

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Performa ialah kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal (Williams dalam Prambayu, 2017). Seorang atlet yang ingin mendapatkan prestasi yang tinggi maka diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan dalam cabang olahraga. Selain faktor penguasaan keterampilan yang tinggi, diperlukan pengorbanan serta mampu menghadapi masalah yang timbul dalam latihan dan bertanding (Fakhrurri, 2018). Atlet untuk mencapai kemenangan di perlukan teknik, taktik dan stamina yang baik. Selain faktor fisik, perkembangan olahraga akhir-akhir ini dapat dilihat bahwa peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi begitu besar (Pratama, 2019). Performa puncak ialah suatu kondisi yang luar biasa yang dimiliki seseorang lebih kreatif, produktif dan dapat melakukan kemampuan secara optimal (Privette dalam Hidayat, 2016).

Banyak tantangan yang dihadapi pada seorang atlet terutama atlet karate tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi, namun sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20% (Aliyyah et al., 2020). Menurut temuan penelitian Loehr (dalam Liew et al., 2019), juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding. Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, konsentrasi, motivasi, *anxiety* dan *mental toughness*, di mana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap

performa atlet saat latihan maupun bertanding (Zetou et al., 2012). Kepercayaan diri merupakan faktor yang diperkirakan berpotensi untuk membantu meningkatkan performa atlet. Kepercayaan diri yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa puncak atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Raynadi et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan di Kota Makassar sebanyak 35 atlet yang menunjukkan 24 atlet merasa bahwa performa mereka kurang baik ketika bertanding. Data menunjukkan bahwa 44,4 % atlet merasa kurang bisa menghadapi tekanan, 22,2% kurang percaya diri, 22,2% merasa cemas, dan 11,1 % memiliki motivasi yang kurang (Ayyub Mas'ud et al., 2022). Fenomena ini terjadi pada atlet di Kota Makassar. Mereka mengatakan bahwa atlet sering kali tampil kurang optimal dikarenakan sulit menghadapi tekanan dari suporter dan kurang percaya diri (Pradipta, 2007).

Menurut hasil survei pra-penelitian yang penulis lakukan melalui wawancara pada tanggal 22 September 2024, 8 atlet karate di UKM KKI Unmer Malang belum mencapai performa puncak. Atlet LR, S, C dan AD menyatakan bahwa merasa tidak rileks, minder, tidak percaya diri dan terdapat tekanan dari pelatih saat bertanding. AF, M, MC, T merasa tidak optimis dan kurang support saat bertanding. Berdasarkan hasil pra penelitian di atas, sesuai dengan pernyataan Wang (2023) bahwa munculnya performa puncak yang buruk diawali dengan pikiran negatif kemudian menjadi persepsi yang buruk.

Menurut Hidayat (2016) seseorang yang memiliki persepsi yang buruk akan membuat perasaan seperti ketakutan untuk kalah, malu dan tidak percaya diri. Perasaan tersebut menimbulkan respon fisiologis berupa jantung berdebar

kencang, berkeringat dan lain-lain. Ketika atlet memiliki perasaan seperti itu akan membuat konsentrasi dan koordinasi atlet tidak berjalan dengan baik. Sehingga akan membuat hasil performa puncak atlet juga tidak baik. Menurut Satiadarma (2000) performa puncak merupakan penampilan optimum yang dicapai seorang atlet. Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan ketrampilan olahraganya. Padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000).

Menurut data di lapangan yang penulis lakukan melalui observasi banyak atlet yang merasa tidak mampu berpenampilan secara optimal dengan buktinya hasil prestasi di UKM KKI Universitas Merdeka Malang yang terhitung tidak stabil. Pada bulan Maret tahun 2022 kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV) atlet karate UKM KKI bisa mendapatkan medali satu perunggu dan pada kejuaraan festival tingkat Malang Raya pada bulan Oktober tahun 2023 atlet UKM KKI berhasil mendapatkan 4 perunggu dan 1 perak, sedangkan pada kejuaraan POMPROV tahun 2023 atlet UKM KKI tidak dapat menghasilkan prestasi sama sekali. Berdasarkan hasil ini atlet merasa kecewa karena merasa tidak dapat menampilkan performanya secara optimal.

Performa puncak sangat dibutuhkan oleh atlet untuk mencapai sebuah prestasi. Kaitan antara prestasi dan performa puncak atlet sangat erat dan saling memengaruhi. Prestasi, yang diukur melalui hasil seperti medali, penghargaan, atau rekor yang dicapai, sering kali merupakan refleksi dari kemampuan atlet untuk mencapai performa puncak saat kompetisi (Rumahpasal, 2021). Seorang atlet dapat mencapai performa puncak, mereka biasanya dapat menampilkan keterampilan dan teknik terbaik, mengelola stres dengan efektif, dan mengambil

keputusan yang tepat . Dalam kompetisi semua berkontribusi pada hasil yang lebih baik. Sebaliknya, prestasi yang baik juga dapat mendorong atlet untuk terus berlatih dan berusaha mencapai performa puncak di masa depan (Tangkudung et al., 2024). Dengan demikian, siklus antara performa puncak dan prestasi menciptakan dinamika positif yang dapat meningkatkan perkembangan dan keberhasilan atlet secara keseluruhan (Permana & Praetyo, 2021).

Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa performa puncak merupakan penampilan optimal seorang atlet saat bermain di lapangan. Atlet yang tidak mampu menampilkan performa terbaik saat bertanding akan mengurangi kesempatan untuk mencapai prestasi. Gunarsa (2008) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni fisik, teknik, dan psikis. Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam pertandingan adalah kepercayaan diri.

Performa puncak atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, fokus, merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah, merasa sangat percaya diri, tidak adanya rasa takut, merasa santai fisik dan mental (Williams, 2001) Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat disimpulkan kepercayaan diri sebagai salah satu factor penting yang mempengaruhi performa puncak. seperti yang dikemukakan oleh Satiadarma (2000), juga menegaskan bahwa kepercayaan diri yang kuat, diiringi dengan pengelolaan emosi yang baik, memungkinkan atlet untuk tampil optimal dalam kompetisi.

Kepercayaan diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau

melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Kepercayaan diri merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi (Yulianto & Nashori, 2006). Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima belum tentu mampu menampilkan penampilan terbaiknya jika tidak didukung oleh kondisi mental ataupun psikis yang baik (Gunarsa, 2008). Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Satiadarma, 2000).

Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Rasa percaya diri yang rendah dapat berpotensi menimbulkan prestasi yang rendah. Hal demikian dikarenakan bahwa rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak dapat menangani masalahnya yang rumit (Yulianto & Nashori, 2006). Lauster (dalam Komarudin & Risqi (2020) menegaskan tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki dirinya.

Pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet. Namun keduanya memiliki perbedaan nilai sumbangan pengaruh, yang mana sumbangan pada satu penelitian sebesar 13,3% dengan kategori rendah (Pratama, 2019), dan penelitian yang lain sumbangan pengaruhnya sebesar 73,3% dengan kategori tinggi (Astriani, 2010).

Penulis tertarik untuk menguji ulang pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang.

Tingkat kepercayaan diri atlet sangat memengaruhi penampilan kondisi psikis lainnya. Komarudin & Risqi (2020) berpendapat, atlet perlu memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Selain itu, Astriana (2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi performa puncak atlet dalam situasi kompetitif. Pada penelitian sebelumnya banyak yang mengkaji tentang kepercayaan diri terhadap performa puncak seperti penelitian sebelumnya oleh Pratama (2019) mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet futsal usia remaja dan penelitian yang dilakukan oleh astriani (2010) mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet bola basket sekolah menengah atas (SMA) Negeri di Kota Malang. Namun masing-masing penelitian memiliki karakteristik sendiri. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan populasi yang diteliti, serta fokus analisis yang lebih mendalam. Penelitian ini secara spesifik menargetkan atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang, sementara penelitian sebelumnya mencakup atlet secara berkelompok.

Pentingnya dilakukan penelitian guna meminimalisir dan mengetahui atlet yang mengalami performa yang kurang optimal, atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan lebih mampu mengelola stres dan kecemasan, yang penting dalam situasi kompetitif yang menegangkan. Kepercayaan diri membantu atlet untuk fokus pada tugas yang dihadapinya, mengurangi gangguan mental dan meningkatkan konsentrasi selama latihan dan pertandingan (Komarudin & Risqi, 2020). Atlet yang percaya

diri cenderung lebih termotivasi untuk berlatih keras dan menghadapi tantangan, karena mereka yakin bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil (Satiadarma, 2000). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam performa puncak atlet karate untuk mendapatkan performa terbaiknya.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dikemukakan pada latar belakang penulis bermaksud melakukan penelitian berjudul, “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Performa Puncak Atlet Karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dan analisis terkait konteks masalah dalam penelitian ini dirumuskan, masalah penelitian, yaitu, apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dilakukan guna mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis : penulis menginginkan bahwa hasil penelitian dapat memberikan dasar yang bermanfaat bagi peneliti lain yang sedang menjalankan studi serupa, bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan pengetahuan, menyediakan data untuk peneliti di masa mendatang dan hasil dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai tambahan informasi yang baru.

2. Praktis : penulis menginginkan penelitian ini dapat memberikan ide-ide bermanfaat bagi semua cabang olahraga terutama cabang olahraga karate dalam rangka memberikan bantuan untuk mengatasi permasalahan performa puncak pada atlet. Untuk atlet dapat meminimalisir dan mendeteksi permasalahan pada performa puncak.