

## **BAB II TINJAUAN TEORI**

### ***A. PEAK PERFORMANCE***

#### **1. Pengertian *Peak Performance***

Privette (1983) mengatakan *peak performance* merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara superior yang dimiliki seseorang ; lebih efisien, kreatif, produktif, atau dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. *Peak performance* menggambarkan batas atas atau maksimum keberfuangsan dan sebuah model untuk mempelajari pembentukan yang berhubungan dengan *performance* seseorang, seperti keunggulan, produktivitas, dan kreativitas (Privette & Bundrick, 1991).

Menurut Satiadarma (2000) menjelaskan *peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Anshel mengatakan, optimum tidak sama dengan maksimum, di dalam konteks olahraga, selanjutnya *peak performance* adalah tingkah laku yang membuahkan satu hasil, khususnya tingkah laku yang dapat mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu (Chaplin, dalam Setyobroto, 2001). Pada dasarnya arti dari *peak performance* itu sendiri para pakar psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari *peak performance*. Tetapi mereka lebih mengutamakan tentang gambaran dan karakteristik dari *peak performance*.

Setyobroto (2001) mengatakan bahwa prestasi atlet merupakan salah satu produk kinerja dalam memahami proses terbentuknya sikap mental dan tingkah laku yang membuahkan hasil “*peak performance*”. Menurutnya, sikap mental

tidak dapat dilihat dari observasi sedangkan yang bisa dilihat dan diobservasi adalah kinerja dan hasil kinerja yaitu berupa prestasi maupun penampilan puncak.

Satiadarma (2000) menggambarkan bahwa *peak performance* adalah:

1. *peak performance* tidak sama dengan menjadi juara.
2. Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi *peak performance*
3. *peak performance* atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali
4. *peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan *peak performance* pada saat situasi lainnya, karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks
5. *peak performance* hendaknya tidak dijadikan tolok ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara.
6. *peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan (Satiadarma, 2000).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka peneliti menyimpulkan *peak performance* adalah penampilan atau perilaku yang telah mengoptimalkan potensi dalam diri seseorang dengan cara tertentu sehingga dapat menghasilkan prestasi.

## **2. Karakteristik *Peak Performance***

Ravizza (dalam Setiadarma, 2000) menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami apa yang dikenal sebagai momentum besar olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut mereka mengalami hal-hal seperti:

1. Hilangnya rasa takut; mereka tidak merasa takut gagal.
2. Tidak terlalu memikirkan penampilan
3. Terlibat secara sederhana di dalam aktivitas olahraganya
4. Penyempitan dan pemusatan perhatian
5. Merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya.
6. Merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya.
7. Disorientasi waktu dan tempat, seolah-olah hal-hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar.
8. Segala sesuatunya sepertinya demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik.
9. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa didasari, dan bersifat sementara

Loehr (dalam Satiadarma, 2000) juga memperoleh masukan yang hampir sama dari para atlet seperti yang diuraikan oleh Ravizza (dalam Setiadarma, 2000), bahwa mereka bermain seperti “kesetanan” namun sangat terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik. Mereka merasakan mampu berkonsentrasi dengan demikian baiknya dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan. Lebih jauh lagi mereka juga mengemukakan bahwa sepertinya bisa melakukan apa saja sekehendak hati.

### 3. Faktor – Faktor Pembentuk *Peak Performance*

Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa ada delapan faktor spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam *peak performance*, yaitu:

1. Mental rileks.

Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

2. Fisik rileks.

Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

3. Optimis.

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

4. Terpusat pada kekinian.

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

#### 5. Berenergi tinggi.

Istilah yang dikenal awam adalah “panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi (*“joy and ecstasy as the perfect emotion”*).

#### 6. Kesadaran tinggi.

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

#### 7. Terkendali.

Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

#### 8. Terseludung.

Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses ketrampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau

diseludungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

#### **4. Elemen-Elemen *Peak Performance***

McCafrey dan Orlick (dalam Setiadarma, 2000) juga menginterview sejumlah pegolf professional menyimpulkan sejumlah elemen yang berperan besar pada atlet pada *peak performance*. Elemen-elemen tersebut adalah:

1. Komitmen penuh
2. Kualitas diatas kuantitas
3. Sasaran yang jelas
4. Latihan *imagery* setiap hari
5. Memusatkan perhatian pada tiap pukulan ( kekinian )
6. Mengenali situasi yang menekan (terkendali)
7. Berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan
8. Memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti.
9. Menggunakan strategi untuk mengendalikan gangguan
10. Melakukan evaluasi pasca-tanding
11. Memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan buruk.

Orlick (dalam Setiadarma, 2000) mengemukakan bahwa *peak performance* atlet, persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya; namun persyaratan kondisi mental mereka lebih kurang sama. Niat (*desire*), determinasi (*determination*), sikap (*attitude*), tekad (*heart*) dan motivasi diri (*self-motivation*), merupakan hal-hal yang kerap kali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak. Sejumlah ungkapan tersebut biasanya tergabung di dalam konsep komitmen. Adapun pengukuran komitmen

biasanya dilakukan melalui evaluasi perilaku atlet terhadap rencana sasaran (*goal setting*).

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa elemen dari (*peak performance*) adalah: komitmen penuh; kualitas diatas kuantitas; sasaran yang jelas; latihan *imagery* setiap hari; memusatkan perhatian pada tiap pukulan; mengenali situasi yang menekan (terkendali); berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan; memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti; mengunkaan strategi untuk mengendalikan gangguan; melakukan evaluasi pasca tanding; memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk.

## **5. Faktor yang Mempengaruhi *Peak Performance***

*Peak performance* merupakan penampilan atau perilaku yang telah mengoptimalkan potensi dalam diri seseorang dengan cara tertentu sehingga dapat menghantarkannya pada pencapaian atau prestasi. Adapun faktor yang mempengaruhi *performance* yang dirangkum oleh peneliti dari berbagai hasil penelitian yaitu: *self efficacy* (Barling & Abel, 1983; Martin & Gill, 1991; Singh, Bhardwaj & Bhardwaj, 2009), *anxiety* (Martin & Gill, 1991; Humara, 1999), *personality traits* (Mirzaei, Nikbahsh & Sharififar, 2013).

Berdasarkan paragraph di atas maka peneliti menyimpulkan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *performance* yaitu *self efficacy*. *Self efficacy* secara positif mempengaruhi *performance* (Beauchamp, Bray & Albinson, 2002).

## 6. Pengukuran *Peak Performance*

Skala *peak performance* mengacu pada elemen-elemen McCaffrey dan Orlik (dalam Setiadarma, 2000), dengan indikator antara lain: komitmen penuh; kualitas diatas kuantitas; sasaran yang jelas; latihan *imagery* setiap hari; memusatkan perhatian pada tiap tendangan; mengenali situasi yang menekan (terkendali); berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan; memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti; mengunkaan strategi untuk mengendalikan gangguan; melakukan evaluasi pasca tanding; memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk.

### B. *Self Efficacy*

#### 1. Pengertian *Self-Efficacy*

Dasar teori *self-efficacy* dikembangkan dari teori kognitif sosial oleh profesor *Albert Bandura*. Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Selanjutnya ia juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya.

Definisi *self efficacy* memiliki arti yang beragam, Alwisol (2009) mendefinisikan *self efficacy*, adalah penilaian diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang disyaratkan. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) *self efficacy* harus di lihat dari beberapa konsep, *pertama self efficacy* tidak



mengacu kepada penilaian kemampuan motorik dasar seperti berjalan, berjabat tangan, atau memeluk, *kedua self efficacy* tidak berarti kita dapat melakukan perilaku yang diinginkan tanpa kecemasan, tekanan, atau rasa takut, tidak lebih dari sebuah penilaian, akurat, atau keliru, tentang apakah kita dapat atau tidak menilai tindakan yang dibutuhkan, *ketiga self efficacy* tidak sama dengan aspirasi.

Menurut Alwisol (2009), *self efficacy* merupakan orang yang memiliki efikasi yang realistik (apa yang diharapkan sesuai dengan kenyataan hasil), atau sebaliknya efikasi hasilnya tidak realistik (mengharap terlalu tinggi dari hasil nyata yang dapat dicapai), orang yang ekspektasi efikasinya tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya realistik (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Secara umum *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Pengertian *self efficacy* tersebut meskipun berbeda-beda, namun pada dasarnya mempunyai kesamaan makna, yaitu adanya keyakinan dan kemampuan untuk mengatur, melaksanakan dan mendapatkan keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan (Alwisol, 2009).

Dari beberapa pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan mengatasi hambatan.

## 2. Proses Terjadinya *Self-Efficacy*

Alwisol (2009) menjelaskan proses pencapaian *self efficacy* diri yaitu:

1. Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
2. Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain
3. Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin
4. Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal
5. Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kala kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat
6. Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

Bandura (1997) menjelaskan *self efficacy* berakibat pada suatu tindakan manusia melalui beberapa jenis proses, antara lain yaitu :

### 1. Proses Kognitif

*Self efficacy* yang dimiliki individu akan berpengaruh terhadap pola pikir yang bersifat membantu atau menghambat. Bentuk-bentuk pengaruhnya, yaitu jika *self efficacy* semakin tinggi maka akan semakin tinggi pula penetapan suatu tujuan dan akan semakin kuat pula komitmen terhadap tujuan yang ingin di capai. Ketika menghadapi situasi-situasi yang kompleks. Individu mempunyai keyakinan diri yang kuat dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan mampu mempertahankan efisiensi berpikir analitis. Sebaliknya, jika individu bersifat ragu-ragu dalam

memecahkan masalah yang dihadapinya maka biasanya tidak efisien dalam berpikir analitis.

*Self efficacy* berpengaruh terhadap antisipasi tipe-tipe gambaran konstruktif dan gambaran yang diulang kembali. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki gambaran keberhasilan yang diwujudkan dalam penampilan dan perilaku yang positif dan efektif. Sebaliknya individu yang merasa tidak mampu cenderung merasa mempunyai gambaran kegagalan. *Self efficacy* berpengaruh terhadap fungsi kognitif melalui pengaruh yang sama dengan proses motivasional dan pengolahan informasi. Semakin kuat keyakinan individu akan kapasitas memori, maka semakin kuat pula usaha yang dikerahkan untuk memproses memori secara kognitif dan meningkatkan kemampuan memori individu tersebut.

## 2. Proses Motivasional

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan dengan menunjukkan usaha dan keberadaan diri yang positif. Hal tersebut memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal - efficacy*).

## 3. Proses Afektif

*Self efficacy* berpengaruh terhadap seberapa banyak tekanan yang dialami oleh individu dalam situasi-situasi yang mengancam. Individu yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam yang dirasakannya, tidak akan merasa cemas dan terganggu dengan ancaman tersebut. Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan

mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola – pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat *stress* dan depresi yang dialaminya ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

#### 4. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan social atas pilihan yang ditentukan.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses *self efficacy* meliputi proses kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi

### 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, Bandura (1997) yaitu :

1. *Enactive mastery Experience.*

Pada faktor ini merupakan suatu pengalaman belajar yang diperoleh melalui *learning by doing* atau *experiential learning*. Menurut Bandura (1997) *enactive mastery experience* merupakan salah satu sumber yang memberikan kontribusi paling besar dalam pembentukan *self efficacy*, karena aspek ini didasarkan pada pengalaman-pengalaman keberhasilan pribadi. Pada saat individu memperoleh suatu harapan untuk menguasai suatu hal akan meningkat. Sebaliknya, kegagalan yang berulang menurunkan harapan untuk menguasai suatu hal, apalagi jika kegagalan tersebut dialami pada saat mengawali sesuatu yang baru.

2. *Vicarious Experience*

Merupakan penilaian mengenai keyakinan diri sebagian diperoleh melalui hasil yang dicapai oleh orang lain yang dijadikan sebagai model. Pengalaman belajar yang diperoleh melalui pengamatan terhadap tampilan orang lain (*modeling*) dan melalui kejelasan instruksi yang diberikan oleh model.

3. *Verbal Persuasion*

Merupakan keyakinan akan kemampuan diri yang diperoleh dari orang lain yang disampaikan secara lisan. Keyakinan yang diperoleh melalui proses ini sifatnya lemah dan untuk jangka waktu singkat. Selain itu, keyakinan yang diperoleh melalui pernyataan orang lain yang disampaikan secara terus menerus, sehingga terbentuk keyakinan yang relatif menetap.

4. *Physiological State*

Individu biasanya memberikan tanda-tanda fisiologis sebagai cara untuk menilai dirinya. Misalnya dalam situasi yang menekan, individu cenderung menjadikan ketegangan yang timbul sebagai petanda dimana ia tidak cukup mampu untuk menguasai keadaan, padahal ia mampu.

#### **4. Dimensi *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997) self efficacy pada diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi :

##### **1. Tingkat Kesulitan Tugas (*magnitude*)**

*Self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki self efficacy yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya.

##### **2. Generalisasi (*Generality*)**

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada aktivitas atau situasi yang bervariasi.

##### **3. Kekuatan (*Strenght*)**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *self-efficacy* adalah tingkat kesulitan (*magnitude*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

## **5. Pengukuran *Self Efficacy***

Pada pengukuran *self efficacy* ini, memiliki banyak pengukuran yang telah dikembangkan oleh para ahli. Pada pengukuran *self efficacy* ini pertama kali di kembangkan oleh Bandura (1997). Bandura (1997) menjelaskan bahwa pengukuran *self efficacy* merupakan skala *self efficacy* yang terdiri dari aspek – aspek nya yaitu: *magnitude*, *generality* dan *strength*. Kemudian beberapa para ahli mengembangkan *self efficacy* yang akan diterapkan di berbagai konteks lainnya.

### **C. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis**

#### **1. Kerangka Pemikiran**

Teori utama yang digunakan dalam mengkaji dan membahas persoalan dalam penelitian ini adalah teori *Self efficacy* dari Bandura (1997), serta teori dari *peak performance* Previtte dan Bundrick (1991).

Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Pada permainan ini semangat juang yang dimunculkan oleh individu sangat tampak khususnya untuk memenangkan tim yang sedang di naungi. *Peak performance* merupakan suatu performa puncak yang mana individu selalu memberikan kontribusi yang maksimal untuk kemenangan pertandingan. Tinggi nya *peak performance* yang dirasakan oleh individu, mengkondisikan individu memiliki daya juang yang

sangat tinggi untuk memberikan performa yang lebih baik. fenomena yang terjadi individu yang memiliki performa puncak memunculkan perilaku yang di luar batas, dimana individu tidak menghiraukan rasa lelah nya, tidak mepedulikan waktu, yang di fokuskan adalah kemenangan dan hasil yang baik.

Menurut Satiadarma (2000) menjelaskan *peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Anshel mengatakan, optimum tidak sama dengan maksimum, di dalam konteks olahraga. Pada dasarnya arti dari penampilan puncak itu sendiri para pakar Psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari penampilan puncak. Tetapi mereka lebih mengutamakan tentang gambaran dan karakteristik dari penampilan puncak.

Alderman (dalam Setyobroto, 2001) mengatakan bahwa dalam mengatasi masalah kinerja atau “*performance*” dari dimensi psikologik dan tingkahlaku, menyebutkan gejala-gejala yang berpengaruh terhadap kinerja manusia yaitu dari motif atau kebutuhan manusia, seperti: kebutuhan berprestasi, agresifitas, afiliasi, berkuasa, independensi (kemandirian), aktualisasi, dan kebutuhan akan ketegangan. Berikutnya dalah faktor kepribadian, seperti: hasrat menjadi terbaik, menang, diterminasi dan kemauan yang kuat, ketenangan dan percaya diri, stabilitas emosional, keterbukaan, tanggung jawab, serta rasa social.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *peak performance* seorang atlet adalah kepribadian, dan salah satu aspek dari kepribadian yaitu *Self efficacy*. Karena untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi tidaklah mudah, setiap atlet diharuskan untuk selalu menjaga *peak performancenya* agar bisa tampil prima disetiap pertandingan yang



dijalankannya. Salahsatu cara agar setiap atlet bisa tampil prima ataupun memiliki *peak performancenya* yang baik disetiap menghadapi pertandingan yang dijalankannya, maka setiap atlet tersebut harus memiliki keyakinan diri yang tinggi (*Self efficacy*).

Secara general *self efficacy* diartikan sebagai keyakinan diri. Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan idividu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu sehingga mencapai suatu hasil sesuai harapan. *Self efficacy* mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak.

Kemudian Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Selanjutnya, Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya melakukan suatu bentuk kotrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya.

Dari beberapa pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemapuan dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan mengatasi hambatan.

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur dan memutuskan tindakan tertentu yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil tertentu. Secara umum *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu

untuk mencapai hasil tertentu. Dalam hal ini, *self efficacy* merupakan suatu variabel yang dapat memiliki kontribusi yang positif untuk meningkatkan *peak performance* atlet sepak bola. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self efficacy* berhubungan dengan *peak performance* pada atlet sepakbola SBB Yapora Pratama U-15 dan U-17.

## **2. Hipotesis**

Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif *self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet sepakbola sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru. Semakin tinggi *self efficacy* pada atlet sepakbola maka akan semakin tinggi *peak performance* nya, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* pada atlet sepakbola maka semakin rendah pula *peak performance* nya.