Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 9 Nomor 1 Tahun 2023
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET VOLI SURYA MUDA SALATIGA

Rizal Muadhoni[1], Umbu Tagela[2], Yustinus Windrawanto[3]

[1,2,3]Universitas Kristen Satya Wacana

Co- Author: rizalmuadhoni@gmail.com – 085726504330

Info Artikel
- **Masuk :** 10/02/2023
- **Revisi :** tgl/bln/thn
- **Diterima :** tgl/bln/thn

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below*** https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract: *This study aims to determine the significance effect of self-efficacy towards peak performance volleyball athlete Surya Muda Salatiga. The type of this research is causal comparative. The sample in the study was taken using the total sampling technique, with a total of 110 athletes according to the study population. The data collection technique using scale technique with 5 alternative answers, which represent 43 peak performance variable items and 24 self efficacy variable items. Research data were analyzed using a simple linear regression technique. The research results obtained show that there is significance influence of self efficacy towards peak performance on volleyball athlete Surya Muda Salatiga. These results are evidenced by the acquisition of a significance value of 0.000 <0.05 and also* $t_{count} > t_{table}$ *(6.437 > 1.981). In this study also obtained an R Square value of 0.277, which means that self efficacy effect of 27.7% against peak perfomance volleyball athlete Surya Muda Salatiga, while the remaining 72.3% is influenced by other variables not examined.*

Keywords: *Self Efficacy; Peak Performance; Volleyball*

PENDAHULUAN

Dewasa ini, olahraga voli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga voli sendiri terbagi dalam beberapa posisi diantaranya *tosser*, *smasher*, *libero*, *spiker*, dan *quicker*. Dasar olahraga voli ini adalah dengan melambungkan bola dan melakukan *block*, *passing*, serta melewati net selama tidak lebih dari tiga sentuhan ataupun bola tidak boleh menyentuh tanah. Olahraga bola voli mampu meningkatkan kecerdasan pada setiap individu khususnya anak calon atlet, anak-anak, anak remaja bahkan orangtua, karena permainan bola voli dapat merangsang koordinasi otak. Sebagaimana yang menurut Maghdalena (2017), bahwa olahraga voli dapat mendukung kecerdasan seseorang, karena dapat merangsang koordinasi kerja otak menjadi semakin baik.

Olahraga voli sendiri adalah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan enam orang. Dalam konteks tersebut, tentunya para pemain memerlukan kekompakkan dan kerjasama yang kuat untuk dapat menahan serangan tim lawan maupun ketika melancarkan serangan balik. Oleh karenanya, diperlukan pula performa tiap pemain untuk selalu fit dan optimal dalam pertandingan ataupun latihan. Dalam hal ini tentu kemampuan individu para pemain juga merupakan salah satu aspek penting yang mesti diperhatikan. *Skill* seperti naluri menyerang dan bertahan, membaca dan mengatur ritme, membaca arah bola, teknik permainan dan membaca ruang kosong sangat diperlukan guna membawa tim memenangkan pertandingan. Beberapa *skill* tersebut dapat dilatih seiring berjalannya waktu dan juga berdasarkan pada pengalaman yang diperoleh saat bertanding dan latihan. Dengan mempelajari apa yang diperoleh selama bertanding dan berlatih, seorang pemain voli tentu akan mampu meningkatkan performanya.

Seorang pemain voli yang sudah bermain sejak lama dan berpengalaman, seiring berjalannya waktu juga akan mengalami puncak perkembangan kemampuan bermainnya atau dikenal dengan istilah *peak performance*. Menurut Williams (Prambayu, 2017) *peak performance* adalah kekuatan yang luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal. Namun pada kenyataanya, masih banyak orang menganggap bahwa seorang atlet yang mencapai *peak performance* adalah para pemain yang banyak memenangkan pertandingan, padahal dalam setiap *peak performance* seseorang tidak menjamin seseorang atlet akan menang. Sehingga, yang dimaksud dengan *peak performance* pada dasarnya adalah besarnya kemampuan seorang atlet olahraga untuk dapat berkontribusi pada suatu latihan atau pertandingan yang dijalaninya untuk membawa prestasi kepada kelompoknya.

Setyobroto (Sirajuddin, 2020) menyatakan bahwa prestasi seorang atlet merupakan salah satu produk dalam memahami proses sikap mental serta perilaku yang dapat membuahkan hasil yaitu "*peak performance*". Sikap mental itu tidak bisa dilihat ataupun diamati akan tetapi yang dapat dilihat dan diamati yaitu proses kerja dan kinerjanya. Sehingga, ketika seorang pemain mencapai *peak perfomance*-nya, tentu hasil akhir dan seberapa besar pengaruh yang dibuatnya selama pertandingan yang akan dinilai. Berkenaan dengan paparan tersebut, Wang (Utama, 2020) mengungkapkan bahwa ketika seorang pemain berada pada kondisi *peak performance*, tentu atlet tersebut akan cenderung tampil baik, begitupula ketika tidak pada kondisi *peak performance*, maka terdapat kecenderungan atlet akan tampil buruk dalam permainan.

Ada beberapa elemen yang berperan besar dalam pencapaian *peak performance* seorang atlet olahraga, seperti yang disampaikan McCarfrey dan Orlick (Subari, 2019) yakni diantaranya adalah 1) kualitas di atas kuantitas; 2) dapat melihat sasaran yang jelas; 3) latihan *imagery*; 4) memusatkan perhatian; 5) mengenali situasi pertandingan; 6) berlatih dan bertanding; 7) memanfaatkan strategi permainan; 8) evaluasi pasca tanding; dan 9) memahami kondisi permainannya. Sedangkan menurut Garfield dan Bennett (Utama, 2020) apakah seorang atlet berada dalam *peak performance* atau tidak, dapat dinilai dari beberapa aspek, yakni: 1) relaksasi psikis; 2) nyaman secara fisik; 3) keyakinan; 4) fokus; 5) energi tinggi; 6) puncak kesadaran; 7) pengendalian diri; dan 8) mengontrol gangguan.

Peak performance merupakan unsur penting yang perlu diperhatikan dalam dunia olahraga profesional, termasuk bola voli. Karena dengan adanya *peak performance* tiap pemain yang bertanding, tidak hanya pertandingan menjadi lebih seru untuk dinikmati tetapi juga dapat membawa dampak positif bagi tim yang bertanding dimana 'kans' untuk memenangkan pertandingan dan berprestasi menjadi semakin besar. *Peak performance* seorang atlet sendiri tidak menutup kemungkinan dapat dicapai dengan adanya dorongan internal dalam diri atlet yang bersangkutan. Salah satu unsur dalam diri atlet yang berkaitan dan dapat mempengaruhi *peak performance*-nya adalah rasa yakin dalam bertanding, berlatih atau bermain voli itu sendiri. Rasa yakin yang dimiliki seorang atlet tersebut, dikenal juga dengan istilah *self efficacy*. *Self sfficacy* sendiri adalah kemampuan seseorang meliputi keyakinan untuk dapat melakukan sesuatu dengan baik. Menurut Jatisunda (2017) *self efficacy* merupakan keyakinan setiap individu dalam menyelesaian tugas dan peran pada situasi dan kondisi tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang dalam hal ini dikaitkan dengan permainan bola voli.

Self Efficacy merupakan rasa mampu dalam diri, yang mana rasa mampu diri yang positif tersebut akan memungkinkan seseorang untuk dapat menampilkan kemampuannya secara optimal. Dampaknya, timbul rasa mampu untuk melakukan atau mendorong individu memberikan yang terbaik dari apa yang individu miliki agar apa yang diinginkannya tercapai. Senada dengan pendapat Bandura (Ambarwati & Fitriasari, 2021) bahwa adanya efikasi diri dapat membantu seseorang dalam menentukan dan mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan. Orang lebih mungkin mengerjakan aktivitas yang diyakini dapat dilakukannya daripada melakukan pekerjaan yang dirasa tidak bisa dilakukan. Selain itu, menurut Nadya (Sukma & Hasya, 2023) bahwa "efikasi diri harus dimiliki semua orang, karena sangat mempengaruhi pencapaian kesuksesan yang diinginkannya". Atas dasar itulah, dengan adanya *self efficacy* yang tinggi dalam diri pemain dapat memungkinkan atlet untuk mencapai *peak performance*-nya, karena munculnya rasa yakin dalam melakukan sesuatu hal.

Self efficacy dalam diri seseorang juga tidak serta merta muncul begitu saja, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Senada dengan yang disampaikan oleh Bandura (Putri & Fakhruddiana, 2018) bahwa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah 1) pengalaman performa diri masa lampau; 2) pengalaman orang lain; 3) persuasi sosial; dan 4) kondisi emosi. Adapun menurut Bandura (Putri & Fakhruddiana, 2018) pula, *self efficacy* dapat dinilai berdasarkan beberapa aspek, diantaranya; 1) derajat dalam mengatasi kesulitan; 2) *generality*, atau cakupan tingkah laku; dan 3) *strength* atau kekuatan dan kepercayaan terhadap kemampuan.

Selanjutnya, Weinberg (Manah & Jannah, 2020), menyatakan bahwa atlet yang memiliki persepsi diri positif cenderung mempunyai keyakinan serta kepercayaan diri,

motivasi berprestasi dan mental yang teguh, sehingga individu tersebut dapat memberikan kinerja baik dalam bentuk *peak performance*. Hal tersebutlah yang perlu diperhatikan oleh atlet khususnya pada permainan bola voli. Karenanya, tiap atlet voli perlu meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya guna mencapai *peak performance* dalam karir olahraganya.

Berkaitan dengan paparan di atas, Hidayat (2015) pernah melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan *Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yaora Pratama" dimana hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sigifikan *Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada atlet sepakbola SSB Yapora Pratama. Hasil tersebut dibuktikan dengan perolehan hasil F_{hitung}= 0,737 dengan nilai p= 0,00.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Sirajuddin (2020) dengan mengangkat judul "pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi". Hasilnya menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet futsal SMA di Ceulingsi, dan dibuktikan dengan perolehan hasil F_{hitung}= 75,575 dengan nilai p= 0,000.

Selanjutnya, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tim Surya Muda Salatiga ketika latihan maupun pertandingan, masalah yang dihadapi para pemain yaitu dalam pertandingan yaitu bertindak tergesa-gesa saat mengambil sebuah keputusan sehingga menyebabkan kesalahan yang seharusnya tidak terjadi dalam sebuah pertandingan dan menyebabkan timnya mengalami kesulitan bahkan kekalahan. Hasil wawancara dengan MA (salah satu pelatih tim Surya Muda) yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 07 Maret 2022, mengatakan bahwa pemain dari tim Surya Muda menunjukkan kemampuan yang berbeda antara latihan dengan pertandingan ataupun turnamen. Hal itu dikarenakan para pemain Surya Muda tidak menunjukkan suatu keyakinan atau percaya diri mengenai kemampuannya yang sudah dilatih. Dampaknya, pemain melakukan kesalahan mendasar seperti terlalu sering melakukan pelanggaran, *service* umpan yang gagal, kurangnya variasi bola, *passing* yang buruk, *block* yang gagal, *defend* yang kurang dan kesalahan pada saat posisi menyerang. Kesalahan tersebut tentunya menyebabkan kesulitan dalam tim dan membuat lawan dengan mudah mendapatkan poin.

Adapun wawancara selanjutnya yang dilakukan dengan pemain Surya Muda dengan inisial RK. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa ketika seorang pemain mempunyai keyakinan dan percaya diri dengan kemampuan yang sudah dilatihnya terus menurus, seorang pemain dapat berada dalam peforma terbaiknya, terkhusus dengan satu pemain berada dalam peforma puncak dapat memungkinkan juga pemain lain untuk terbawa suasana dan menjadi bermain bagus sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *peak performance* tidak harus berujung pada kemenangan, terlebih lagi dalam olahraga beregu seperti voli. Hal ini dikarenakan *peak performance* bukanlah hasil, melainkan sebuah mental dan keyakinan yang dapat menghantarkan pemain untuk mencapai puncak permainan dalam sebuah pertandingan. Sebagaimana atlet dalam sebiah pertandingan bergantung pada aksi dan reaksi yang dihadapi, lingkungan sekitar, serta kondisi-kondisi lain. Terutama *self efficacy* yang berhubungan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu reaksi yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu kondisi.

Merujuk pada penelitian terdahulu dan hasil observasi serta wawancara pra-penelitian yang penulis telah lakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ulang dengan judul

serupa, yakni "Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Surya Muda di Salatiga".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *causal comparative* dengan metode penelitian yakni kuantitatif. Penelitian *causal comparative* adalah penelitian hubungan sebab-akibat yang dapat diteliti melalui pengamatan terhadap konsekuensi yang terjadi dan menguji ulang data yang ada (Azwar, 2013). Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 110 orang atlet Voli Surya Muda Salatiga. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala dengan alternatif jawaban yakni; sangat setuju (ss), setuju (s), netral (n), tidak setuju (ts), sangat tidak setuju (sts). Data penelitian kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana dan dibantu program *SPSS 20 for Windows*. Adapun penelitian dimulai dengan penyebaran instrumen, penyajian dan pengolahan data, hingga penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Guna menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik regresi linear sederhana yang sebelumnya juga dilakukan uji asumsi normalitas sebagai uji prasyarat penelitian regresi. Selain itu, dilakukan pula analisis deskriptif untuk mengetahui frekuensi persebaran data tiap variabel.

Menurut (Ghozali, 2018), uji normalitas diperlukan untuk menguji apakah suatu variabel penelitian datanya terdistribusi dengan normal atau tidak normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One Sample Kolmogrov-smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Merujuk pada hasil uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogrov-smirnov*, diperoleh angka probabilitas 0,688. Nilai ini dibandingkan dengan 0,05 atau menggunakan taraf signifikansi 5%. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas, menggunakan pedoman sebagai berikut: Apabila nilai p > 0,05 maka data tersebut normal. Sebaliknya bila p < 0,05 maka data tersebut tidak normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dikarenakan 0,688 lebih besar > dari 0,05.

Setelah dilakukan uji prasyarat normalitas, langkah selanjutnya adalah analisis deskriptif untuk mengetahui frekuensi sebaran data tiap variabel. Analisis deskriptif tiap variabel yang diteliti, seperti di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* dan *Peak Performance*

Kategori	***Self Efficacy***		***Peak Performance***	
	Frekuensi	**Persentase**	**Frekuensi**	**Persentase**
Sangat Tinggi	8	7,27%	3	2,72%
Tinggi	16	14,54%	15	13,63%
Sedang	18	16,36%	23	20,90%
Rendah	50	45,45%	40	36,36%
Sangat Rendah	18	16,36%	29	26,36%

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa sebaran data variabel *self efficacy* pada atlet Surya Muda Salatiga dengan jumlah 110 responden, mayoritas berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 45,45% atau 50 orang, diikuti dengan kategori sedang dan

tinggi (16,36%), kategori tinggi (14,54%) dan kategori sangat tinggi (7,27%). Sedangkan untuk variabel *peak performance* pada atlet Surya Muda Salatiga dengan jumlah 110 responden, mayoritas distribusi frekuensinya berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar (36,36%), diikuti kategori sangat rendah (26,36%), kategori sedang (20,90%), kategori tinggi (13,63%) dan kategori sangat tinggi (2,72%).

Setelah hasil analisis deskriptif diperoleh, selanjutnya dilakukan uji hipotesis (uji t) dengan teknik analisis regresi linear sederhana, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Uji t dan Persamaan Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	79.809	8.507		9.381	.000
	SelfEfficacy	.601	.093	.527	6.437	.000

Melalui tabel 2 di atas, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,437, dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ (6,437 > 1,981) dan juga signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05). Artinya terdapat pengaruh signifikan *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet voli Surya Muda Salatiga. Selain itu, ditemukan pula nilai *constant* (a) sebesar 79,809 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,601. Hasil tersebut dijadikan persamaan sebagai berikut:

$$Y = 79{,}809 + 0{,}601X$$

Persamaan regresi tersebut dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1% nilai X, maka nilai Y akan bertambah sebanyak 0,601. Artinya, setiap penambahan 1% pengaruh *self efficacy*, maka *peak performance* atlet akan bertambah sebesar 0,601. Sehingga, hipotesis penelitian yang berbunyi "ada pengaruh yang signifikan *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet Surya Muda Salatiga" diterima.

Selanjutnya, guna mengetahui besaran pengaruh variabel *self efficacy* terhadap *peak performance* atlet voli Surya Muda Salatiga, dapat diketahui dengan mengacu pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.527[a]	.277	.271	7.307

Merujuk pada tabel 3 di atas, diperoleh nilai R Square atau disebut juga koefisien determinasi. Koefisien determinasi merupakan besaran kontribusi suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun nilai R Square yang diperoleh yakni sebesar 0,277. Artinya pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* atlet adalah sebesar 27.7%, sedangkan sisanya sebesar 72,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet voli Surya Muda Salatiga. Hal ini ditunjukkan oleh hasil RSquare sebesar 0,277 yang dapat disimpulkan Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* adalah sebesar 27,7% sedangkan 72,3% *Peak Performance* pada Atlet Voli Surya Muda Salatiga dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak lain diteliti.

Hasil tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayat (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan *Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yaora Pratama" menyatakan terdapat hubungan positif yang sigifikan *Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada atlet sepakbola SSB Yapora Pratama, dengan hasil F_{hitung}= 0,737 dengan nilai p= 0,00. Dalam penelitian ini merujuk pada pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* berpengaruh terhadap *Peak Performance* pada Atlet Voli Surya Muda Salatiga dengan total pengaruh 27,7%.

Penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sirajuddin (2020) yang mengangkat judul "pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi". Hasilnya menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet futsal SMA di Ceulingsi, dan dibuktikan dengan perolehan hasil F_{hitung}= 75,575 dengan nilai p= 0,000. Artinya bahwa semakin tinggi *self efficacy* atlet futsal SMA di Cileungsi, maka semakin berhasil pula *peak performance* yang akan dicapai atlet yang bersangkutan.

Melalui penelitian ini, penulis melihat bahwa atlet voli Surya Muda memiliki *Self Efficacy* yang cukup baik dalam menghadapi setiap pertandingan maupun latihan, yang berarti ada variabel *Self Efficacy* yang mempengaruhi *Peak Performance* atlet voli Surya Muda Salatiga. Menurut Bandura (Suharsono & Istiqomah, 2014) *Self Efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini adalah *peak performance* atlet voli Surya Muda Salatiga.

Kemudian *Self Efficacy* dapat mempengaruhi pilihan yang dibuat atau keputusan yang diambil dalam keadaan yang sulit karena memliki keyakinan diri bahwa mereka bisa melakukannya selain itu *Self Efficacy* juga mempengaruhi seberapa besar usaha atlet Surya Muda Salatiga dalam menghadapi situasi dalam dalam pertandingan. Ketika atlet Surya Muda Salatiga mendapatkan masalah dalam atau kesulitan dalam pertandingan maupun latihan mereka akan melihat efek dari *Self Efficacy* dari dirinya seperti dari aspek *Self Efficacy* menurut Bandura (Putri & Fakhruddiana, 2018) yaitu: 1) Derajat, kemampuan seorang Atlet Voli Surya Muda Salatigadalam menyelesaikan tugas yang diberikan padanya sebagai dasar dari latihan maupun strategi pertandingan dalam hal derajat ini setiap atlet mempunyai tingkat efektifitas yang berbeda-beda dan tugas yang berbeda; 2) Generality, atlet Voli surya muda diharuskan membaca situasi pertandingan dalam cakupan luas seperti mengerti batas kemampuannya sendiri dan kemampuan lawan yang akan dihadapinya; 3) Strength, kepercayaan diri atlet Voli surya muda yang dapat mendorong atau memotivasi agar dapat mempunyai pengharapan yang kuat yang mendorongnya untuk tetap menyelesaikan masalah yang sulit.

Ketika atlet voli Surya Muda Salatiga mempunyai *Self Efficacy* yang tinggi dalam pertandingan maupun latihan atlet tersebut dapat mengelola *Peak Performance* yang mempunyai 8 aspek menurut Garfield & Bannet (Utama, 2020): 1) Relaksasi psikis, dalam hal ini atlet voli Surya Muda Salatiga dapat lebih rileks serta ytidak merasakan tekanan untuk melakukan sesutau, sebaliknya atlet surya muda dapat menjalankan tugasnya dengan efektif dan rileks; 2) Nyaman secara fisik, dalam kondisi ini atlet voli Surya Muda Salatiganyaman dalam hal fisik sehingga tidak terdapat gangguan otot atau aktifitas motorik dapat lakukan dengan nyaman serta refleks dapat diarahkan menjadi tepat dan akurat; 3) Keyakinan, dalam

hal ini atlet voli Surya Muda Salatiga merasa yakin akan dirinya sendiri serta tidak segan-segan menganggapi segala kesulitan dengan cara yang tepat bahkan terhadap provokasi lawan sekalipun; 4) Fokus pada saat ini, atlet voli Surya Muda merasakan kesehatan yang bugar dan semuanya berjalan dengan harmonis sebagai satu kesatuan yang selaras; 5) Energi tinggi, istilah ini dikenal orang awam sebagai "Panas" hal itu dimaksutkan untuk atlet yang siap dan tidak siap bertanding; 6) Puncak keadaan, keadaan ini atlet voli Surya Muda Salatiga mempunyai kesadaran yang besar terhadap dirinya dan lawannya dalam pertandingan, seorang atlet akan menjadi sensitif terhadap perubahan strategi lawan; 7) Terkendali, atlet voli Surya Muda bisa saja tidak sengaja mengontrol gerakan mereka melainkan merasa ada sesuatu yang mengendalikan mereka secara baik; 8) Terhindar dari gangguan, dalam ini atlet voli Surya Muda Salatiga dapat menutup inderanya dari gangguan eksternal dan internal dan lebih fokus dengan tugas dan pertandingan.

Harapannya, seiring bertambahnya *self efficacy* dan tercapainya *peak performance* atlet voli Surya Muda Salatiga, agar dapat membawa dampak baik bagi prestasi tim voli Surya Muda Salatiga itu sendiri. Karena melalui *peak performance* pemain yang berhasil dicapai, dapat menunjang performa pemain ketika bertanding. Artinya semakin banyak pemain atau atlet voli Surya Muda yang mencapai *peak performance*-nya maka semakin besar pula kesempatan Surya Muda untuk berprestasi dikancah olahraga voli nasional. Hal tersebut tersirat dalam pendapat Satiadarma (Juita, Syahriadi, & Aspa, 2022) bahwa *peak performance* seorang atlet akan membawa atlet tersebut untuk tampil apik dalam sebuah pertandingan dan kompetisi yang dapat memperbesar peluang sebuah tim menjadi berprestasi. Adanya *peak performance* atlet juga mampu membawa dampak baik bagi atlet itu sendiri, dengan diperolehnya prestasi secara individu misalnya seperti memenangkan penghargaan individu, dilirik oleh klub voli internasional ataupun hingga masuk ke tim nasional voli Indonesia. Oleh karena itu, tim voli Surya Muda Salatiga perlu memperhatikan *peak performance* atlet-atletnya, termasuk perihal *self efficacy* yang menunjang hal tersebut.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *self efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet voli Surya Muda Salatiga. Hasil tersebut ditunjukkan dengan perolehan nilai R_{square} sebesar 0,277 yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Peak Performance* sebesar 27.7% sedangkan 72,3 % sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Merujuk pada paparan di atas, saran penulis kepada atlet voli Surya Muda agar dapat meningkatkan *Self Efficacy* dalam dirinya agar pada saat bertanding dapat mencapai *Peak Performance* pada suatu pertandingan. Sedangkan untuk pelatih voli Surya Muda Salatiga sendiri, agar dapat memberikan latihan secara menyeluruh baik itu kondisi fisik maupun psikis serta memenuhi fasilitas atlet guna tercapainya *peak performance* pemain dalam suatu pertandingan. Adapun bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan latar belakang dan permasalahan yang sama, diusahakan mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambah variabel lain belum terungkap dalam penelitian ini.

REFERENSI

Ambarwati, T., & Fitriasari, F. (2021). Efikasi Diri Terhadap Kinerja Usaha Dengan Komitmen Berwirausaha Sebagai Variabel Mediasi Pada Umkm. *Jurnal Ilmu*

Manajemen, *9*(4), 1430–1439. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jim.v9n4.p1430-1439

Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian* (14th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hidayat, Z. (2015). Hubungan Self-Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Retrieved from https://repository.uin-suska.ac.id/6543/

Jatisunda, M. G. (2017). Hubungan Self-Efficacy Siswa SMP dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)*, *1*(2), 24–30. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31949/th.v1i2.375

Juita, A., Syahriadi, S., & Aspa, A. P. (2022). Hubungan Self-Confident Terhadap Peak Performance Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, *10*(2), 63–72. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.683

Maghdalena, P. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Spoonbot Pada Peserta Didik Kelas V Di Sd Negeri Tegalsari 03 Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, *7*(1), 94–104. https://doi.org/https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v7i1.1783

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. Retrieved from https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/37110

Prambayu, A. N. (2017). *Hubungan Antara Self Efficacy dan Peak Performance pada Atlet Bulu Tangkis di Purwokerto* (Universitas Muhammadiyah Purwokerto). Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Retrieved from https://repository.ump.ac.id/6977/

Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, *14*(1), 1–8. https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161

Sirajuddin, I. S. (2020). *Pengaruh self-efficacy terhadap peak performance pada atlet futsal SMA di Cileungsi* (Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta. Retrieved from http://repository.unj.ac.id/10217/

Subari, F. (2019). Meningkatkan peak performance dengan imagery trainning terhadap atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Retrieved from http://etheses.uin-malang.ac.id/15691/

Suharsono, Y., & Istiqomah, I. (2014). Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *2*(1), 144–151. https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1776

Sukma, C. D., & Hasya, N. A. (2023). Tingkat Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Angkatan 2018. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *9*(1). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10220

Utama, A. (2020). *Psikologi Olahraga*. Bogor: Guepedia. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7qJKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&

dq=wang+2010+pemain+peak+performance+dapat+tampil+baik&ots=cu8uqhSX-h&sig=6M3Fx_zjJ9wnfEroGumubqkXpl8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false