahraga karate dan kategori junior yang memberikan hasil lebih relevan dan aplikatif untuk konteks tersebut, penggunaan instrumen komprehensif dengan skala *Peak Performance* delapan dimensi yang memberikan gambaran holistik tentang kondisi performa optimal atlet, validitas dan reliabilitas tinggi pada kedua instrumen penelitian (*Self Efficacy* $\alpha = 0,853$; *Peak Performance* $\alpha = 0,916$), serta penggunaan sampel representatif dengan rumus Slovin yang melibatkan 127 dari populasi 185 atlet. Sementara itu, terdapat keterbatasan penelitian yang harus diperhatikan, sehingga dapat menjadi landasan bagi penelitian mendatang. Kelemahan dari penelitian ini terletak pada distribusi data yang tidak terdistribusi normal ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisir pada seluruh populasi atlet karate dan hanya berlaku pada sampel penelitian. Selain itu, *Self Efficacy* hanya memberikan kontribusi 19,3% terhadap *Peak Performance*, menunjukkan masih banyak faktor lain yang berpengaruh namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data melalui self-report juga berpotensi mengalami bias responden, terutama social desirability bias dimana atlet mungkin memberikan jawaban yang dianggap lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet karateka Inka kelas junior di Kabupaten Jember. Berdasarkan rumusan masalah, uji hipotesis dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *Peak Performance* pada atlet karateka INKAI kelas junior ($F = 29,849$; $p < 0,05$) Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh bahwa *Self Efficacy* memberikan kontribusi pengaruh terhadap *Peak Performance* sebesar 19,3% ($R^2 = 0,193$), sedangkan sisanya 80,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Self Efficacy* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *Peak Performance* dengan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat keyakinan diri atlet terhadap kemampuannya, semakin tinggi pula performa optimal yang dapat dicapainya dalam pertandingan karate. Penelitian ini telah berhasil membuktikan hipotesis bahwa *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *Peak Performance* pada atlet karateka INKAI kelas junior,

memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga khususnya dalam konteks olahraga bela diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alasaad, M., & Said, W. (2021). *Assessment Of The Teachers'self-Efficacy Level In Arab Secondary Schools In Malaysia Using Two Dimentional Scale Of Self-Efficacy*.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Umm Press.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. In W.H Freeman and Company New York.
- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2018. 1-198. <http://etheses.uinmalang.ac.id/id/eprint/12144>
- Friedman, H., & Schustack, M. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat, Z. (2015). *Hubungan Self Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ika, H. (2018). Mental Toughness. *Mental Toughness Dengan Peak Performance Pada Atlet Renang*, 198-212. https://doi.org/10.1007/978-94-6300-591-3_15
- Justisunda, M. . (2017). Hubungan Self-Efficacy Siswa SMP dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *Jurnal THEOREMS (The Original Research Of Mathematics)*, 1(2), 24-30. <https://www.unma.ac.id/jurnal/index.php/th/article/view/375%0Ahttps://www.unma.ac.id/jurnal/index.php/th/article/download/375/355>
- Kurniawan, R., & Darni. (2022). *Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang*. 4(2), 15-19.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I. (2012). Peningkatan Performa Atlet Selam dengan Pemberian Antioksidan. *Jurnal IPTEK Olahraga Jakarta: Graha*.
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet TAEKWONDO di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 155-160.
- Muadhoni, R., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Voli Surya Muda Salatiga. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 250. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10341>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Psysical Education and Sport*, 2(1), 267-277. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/44598>
- Prambayu, Anjasmara Nur. (2017). *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Peak Performance pada Atlet Bulu Tangkis di Purwokerto*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. ., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sirajuddin, I. S. (2020). Pengaruh self-efficacy terhadap *Peak Performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA). -, 2504, 1-9.
- Utama, A. (2015). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional Ugm Futsal Championship 2015*. 1-65.