



HUBUNGAN SELF-CONFIDENT TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* ATLET SEPAKBOLA KUANSING SOCCER SCHOOL

RELATIONSHIP OF SELF-CONFIDENT AGAINST PEAK PERFORMANCE OF KUANSING SOCCER SCHOOL SOCCER ATHLETES

Ardiah Juita¹, Syahriadi², Agus Prima Aspa³

Universitas Riau¹

Universitas Riau²

Universitas Riau³

Alamat: Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28293

Email : Ardiahjuita@Lecturer.unri.ac.id

ABSTRAK:

Berdasarkan hasil wawancara kepada atlet Kuansing Soccer School di atas, peneliti mendapatkan fakta bahwa self-confident seorang atlet berhubungan dengan *peak performance* nya di dalam suatu pertandingan yang seorang atlet sepakbola jalani. Hal membuktikan bahwa faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. Tujuan daam peneitian ini untuk mengetahui hubungan self-confident terhadap *peak performance* pada atlet sepakbola Kuansing Soccer School. Sampel dalam peneitian ini adalah 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti guna tercapainya tujuan penelitian adalah dengan menggunakan instrumen berupa kuisioner. Dalam kuisioner tersebut peneliti menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan self-confident terhadap *peak performance* pada atlet sepakbola Kuansing Soccer School yang dibuktikan dengan angka $0,653 > r$ tabel (0,632).

Kata kunci: *Self-Confident, Peak Performance*

ABSTRACT

Based on the results of interviews with Kuansing Soccer School athletes above, the researcher found the fact that an athlete's self-confident is related to his peak performance in a match that a soccer athlete undergoes. This proves that psychological factors are very important in the field of sports. The purpose of this study is to determine the relationship between self-confidence and peak performance in Kuansing Soccer School football athletes. The sample in this study was 12 people. The data collection technique used by the researcher in order to achieve the research objectives is to use an instrument in the form of a questionnaire. In the questionnaire the researchers used a Likert scale. Based on the results of the study, there is a self-confident relationship with peak performance in Kuansing Soccer School football athletes as evidenced by the number $0,653 > r$ table (0.632)

Keywords: *Self-Confident, Peak Performance.*



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang prima. Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu. Sepakbola adalah termasuk olahraga beregu, bahwa permainan sepakbola mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang atlet sepakbola yaitu *passing, control, chipping, dribbling* dan *shooting* (Lhaksana, 2011). Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan.

Berbagai macam cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan beberapa tahun belakangan ini sangat berkembang pesat, khususnya di Indonesia adalah Sepakbola. Sepakbola dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Sepakbola masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh *Asian Football Federation* (AFF) menjadi tuan rumah turnamen “*Sepakbola Asian Championship*”. Pada saat itu disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi

swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton dan mengenal olahraga sepakbola. Dalam beberapa tahun terakhir, sepakbola berkembang sangat pesat dan dikenal oleh masyarakat Indonesia terutama di perkotaan (Ardianto, 2013).

Dalam peraturannya, sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim memiliki 11 pemain inti, salah satu diantaranya adalah seorang penjaga gawang. Sepakbola merupakan olahraga bola yang dimainkan dengan menggunakan kaki seperti halnya dengan futsal, tetapi sepakbola memiliki lapangan yang ukurannya lebih besar dari futsal dan memiliki peraturan yang berbeda (Jaya, 2008). Dalam sepakbola, 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. Hal ini dibuktikan melalui banyaknya penelitian dan studi tentang keterlibatan aspek psikologis dalam olahraga.

Hasil penelitian Lina Astriani (2010) yang berjudul hubungan self-confident terhadap *peak performance* atlet basket di kota Malang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara self-confident dengan *peak performance*. Semakin tinggi self-confident yang dimiliki, maka akan



semakin tinggi pula *peak performance*-nya. Selain itu, hasil penelitian Mukhammad Sapta. Winahyu (2014) menemukan bahwa korelasi variabel bebas secara parsial dan simultan terhadap variabel terikat artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika tingkat self-confident pemain tinggi maka penampilan puncak juga tinggi begitu pula sebaliknya. Tingkat self-confident rendah maka penampilan puncak rendah.

Menurut Williams (dalam Prambayu, 2017) *peak performance* adalah kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal. *Peak performance* tidak dapat dilihat dari menang dan kalah suatu pertandingan. Satiadarma (2000) mengatakan banyak orang yang keliru dengan arti dari *peak performance* ini, *peak performance* bukan berarti kemenangan. Setiap atlet dapat mencapai *peak performance* melalui kemampuan yang dimiliki dan latihan yang optimal, namun *peak performance* ini tidak menjadi penentu kemenangan.

Dalam bidang olahraga misalnya untuk dapat sukses seorang atlet harus berlatih keras, punya fasilitas penunjang untuk latihan, dan punya pelatih yang bisa membimbing serta mengarahkan potensi yang dimiliki. Tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet sendiri menurut Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah (1996) adalah agar atlet dapat mengeluarkan *peak performance* (kemampuan terbaik) saat

bertanding.

Permasalahan atlet yang sering kali muncul adalah individu tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam sebuah latihan dan pertandingan yang kemudian diinterpretasikan *peak performance* atlet tersebut. *Peak performance* sendiri adalah kondisi ajaib ketika fisik dan mental keduanya selaras digunakan bersama-sama (William & Krane, 1993). Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* merupakan penampilan optimum yang dicapai seorang atlet. Senada dengan itu (Schneider, Bugental, & Pierson, 2011 dalam Utama, 2015) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran, dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral, atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.

Selanjutnya dikatakan Schneider, Bugental, & Pierson, bahwa *peak performance* berfungsi menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam melakukan suatu aktivitas. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) dalam kekuatan yang luar biasa. Dalam penelitiannya, Schneider, Bugental, & Pierson menemukan bahwa proses pembentukan *peak performance* dimulai



dari fokus yang jelas. Beberapa contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider, Bugental, & Pierson adalah ketika seorang atlet basket memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, dan dia bertanding sangat baik dalam pertandingan yang keras, tanpa rasa lelah.

Dalam beberapa kasus, *peak performance* memang berkaitan dengan status juara, namun pada kasus lainnya *peak performance* tidak harus menghasilkan juara terutama dalam olahraga beregu tersebut hanya ada beberapa pemain yang sedang dalam penampilan puncaknya. Mark Spitz mencapai *peak performance* di Olympiade Munich dengan memperoleh tujuh emas cabang olahraga renang. Demikian pula Nadia Commaneci dalam kondisi *peak performance* dia berkali-kali memperoleh nilai 10 untuk beberapa kategori perlombaan pacuan kuda. Akan tetapi, dalam sejumlah kasus lainnya, *peak performance* tidak selalu menghasilkan juara, terlebih dalam olahraga beregu. Meski dampak *peak performance* bagi atlet tidak selalu menghasilkan sebuah kemenangan atau gelar juara. Akan tetapi, menurut Satiadarma (2000) dengan atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar. Selanjutnya, Wang (2010) mengungkapkan bahwa, ketika atlet

tidak berada dalam kondisi *peak performance*, kecenderungan atlet untuk tampil buruk akan semakin besar. Namun begitu Gunarsa (2000) menyebutkan bahwa saat atlet berada dalam *peak performance*, dia sudah meraih prestasi puncaknya (*top achievement*).

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik khususnya self-confident (Sin, 2017). Gunarsa (2004) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dihubungkan oleh sejumlah komponen, yakni fisik, teknik, dan psikis. Salah satu aspek psikologis yang menghubungkan penampilan seorang atlet dalam pertandingan adalah self-confident. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Self-confident (*self confidence*) 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, 1996). Atlet yang mempunyai self-confident 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, 2013) menegaskan tanpa adanya self-confident maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Atlet yang tidak memiliki self-confident akan meragukan kemampuan yang dimiliki dirinya.

Tingkat self-confident atlet sangat memengaruhi penampilan kondisi psikis lainnya. Komarudin (2013) berpendapat, atlet perlu memiliki self-confident karena self-confident memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Selain itu, Astriani (2010) menjelaskan bahwa self-confident merupakan landasan bagi *peak performance* (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif.

Peneliti melakukan *preliminary study* dengan metode wawancara kepada beberapa atlet sepakbola untuk mengetahui hubungan self-confident seorang atlet berikut hasil wawancara atlet yaitu wawancara yang dilakukan kepada salah

satu pemain tentang self-confident, atlet menyatakan bahwa dengan latihan yang rutin, didampingi pelatih disaat bertanding dan dapat mendengarkan instruksi dari pelatih membuat dirinya percaya diri di dalam lapangan saat bertanding. atlet juga menyatakan bahwa dengan latihan yang dijalannya dapat menghasilkan permainan terbaiknya dilapangan disaat bertanding seperti menerima bola dengan baik, passing keteman didalam lapangan tanpa melakukan kesalahan.

Kemudian wawancara dilakukan lagi kepada atlet lain, menyatakan pelatih hubungan dalam rasa percaya diri dalam lapangan, dengan mendengarkan intruksi pelatih dengan sesuai keinginan pelatih seperti dapat mengontrol permainan tau harus menyerang dan bertahan dengan baik. Dengan itu dapat menampilkan permainan terbaiknya dalam lapangan. Wawancara selanjutnya dilakukan kepada atlet lain menyatakan persiapan yang intens dan latihan secara terstruktur membuat rasa self-confident atlet semakin tinggi disaat pertandingan. Faktor pelatih dalam membina dalam latihan dengan baik juga berhubungan dalam pertandingan, yang dimana dapat menghasilkan permainan terbaiknya dalam pertandingan. Wawancara selanjutnya dilakukan atlet lain, menyatakan memiliki fisik yang baik atau keadaan sehat membuat dirinya fokus dalam pertandingan, itu yang membuat dirinya fokus pada pertandingan dan tanpa



melakukan kesalahan sedikit pun dalam pertandingan tersebut. Dengan kondisi fisik yang kurang baik dapat kehilangan fokus dan sering membuat kesalahan dalam pertandingan yang mengakibatkan dirinya tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya dilapangan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada atlet Kuansing Soccer School di atas, peneliti mendapatkan fakta bahwa self-confident seorang atlet memhubungani *peak performance* nya di dalam suatu pertandingan yang seorang atlet sepakbola jalani. Hal membuktikan bahwa faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry (dalam Satiadarma, 2000), menjelaskan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki kecemasan dan ketegangan yang rendah, serta tidak mudah depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek self-confident, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi dan kecenderungan ekstroversi (Satiadarma, 2000). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa self-confident memiliki peran penting dalam *peak performance* atlet sepakbola untuk mendapatkan performa terbaiknya. Maka peneliti akan melakukan

penelitian dengan judul “Hubungan Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School”

METODE PENELITIAN

Elemen sampling merupakan bagian dari analisis atau kasus di populasi, yang dapat berupa orang, grup, organisasi, dokumen tertulis atau pesan simbolik, atau bahkan aksi sosial. Populasi penelitian diibaratkan sebagai kolam luas yang didalamnya terdapat elemen-elemen kasus. Target populasi merupakan kolam yang lebih spesifik yang berisi kasus yang ingin diuji oleh peneliti. Untuk menentukan populasi, peneliti perlu menspesifikasikan kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi serta lokasi geografis (Neuman, 2007). Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah atlet sepakbola Kuansing Soccer School.

Sampel merupakan sebagian kecil dari unit populasi. Peneliti tidak membatasi subjek dengan jenis kelamin karena peneliti tidak ingin mengetahui perbedaan antara subjek perempuan dan laki-laki itu sendiri. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan teknik sampling yang digunakan oleh peneliti. Ini merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sangadji & Sopiah, 2010). Dengan



menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono,2011). Sehingga sampel dalam penelitian ini hanya 12 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti guna tercapainya tujuan penelitian adalah dengan menggunakan instrumen berupa kuisioner. Dalam kuisioner tersebut peneliti menggunakan skala likert. Skala likert seringkali digunakan sebagai metode penelitian survei, dimana individu dapat menyampaikan tingkah laku atau respon lain kedalam beberapa kategori tingkatan ordinal misalnya setuju atau tidak setuju dalam suatu tingkatan yang kontinum (Neuman, 2007).

Peneliti memberikan instrumen dengan menyebarkan penelitian secara langsung. Dalam penelitian ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang disebut dengan variabel penelitian. Skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan sembilan opsi jawaban untuk instrumen Self-confident, yaitu Sama Sekali Tidak Setuju (SSTS), Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Netral (N), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat

Setuju (SS), dan Sangat Setuju Sekali (SSS). Sedangkan empat opsi jawaban untuk instrumen *Peak Performance*, yaitu

Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Untuk kepentingan analisis kuantitatif, maka opsi jawaban tersebut dikuantifikasi atau diberi bobot skor.

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistik analisis korelasi *product moment*. Sebelum dianalisis terlebih dahulu dilakukan Uji *Varian's* dan uji *Linearitas* Persamaan pada taraf signifikan 0,05. Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan, adapun rumus korelasi *product moment* oleh (Zulfan,2007:104).

rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

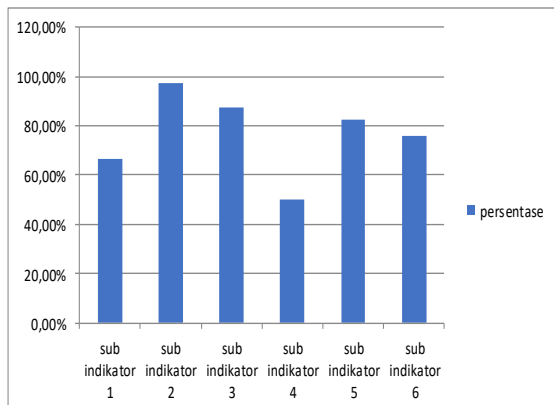
A. Deskripsi data

1. Hasil angket Hubungan Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School yang menggunakan instrument angket untuk melihat Self-Confident dan tes ukur untuk melihat *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School. Data Self-Confident dan *Peak Performance* diperoleh dari questioner yang disebarkan kepada atlet Sepakbola Kuansing Soccer School. Dalam



penelitian ini terdapat 12 Sepakbola Kuansing Soccer School sebagai sampel dengan angket yang terdiri dari 34 butir pernyataan dengan tiga indikator dan sembilan sub indikator.



Gambar 1. Hasil Korelasi

B. Uji Hipotesis

Dari hasil penelitian terdapat Hubungan Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School yang dibuktikan dengan angka $0,653 > r$ tabel ($0,632$).

C. Pembahasan

Dari hasil proses penelitian sampai dengan pengolahan data yang Diwali dengan pengambilan data untuk melakukan uji coba instrument penelitian sebanyak 12 Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School dengan 34 butir pernyataan tersebut valid yang dinyatakan dengan r hitung $> r$ table ($0,632$) serta uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha $0,752$. Setelah itu peneliti menyebarkan instrument penelitian dengan menyebarkan kuisisioner (angket) kepada 12 sampel yaitu Atlet Sepakbola

Kuansing Soccer School menghasilkan data yang dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian. Berdasarkan hasil penelitian Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School yang dilaksanakan dengan metode penyebaran kuesioner (angket) kepada 12 Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School (responden) dinyatakan "sangat baik". Hal ini dikarenakan hasil dari perhitungan responden yang menjawab sangat setuju berjumlah $37,6\%$ ditambah dengan hasil perhitungan responden yang menjawab setuju berjumlah $40,2\%$ yang hasil perjumlahannya $78,8\%$ dimana rentang sangat baik berada pada $75,01\% - 100\%$. Sedangkan untuk performa data yang diperoleh dari hasil tes merupakan tes asli. Data-data tersebut diolah dan dianalisis untuk memperoleh informasi dalam rangka menguji hipotesis dan menyimpulkan hasil penelitian, diawali dengan uji instrument untuk melihat validitas dan reabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji pearson correlation yang didapat nilai Sig. atau P-value ($0,00 < 0,05$) maka H_0 ditolak dinyatakan signifikan. Sedangkan reabilitasnya dilakukan menggunakan uji cronbach's alpha yang didapat adalah $0,956$ berarti termasuk kategori baik. Kemudian peneliti memberikan tes kepada siswa (sampel) dan didapat hasil yaitu total waktu tes terbaik sebagai berikut : tidak ada yang berkategori baik sekali (0%), (40%) berkategori baik,



(30%) berkategori cukup, (20%) berkategori kurang, dan (10%) berkategori kurang sekali. Nilai rerata sebesar 61,70 terletak pada interval $60,5 \leq X < 62,9$, maka dapat diketahui bahwa total waktu tes terbaik Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School dinyatakan “cukup”. Dan untuk Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School berada pada angka 0,657 yang berarti berkorelasi sedang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian terdapat Hubungan Self-Confident Terhadap *Peak Performance* Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School yang dibuktikan dengan angka $0,653 > r$ tabel (0,632).

DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, L. (2010). *Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Biddle. S.J.H., & Mutrie. N. (2001) *Psychology of Physical activity: Determinant, well-being and interventions, 2nd edition*. Routledge Co. Madison Avenue. New York
- Centi, P. J. 1995. *Mengapa rendah Diri*. Yogyakarta : Karnius.
- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Compnies, Inc.
- Espejel, Antonio. P. (2013). *Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence In Pan American Gymnasts*. Science of Gymnastics Journal, Vol. 5 Issue 1:39-48.
- Fakhrurri, MI (2018). *Hubungan Kecemasan Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Garfield, C. A., & Bennet, H. Z. (1984). *Peak Performance Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Gunarsa, S.D, Setiadarma, M.P, & Soekasah, M.H.R. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., Satiadarma, M.P. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, Zarli. (2015). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.



- Juuso, malmikare. 2011. *Self-esteem, anxiety and motivation – the effect of psychological factors on sport performance*. Thesis (publication). University of.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga - Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Rosda.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Rosda, Jakarta.
- Koivula, Nathalie, Hassmen, & Fallby. J. (2002). Effects On Competitive Anxiety and Self-Confidence. *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 32, 865-875.
- Kusumah, Wijaya. 2011. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Sepakbola Modern*. Jakarta: Penebar SwadayaGroup ampion.
- Prambayu, AnjasmaraNur. (2017) *Hubungan Antara Self Efficacy dan Peak performance Pada Atlet Bulu Tangkis di Purwokerto*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Raslanang. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Club X*. Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ (Skripsi). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Sangadji, EM., & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian; Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Saranson. (1993). *Personality, an Objective Approach*. New York: John Wiley & Son.
- Satiadarma, Montly P. 2000. *Dasar – dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sin, T. H .2017. Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling* , Volume 3, No. 2 (2017), 163-174.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th ed). New York : McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Yulianto, I. (2006). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Berprestasi Kelas Internasional SMA N 1.Medan*: Skripsi