



Muhammad Naufal  
 Mifta Al Ghifari<sup>1</sup>  
 Alficandra<sup>2</sup>

## HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET BOLA TANGAN PROVINSI KEPULAUAN RIAU

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Populasi pada penelitian ini adalah 28 orang atlet bola tangan Provinsi Kepulauan Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase dari skor akhir angket. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau kuat dengan rata-rata skor angket adalah 68,71%.

**Kata Kunci:** Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Peak performance Bolatangan

### Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between self-confidence and peak performance of handball athletes in the Riau Islands Province. This type of research is quantitative descriptive using a questionnaire as the instrument. The population in this study were 28 handball athletes from Riau Islands Province. The sampling technique used is a total sampling technique, namely taking sample members from the entire population. The data analysis technique used is calculating the percentage value of the final questionnaire score. Based on the research results, the conclusion obtained in this study is: The relationship between self-confidence and peak performance of handball athletes in Riau Islands Province is strong with the average questionnaire score being 68.71%.

**Keywords:** The Relationship between Self-Confidence and Peak Football Performance

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu hal yang sangat melekat di kehidupan manusia karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh manusia. Olahraga sendiri menempati kedudukan penting dalam kehidupan manusia terutama dalam kehidupan modern sekarang ini dimana setiap manusia pasti memasukkan olahraga dalam daftar hidupnya baik sebagai pekerjaan, tontonan, rekreasi, maupun budaya karena olahraga dapat mencakup dari semua itu. Ada beberapa macam olahraga yang ada di dunia ini, mulai dari olahraga permainan, olahraga tradisional, maupun olahraga prestasi. Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam.

Bola Tangan merupakan salah satu olahraga yang belum begitu terkenal dan belum menjadi favorit semua kalangan. Permainan bola tangan merupakan salah satu permainan yang cepat dimainkan, hal ini disebabkan karena resiko cedera lebih besar, olahraga ini dianggap sebagai salah satu olahraga yang gerakannya sangat cepat untuk dilakukan. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur. Dalam olahraga bola tangan kemampuan teknik dasar merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh seorang pemain dalam permainan bola

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Islam Riau  
 email: muhammadnaufalmiftaalgghifari@student.uir.ac.id, candraa@edu.uir.ac.id

tangan, sehingga kemampuan tersebut mampu diaplikasikan dengan melakukan mendulang poin dan merusak pertahanan lawan, ini berarti bahwa tidak mungkin atau sangat sulit untuk mencapai suatu kemenangan bila pemain atau tim tidak mampu memperlihatkan teknik bermain yang baik. Teknik dasar merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola tangan seperti (1) teknik dribbling, (2) teknik passing, (3) teknik shooting, (4) teknik catching, (5) teknik defense.

Bola tangan, juga dikenal sebagai handball adalah olahraga tim yang sangat kompetitif dan membutuhkan keahlian teknis dan taktis yang tinggi. Dalam upaya untuk mencapai performa terbaik mereka, atlet bola tangan harus menghadapi tekanan mental yang besar. Performa menentukan hasil pertandingan, apabila atlet memiliki performa yang baik maka dapat mengontrol pertandingan dan memenangkan pertandingan tersebut sedangkan performa atlet kurang baik akan membuatnya tertekan dalam pertandingan. Performa seorang atlet dalam kejuaraan sangat menentukan prestasi yang akan diperolehnya. Peak performance bukan menjadi tolok ukur seorang atlet atau tim untuk memenangkan pertandingan dan memperoleh gelar juara. Penampilan puncak tidak dapat ditentukan dengan perolehan juara yang dimiliki, dan seorang atlet yang memenangkan kejuaraan tidak bisa dikatakan bahwa atlet sedang berada pada keadaan peak performance.

Peak performance dapat dicapai oleh semua atlet dengan konsistensi latihan secara optimal. Masalah yang kerap muncul atau dihadapi oleh atlet biasanya berkaitan dengan peak performance dimana atlet tidak bisa mengeluarkan atau menampilkan performa terbaiknya saat latihan maupun pertandingan. Peak performance dapat menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam menjalani suatu aktivitas olahraga. Aspek psikologis yang harus diperhatikan untuk mencapai peak performance adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan instrinsik dan ekstrinsik untuk bertindak laku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang, jika tujuannya tercapai, ia merasa puas. Jika tidak tercapai ia bisa mengalami frustrasi. Semua itu tidak terlepas dari kepercayaan dan dorongan dari dalam.

Munculnya kepercayaan diri ditandai dengan adanya perubahan sikap atlet yang bersemangat dalam melakukan kegiatan latihan, kepercayaan diri sangat penting dalam setiap proses latihan dikarenakan atlet akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses kegiatan latihan di dalam latihan. Kepercayaan diri atlet dapat dilihat dari kesungguhan atlet melakukan latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam kegiatan latihan, jika atlet melakukan dengan senang dan bersungguh-sungguh, maka dapat disimpulkan atlet tersebut memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara atlet bola tangan Provinsi Kepulauan Riau yang berjumlah 28 laki-laki bahwa atlet pernah menunjukkan peak performance pada saat pertandingan karena pada saat itu, merasa mendapatkan lawan yang memiliki kemampuan lebih baik daripada dirinya, sehingga walaupun tidak mendapatkan medali emas ataupun juara, sudah menunjukkan penampilan puncaknya dengan teknik yang paling baik yang ada dalam dirinya. Hal lain menyatakan bahwa atlet pernah merasa down ketika beranding sehingga tidak bersedia latihan kembali. Kemudian menyatakan bahwa atlet pernah menunjukkan peak performance-nya pada saat bertanding yang pada saat itu, mendapatkan lawan yang postur tubuhnya lebih tinggi dari subjek. Atlet pernah merasa down ketika tidak bisa menampilkan peak performance-nya, sehingga pada saat itu juga merasa percaya dirinya rendah dan kecewa serta menjadi malas untuk latihan. Sebagian besar atlet mengalami gejala-gejala kepercayaan diri yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan. Atlet merasakan kurang yakin, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai.

Faktor yang dapat mempengaruhi antara lain adalah rutinitas jam latihan, kejenuhan dalam latihan, kurangnya pertandingan uji coba sebelum melakukan kompetisi, latihan di dekat mau adanya kompetisi dan masalah-masalah non teknis yang memicu di luar aktivitas latihan. Kesungguhan atlet untuk mencapai prestasi masih dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua, teman latihan, dan intuksi dari pelatih untuk melakukan aktivitas latihan dengan

sungguh-sungguh. Tanpa adanya hal itu para atlet cenderung melakukan proses latihan sesuai keinginan tanpa melihat porsi yang harus dilakukan. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa kepercayaan diri berlatih keras untuk pencapaian prestasi atlet kebanyakan belum muncul dari diri atlet secara keseluruhan, atlet harus dipicu dengan intruksi-intruksi dari luar untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut dapat berpengaruh kepada atlet ketika harus berlatih tanpa didampingi pelatih. Atlet akan setengah hati dalam melaksanakan program latihan, berbeda dengan atlet yang memiliki keseriusan dalam berlatih yang muncul dari dalam dirinya akan mampu melaksanakan aktivitas latihan sesuai prosedur dalam lingkungan apapun.

Dari beberapa permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang kepercayaan diri seorang atlet maupun peak performance yang optimal selama bertanding. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau”.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Populasi pada penelitian ini adalah 28 orang atlet bola tangan Provinsi Kepulauan Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase dari skor akhir angket.

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- P = Angka persentase
- 100% = Bilangan Tetap

Tabel 1. Kriteria Penilaian

No	Nilai	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Kuat
2	61% - 80%	Kuat
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Lemah
5	0% - 20%	Sangat Lemah

(Riduwan, 2005)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisa Data**

1. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 28 orang atlet dengan menggunakan angket pada indikator kepercayaan diri sebanyak 28 bentuk pernyataan, didapatkan sebagai berikut:

Tabel 2.Rekap Skor Nilai Angket Pada Indikator Kepercayaan Diri

No	Skor ( S )	Frekuensi ( F )	( S ) X ( F )
1	Sangat Setuju (4)	226	904
2	Setuju (3)	184	552
3	Tidak Setuju (2)	254	508
4	Sangat Tidak Setuju (1)	120	120
<b>Jumlah</b>		<b>784</b>	<b>2.084</b>

Dari tabel di atas diketahui total skor untuk indikator kepercayaan diri adalah 2084 pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana:

1. Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu  $4 \times 28 \times 28 = 3.136$
2. Jumlah skor minimal diperoleh dari: 1 (skor terendah ) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu:  $1 \times 28 \times 28 = 784$

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap 28 responden, skor indikator perhatian sebesar 3.136 termasuk kategori tinggi atau jika dipersenkan maka dihitung yaitu :  $\frac{2084}{3136} \times 100\% = 66,45\%$ . Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan tingkat kuat. Ini berarti bahwa, kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan performa permainan atlet bola tangan Provinsi Kepulauan Riau

2. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 28 orang atlet dengan menggunakan angket pada indikator peak performance sebanyak 28 bentuk pernyataan, didapatkan sebagai berikut :

Tabel 3. Rekap Skor Nilai Angket Pada Indikator Peak Performance

No	Skor (S)	Frekuensi ( F)	( S ) X ( F )
1	Sangat Setuju (4)	241	964
2	Setuju (3)	249	747
3	Tidak Setuju (2)	221	442
4	Sangat Tidak Setuju (1)	73	73
<b>Jumlah</b>		<b>784</b>	<b>2226</b>

Dari tabel di atas diketahui total skor untuk indikator psikis adalah 2226 pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana:

1. Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu  $4 \times 28 \times 28 = 3136$
2. Jumlah skor minimal diperoleh dari: 1 (skor terendah ) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu:  $1 \times 28 \times 28 = 784$

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap 28 responden, skor indikator peak performance sebesar 2226 termasuk kategori sangat tinggi atau jika dipersenkan maka dihitung yaitu :  $\frac{2226}{3136} \times 100\% = 70,98\%$ . Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan tingkat sangat baik. Ini berarti bahwa, atlet mempunyai kepuasan yang baik karena peak performance saat bertanding.

Tabel 4 . Rekap Skor Nilai Angket Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau

No	Indikator	Persentase Skor Angket
1	Indikator Kepercayaan Diri	66,45%
2	Indikator Peak Performance	70,98%
<b>Jumlah</b>		<b>137,43%</b>
<b>Rata - Rata</b>		<b>68.71%</b>

Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau tergolong kuat.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat terhadap Peak Performance di atlet bola tangan Provinsi Kepulauan Riau karena skor angket yang dicapai adalah sebesar 68.71%. Hasil ini menggambarkan kontribusi yang signifikan dari kepercayaan diri dalam menentukan seberapa baik atlet dapat mencapai performa maksimal mereka. Studi terdahulu yang mendukung temuan ini termasuk penelitian Nisa & Jannah (2021), yang menyoroti pentingnya faktor psikologis seperti kepercayaan diri dalam mencapai keunggulan olahraga. Mereka menemukan bahwa faktor psikologis ini berinteraksi dengan kondisi fisik dan teknik untuk mempengaruhi performa

atlet secara keseluruhan. Kepercayaan diri bukan hanya sekadar faktor psikologis, tetapi juga merupakan fondasi yang krusial bagi kinerja atlet, terutama dalam olahraga bola tangan. Studi Vai et al. (2023) menegaskan bahwa kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk mengelola tekanan pertandingan dengan lebih efektif dan merespons situasi lapangan dengan keputusan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Apriani et al. (2020), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan potensi mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi dalam olahraga.

Peak performance atau penampilan puncak dalam olahraga adalah keadaan di mana atlet dapat menunjukkan kemampuan maksimalnya pada saat yang tepat. Dalam bola tangan, peak performance sangat penting karena pertandingan sering kali ditentukan oleh kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan cepat dan akurat. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan peak performance. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih mampu mencapai peak performance dibandingkan dengan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Penelitian ini menemukan bahwa kepercayaan diri memiliki peran krusial dalam memengaruhi peak performance atlet, dengan beberapa indikator utama yang signifikan. Studi oleh Ita et al. (2022) menunjukkan bahwa keyakinan pada kemampuan sendiri, kemampuan untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, dan memiliki rasa positif terhadap diri sendiri secara signifikan mempengaruhi kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan serta kemampuan mereka untuk mencapai performa terbaik. Dengan memiliki indikator-indikator ini, atlet cenderung memiliki tingkat persiapan mental yang lebih baik sebelum pertandingan dimulai.

Dalam konteks olahraga bola tangan, kepercayaan diri juga terbukti berdampak langsung pada aspek teknis dan taktis permainan. Menurut Alif (2023), atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya menunjukkan keterampilan teknis yang lebih unggul seperti dribbling, passing, dan shooting. Mereka juga mampu menjalankan strategi tim dengan lebih efektif, menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga kemampuan teknis yang menjadi kunci sukses dalam pertandingan bola tangan. Tidak hanya itu, kepercayaan diri juga memengaruhi interaksi sosial atlet dengan rekan setim dan pelatih. Menurut penelitian oleh Reyes-Hernández et al. (2021), atlet yang percaya diri cenderung lebih komunikatif dan mampu memberikan kontribusi yang lebih besar dalam dinamika tim. Mereka juga lebih menerima umpan balik dan kritik yang konstruktif, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan kualitas kerja sama dalam tim dan performa tim secara keseluruhan di lapangan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet dapat ditingkatkan melalui berbagai metode, termasuk latihan mental dan psikologis. Komarudin et al. (2024) menekankan pentingnya praktik seperti visualisasi dan afirmasi positif dalam membantu atlet mengatasi ketakutan akan kegagalan dan memperkuat keyakinan diri mereka. Peran pelatih juga sangat krusial dalam proses ini, karena mereka dapat membimbing atlet dengan pendekatan yang mendukung dan membangun. Selain faktor internal, kepercayaan diri atlet juga dipengaruhi oleh dukungan eksternal, seperti dari keluarga, teman, dan pelatih. Studi oleh Satwika (2021) menunjukkan bahwa atlet yang mendapatkan dukungan emosional yang kuat dari lingkungan sekitarnya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dukungan ini berperan penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan tinggi dalam kompetisi.

Dalam konteks pertandingan, kepercayaan diri yang tinggi memberikan keuntungan besar bagi atlet. Syafei et al. (2023) menyatakan bahwa atlet yang percaya diri lebih mampu mengatasi situasi-situasi sulit dan tekanan kompetisi. Mereka juga memiliki kontrol emosi yang lebih baik, memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan responsif dalam olahraga bola tangan yang menuntut konsentrasi tinggi. Pentingnya kepercayaan diri juga tercermin dalam cara atlet menanggapi kegagalan. Mylsidayu (2022) menemukan bahwa atlet yang percaya diri cenderung melihat kegagalan sebagai bagian alami dari proses belajar. Mereka tidak terlalu terpengaruh secara emosional oleh kekalahan, melainkan menggunakan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk meningkatkan performa mereka di masa depan.

Penelitian ini menggambarkan kompleksitas dan pentingnya kepercayaan diri dalam konteks olahraga, menyoroti bahwa faktor internal dan eksternal serta cara atlet menanggapi kegagalan berperan penting dalam pengembangan dan pemeliharaan kepercayaan diri yang optimal. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengembangan kepercayaan diri sejak dini dalam karir atlet. Atlet yang mulai mengembangkan kepercayaan diri sejak usia muda cenderung memiliki karir yang lebih sukses dan mampu mencapai peak performance lebih konsisten (Lochbaum et al., 2022). Oleh karena itu, program pelatihan yang mencakup aspek psikologis sangat penting untuk diterapkan sejak awal.

Kepercayaan diri yang tinggi juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet. Atlet yang percaya diri cenderung lebih termotivasi untuk berlatih keras dan mencapai tujuan mereka. Mereka memiliki dorongan internal yang kuat untuk terus berkembang dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Selain itu, kepercayaan diri juga dapat mempengaruhi bagaimana atlet berinteraksi dengan media dan publik. Atlet yang percaya diri lebih mampu mengelola ekspektasi publik dan tekanan media, yang dapat mempengaruhi performa mereka di lapangan (Permana & Praetyo, 2021). Kemampuan untuk tetap tenang dan percaya diri di depan publik adalah keterampilan yang sangat berharga bagi atlet profesional.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui pendekatan pendidikan dan pelatihan yang holistik. Program pelatihan yang menggabungkan aspek fisik, teknis, dan psikologis dapat membantu atlet mengembangkan kepercayaan diri yang kuat (Vai et al., 2023). Pendekatan ini memastikan bahwa atlet tidak hanya siap secara fisik, tetapi juga mental. Dalam hal ini, pelatih memainkan peran kunci dalam membangun kepercayaan diri atlet. Pelatih yang memberikan umpan balik positif dan membangun dapat membantu atlet merasa lebih yakin dengan kemampuan mereka (Apriani et al., 2020). Selain itu, pelatih yang menciptakan lingkungan latihan yang mendukung dan bebas dari tekanan berlebihan dapat membantu atlet mengembangkan kepercayaan diri yang sehat.

Penelitian ini menyoroti bahwa kepercayaan diri atlet dapat sangat dipengaruhi oleh pengalaman sukses sebelumnya. Menurut Lailiyah & Jannah (2022), atlet yang telah meraih kemenangan atau menunjukkan performa terbaik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hasil ini konsisten dengan teori psikologi yang menyatakan bahwa pengalaman sukses dapat menjadi modal psikologis yang penting bagi individu dalam menghadapi tantangan berikutnya. Selain pengalaman sukses, faktor lain yang berpotensi mempengaruhi kepercayaan diri atlet adalah dukungan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pelatih, teman satu tim, dan orang-orang terdekat dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet (Freeman, 2021; Mellano & Pacewicz, 2023). Dukungan ini memberikan rasa percaya diri dan kepastian dalam kemampuan atlet untuk mencapai tujuan mereka dalam pertandingan.

Selain itu, aspek psikologis lain yang relevan adalah pengaruh persepsi diri. Studi oleh Saufi et al. (2024) menemukan bahwa atlet yang memiliki persepsi positif terhadap kemampuan mereka sendiri cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Persepsi positif ini sering kali didukung oleh umpan balik positif dari pelatih dan tim, yang memperkuat keyakinan atlet terhadap kemampuan mereka dalam mencapai performa optimal. Secara keseluruhan, penelitian mengenai kepercayaan diri atlet menyoroti pentingnya faktor-faktor psikologis seperti pengalaman sukses, dukungan sosial, dan persepsi diri dalam membentuk tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Integrasi temuan ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang bagaimana kepercayaan diri memengaruhi performa atlet dalam berbagai konteks kompetitif.

Secara teoritis, temuan ini memperluas pemahaman tentang peran kepercayaan diri dalam olahraga kompetitif. Dengan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat memprediksi pencapaian peak performance atlet, penelitian ini mendukung teori-teori yang menghubungkan faktor psikologis dengan hasil olahraga yang sukses (Bilal Ali Ahmed & Ismail, 2020). Implikasi teoritis ini memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut dalam psikologi olahraga untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana variabel psikologis ini mempengaruhi berbagai aspek performa atlet dalam konteks yang lebih luas. Kesimpulannya, kepercayaan diri adalah faktor yang sangat penting dalam mencapai peak performance dalam olahraga bola tangan. Kepercayaan diri tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, tetapi juga aspek teknis

dan taktis permainan. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri harus menjadi bagian integral dari program pelatihan atlet. Pelatih dan pendukung lainnya harus berperan aktif dalam membantu atlet mengembangkan dan mempertahankan kepercayaan diri mereka, sehingga mereka dapat mencapai peak performance secara konsisten.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan peak performance pada atlet bola tangan Provinsi Kepulauan Riau. Sumbangan kepercayaan diri terhadap peak performance sebesar 68,71%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K. H., Gazali, N., Abd Aziz, F. S., Syam, E., Muzawi, R., Rio, U., Cendra, R., & Nazirun, N. (2022). Six decades of publication performances and scientific maps on sports nutrition. *Journal Sport Area*, 7(1), 1–22. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8126](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8126)
- Adam, S. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 1141–1154.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1–15.
- Alif, A. (2023). Survei Tingkat Kepercayaan Diri pada Tim Futsal Universitas Muhammadiyah Palopo (UMP). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 204–220.
- Amalia, D., Dini, G. S., Azzahra, N. A., & Marsha, N. R. (2024). Analisis Personal Branding Akun @Sashfir di Media Sosial Instagram. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(1), 108–119.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan* (CV. Widya).
- Anggreyani, D. (2023). Strategi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1(02), 53–61.
- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2020). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 622–638.
- Apriani, L., Alpen, J., & Arismon, A. (2020). Tingkat percaya diri dan keterampilan micro teaching. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 42–49. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5155](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5155)
- Aprianti, N. I., Lusiana, Rakhmawati, T. A., & Priyanto, C. W. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Bola Tangan Di Kabupaten Purworejo Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(1), 88–100.
- Aryani, M. L., & Wirawan, F. A. W. (2023). Representasi Kepercayaan Diri dalam Iklan Youtube Rexona Indonesia Versi# geraklampauibatas. *Jurnal Ilmu Komunikasi Widyanita*, 1, 25–48.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Tematik*, 3(2).
- Bahtiar, M. W., Abdullah, A., & Kinanti, R. G. (2021). Survei Penggunaan Protective Equipment In Sport (PES) dalam Upaya Preventif dan Kuratif Cedera pada Atlet Bola Besar KONI Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(10), 769–777.
- Bilal Ali Ahmed, D. M. M. M., & Ismail, R. K. (2020). The relation of the motive sport achievement and self-confidence with the level of achievement of throwing events in athletics. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(04).
- Brączyk, J., & Bąbel, P. (2021). The role of the observers' perception of a model's self-confidence in obseBrączyk, J., & Bąbel, P. (2021). The role of the observers' perception of a

- model's self-confidence in observationally induced placebo analgesia. *The Journal of Pain*, 22(12), 1672–1. *The Journal of Pain*, 22(12), 1672–1680.
- Burhaein, E. (2023). Workshop Latihan Kematangan Mental Bagi Pelatih dan Mahasiswa Olahraga di Kabupaten Kebumen dan Sukabumi. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 1(10), 59–70.
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2022). Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health: an update. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 263–282.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. Scopino Media Pustaka.
- Ermawati, E., & Widodo, J. (2015). Pengaruh pengetahuan wirausaha dan kepercayaan diri terhadap minat berwirausaha siswa kelas xi jurusan pemasaran SMK Negeri 2 Semarang tahun ajaran 2014/2015. *Economic Education Analysis Journal*, 4(3).
- Formaida Tambunan, & Hasibuan, R. (2006). PENGARUH PERCAYA DIRI TERHADAP BERWIRAUSAHA Formaida. *PENGARUH PERCAYA DIRI TERHADAP BERWIRAUSAHA Formaida*, 2(2), 2565–2568.
- Freeman, P. (2021). Social support. *Stress, Well-Being, and Performance in Sport*, 240–258.
- Gasmi, A., Noor, S., Menzel, A., Pivina, L., & Bjørklund, G. (2021). Obesity and insulin resistance: associations with chronic inflammation, genetic and epigenetic factors. *Current Medicinal Chemistry*, 28(4), 800–826.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2018). Teori-Teori Psikologi. In *Teori-Teori Psikologi* (pp. 99–110).
- Gunes, E., & Yetim, A. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes: A Review. *Sporda Teori ve Uygulama Dergisi*, 2(1), 46–63.
- Hadi, S., Rajiani, I., Mutiani, & Jumriani. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi Jakarta: Bumi Aksara, 1, 391.
- Henjilito, R., Kamarudin, K., Jatra, R., Haqqi, M., & Zikri, I. (2022). Sosialisasi Penerapan Peraturan Dan Perwasitan Bola Tangan Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7099>
- Henjilito, R., Safitri, R. E., Yani, A., Zikri, I., & Yolanda, Y. (2022). PERAN PSIKOLOGI DALAM KONSEP TEKNIK DASAR BOLA TANGAN. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2061–2065. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10037>
- Humaeroh, S., Dewi, D. A., & Hayat, R. S. (2024). Pentingnya Membangun Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Literasi Budaya dan Kewargaan di Sekolah Dasar. *ELSCO: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 12–17.
- Ichsan, B., & Muhlisin, A. (2012). Aspek Psikiatri Acne Vulgaris. *Berita Ilmu Keperawatan*, 1(4), 143–146.
- Iklil, M., & Khamidi, A. (2021). Manajemen pembinaan bola tangan klub giri gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 56–62.
- Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., & Nurhidayah, D. (2022). Level of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness and concentration of elite and non-elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3177–3182.
- Jayanthi, N., Schley, S., Cumming, S. P., Myer, G. D., Saffel, H., Hartwig, T., & Gabbett, T. J. (2022). Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health*, 14(1), 142–153.
- Jooste, J., Kruger, A., & Tinkler, N. (2023). The influence of emotional intelligence on coping ability in senior female field-hockey players in South Africa. *Journal of Human Kinetics*, 87, 211–223.

- Jowett, S., Do Nascimento-Júnior, J. R. A., Zhao, C., & Gosai, J. (2023). Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102363.
- Juanda, A. (2020). Survei tingkat kecemasan bertanding terhadap altel futsal SMAN 1 Watansoppeng. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Juhrocin, J., Subekti, N., & Mulyadi, A. (2023). Optimasi Psikologis Atlet Bola Voli: Analisis Pengaruh Program Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2), 117–128.
- Juita, A., & 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.
- Junli, L. I. U., Tianyuan, L. I. U., & Jinglan, S. U. N. (2021). The Impact of Self-confidence, Self-motivation and Competitive State Anxiety on attentional control in athletes in China. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 30(1), 31–48.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Blijlevens, S., Boonstoppel, A., & Hendriks, M. (2020). Coaches' perspective on team resilience during major international competition. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3), 221–246.
- Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). Model Latihan Kognisi dalam Olahraga. Indonesia Emas Group.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Competitive Anxiety pada Atlet Pencak Silat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 23–33.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11).
- Luczak, T., Burch, R., Lewis, E., Chander, H., & Ball, J. (2020). State-of-the-art review of athletic wearable technology: What 113 strength and conditioning coaches and athletic trainers from the USA said about technology in sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1), 26–40.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). Buku Jago Bola Basket. Ilmu Cemerlang Group.
- Maulida, S. R., & Dhanial, D. R. (2012). Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan orangtua dengan motivasi berwirausaha pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(2).
- Mellano, K. T., & Pacewicz, C. (2023). The Influence of Social Support Provider on Adolescent Athlete Burnout and Engagement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(4), 429–448.
- Moneva, J., & Tribunalo, S. M. (2020). Students' level of self-confidence and performance tasks. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5(1), 42–48.
- Murasmuthia, A., Hardjajani, T., & Nugroho, A. A. (2015). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif terhadap pakaian pada mahasiswi fakultas hukum Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajatiwa*, 4(3 Des).
- Mylsidayu, A. (2022). Psikologi olahraga. Bumi Aksara.
- Nanda, G. R., & Sari, M. (2021). Relationship of Physical Fitness to Physical Education Learning Outcomes of Class VIII Students of Junior High School Negeri 6 Siak Hulu. 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019), 109–112.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nur, R., Program, F., Pendidikan, S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Pengaruh Modifikasi Bola Polyurethane Terhadap Passing Bola Tangan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)*, 3(1), 77–83. <http://masrangga.blogspot.com/2008/11/tujuan-pendidikan-jasmani.html>
- O'Cathain, A., Connell, J., Long, J., & Coster, J. (2020). 'Clinically unnecessary' use of emergency and urgent care: A realist review of patients' decision making. *Health Expectations*, 23(1), 19–40.

- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *PSIKOLOGI OLAHRAGA Pengembangan Diri dan Prestasi*. Penerbit Adab.
- Prambayu, A. N. (2017). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Peak Performance. *Fakultas Psikologi UMP*, 10–21.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1–7.
- Rahayu, E. T., & Achmad, I. Z. (2021). Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe TGT dalam Permainan Bola-tangan Terhadap Kepribadian Siswa. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 4(02), 138–148.
- Rahayu, R. W., Purnama, S. K., Nugroho, H., & Riyadi, S. (2023). How do psychological development, Boccia coaches and sport team? Analyze activity at World Boccia Cup 2022 in Bahrain. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(2), 112–121.
- Ramesberger, R. (2022). Psychological training in sports. *Quality in Sport*, 8(2), 33–44.
- Ramos-Lopez, O., Milagro, F. I., Riezu-Boj, J. I., & Martinez, J. A. (2021). Epigenetic signatures underlying inflammation: An interplay of nutrition, physical activity, metabolic diseases, and environmental factors for personalized nutrition. *Inflammation Research*, 70, 29–49.
- Reyes-Hernández, O., Tristán, J., López-Walle, J. M., & García-Mas, A. (2021). Team dynamics perceptions, motivation, and anxiety in university athletes. *Sustainability*, 13(2).
- Robianto, A., Tangkudung, A., & Musa, M. (2023). Perbandingan Hasil Kemampuan Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(1), 50–57.
- Rohman, U., & Puriana, R. H. (2020). Metode Lempar Tangkap Bola Statis dan Dinamis: Implikasinya dalam Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Passing Permainan Bola Tangan. *Jurnal Menssana*, 5(1), 1–8.
- Sanggarwati, E. P., Pramono, M., & Siantoro, G. (2020). Modifikasi Permainan Bola Tangan untuk Meningkatkan Kemampuan Melempar Bola Siswa Kelas V SDN Tandes Kidul Kecamatan Tandes Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Kimia*, 9(2), 1–14.
- Sarkar, M., & Hilton, N. K. (2020). Psychological resilience in Olympic medal-winning coaches: A longitudinal qualitative study. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 209–219.
- Satwika, D. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN Septy Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7)(Citra tubuh), 194–203.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Schindehutte, M., Morris, M., & Allen, J. (2006). Beyond achievement: Entrepreneurship as extreme experience. *Small Business Economics*, 27, 349–368.
- Siekanska, M., & Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 623–629.
- Sin, T. H. (2019). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 40–45.
- Stevanović, J., Beleza, J., Coxito, P., Ascensão, A., & Magalhães, J. (2020). Physical exercise and liver “fitness”: Role of mitochondrial function and epigenetics-related mechanisms in non-alcoholic fatty liver disease. *Molecular Metabolism*, 32, 1–14.
- Sudarwati, L., Ramayuda, K. R., Paranoan, A., Aryanti, N. E., Faizal, A., Wahyudi, A., & Irwansyah, R. (2023). Profil Psikologi Atlet Pelatihan Nasional (Pelatnas) Finswimming Indonesia Untuk Sea Games Kamboja 2023. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(2), 69–77.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (21st ed.). ALFABETA.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.

- Suinn, R. M. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 343.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR). *Jpoe*, 2(1), 127–134. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.32>
- Syafei, P. M., Hartadji, R. H., & Rohyana, A. (2023). Perbandingan Pengaruh Kepercayaan Diri Pada Kelompok Pemula Dan Amatir Terhadap Performa Atlet Hoki. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 12–19.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- To, J., Kilgore, A., & De Luigi, A. J. (2024). Wheelchair Rugby. In *Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide* (pp. 165–178). Springer.
- Tomasoa, Y., & Trianggara, A. (2022a). Model Latihan Lempar Tangkap Bola Tangan untuk Atlet Pemula Usia 16-18 Tahun Handball Capture Training Model for Athletes 16-18 Years Old. *Jspeed*, 5, 160–167.
- Tomasoa, Y., & Trianggara, A. (2022b). Model Latihan Lempar Tangkap Bola Tangan untuk Atlet Pemula Usia 16 - 18 Tahun. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 160–167.
- Trevor, D. R., & Vidya, N. (2021). A Review of Factors Considered by the Athletes on Accepting their Sport Coaches. *International Journal of Management, Technology and Social Sciences (IJMTS)*, 6(1), 321–329.
- Vai, A., Desviyanti, E., Ahmadi, D., & Yulianti, M. (2023). Social emotional learning in physical education: how to build the mental and physical capacity of learners? *Advances in Health and Exercise*, 3(2), 60–67.
- Yudho, F. H. P., Limudin, L., Aryani, M., Dimiyati, A., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2022). Analisis keterhubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan menembak bola tangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 87–97. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12548>
- Zulkifli, Z., Yani, A., Alficandra, A., Ramadhini, D., & Alfindo, M. R. (2022). Sosialisasi Olahraga Bola Tangan Pada Pengurus Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Kabupaten Rokan Hulu. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 61. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7100>