

Peran *Sport Confidence* Mempengaruhi *Peak Performance* Pada Atlet Basket Di Kota Makassar

Muhammad Raihan¹, Faradillah Firdaus², Tri Sulastri³

^{1 2 3} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: rehanhyena@gmail.com¹, faradillah@unm.ac.id², trisulastri99@unm.ac.id³

Article History:

Received: 25 Juni 2026

Revised: 06 Juli 2026

Accepted: 19 Juli 2026

Keywords: *Sport Confidence*,
Peak Performance, Atlet Basket

Abstract: Dalam dunia olahraga, seorang atlet perlu memiliki kemampuan fisik, teknik, dan mental yang optimal untuk mencapai *peak performance*. Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam pencapaian tersebut adalah *sport confidence*, yaitu keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk menampilkan performa terbaik saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sport confidence* terhadap *peak performance* pada atlet basket di Kota Makassar pernah mengikuti pertandingan DBL. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan berjumlah 401 atlet basket yang pernah mengikuti pertandingan DBL, dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *sport confidence* dan skala *peak performance*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear. Hasil dari analisis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *sport confidence* terhadap *peak performance* atlet, dengan nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,130. Sehingga dapat di artikan *sport confidence* berkontribusi sebesar 13% terhadap *peak performance*. Semakin tinggi *sport confidence* seorang atlet, maka semakin tinggi pula *peak performance* seorang atlet

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan fisik dan juga mental guna memastikan tubuh dan pikiran tetap sehat. Secara umum olahraga dibagi menjadi dua yaitu olahraga beregu dan olahraga individual yang mana sama sama memiliki tuntutan dan tekanan yang berbeda. Berbagai macam cabang olahraga yang dipertandingkan, baik individu maupun kelompok atau beregu dalam pertandingan yang berlangsung di tingkat lokal hingga internasional. Sudah banyak prestasi yang di capai oleh atlet atlet indonesia dari kanca nasional hingga internasional. Salah satu olahraga yang paling sering dipelombakan dan baru-baru ini cukup berkembang pesat, terkhusus di Indonesia, adalah basket.

Bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang tidak hanya berfokus pada prestasi, tetapi juga sebagai bagian dari olahraga pendidikan. Di Indonesia juga memiliki event basket yang rutin diselenggarakan sebanyak satu kali dalam setahun yaitu *Indonesian Basketball League* (IBL) yang merupakan liga basket tertinggi yang dikelola secara profesional oleh Perbasi dan untuk event kalangan pelajar SMA dan SMK yaitu *Developmental Basketball League* (DBL). *Developmental Basketball League* atau yang biasa dikenal dengan DBL merupakan liga basket pelajar terbesar di

Indonesia yang cukup bergengsi dan selalu dinantikan dikalangan siswa/i SMA dan SMK. DBL ini diselenggarakan oleh DBL Indonesia satu tahun sekali.

Dalam olahraga beregu seperti bola basket, performa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi dipengaruhi juga oleh kerja sama tim, komunikasi, dan koordinasi antar pemain. Sedangkan olahraga individual, performa sepenuhnya bergantung pada kemampuan atlet secara personal tanpa adanya intervensi langsung dari rekan satu tim. Bola basket memiliki nilai universal yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dengan aturan permainan yang disesuaikan dengan usia, jenis kelamin serta kemampuan fisik. Dalam dunia olahraga untuk menggapai *peak performance* perlu diperhatikan dalam kategori olahraganya, karena dalam olahraga beregu *peak performance* tidak hanya ditentukan oleh kondisi individu melainkan strategi tim, komunikasi efektif, serta kemampuan beradaptasi dengan dinamika pertandingan, sedangkan dalam olahraga individu *peak performance* cenderung bergantung pada kesiapan fisik dan mental secara individu secara menyeluruh. Dalam upaya menggapai *peak performance* bukan hanya faktor fisik yang diperlukan melainkan faktor psikis juga perlu diperhatikan. Hal ini dikuatkan dari penelitian terdahulu dan studi tentang keterlibatan aspek-aspek psikologi olahraga guna mencapai prestasi.

Faturochman (2017) mengemukakan bahwa *peak performance* pada atlet merupakan keadaan di mana pikiran dan tubuh bekerja secara sinergis, baik secara mental maupun fisik, sehingga atlet mampu melampaui batas kemampuan normalnya. *Peak performance* tidak hanya dilihat dari statistik pertandingan, seperti kemenangan atau kekalahan. Sejalan dengan Utama, (2015) mengatakan *peak performance* merupakan keadaan ideal ketika pikiran dan tubuh berfungsi secara harmonis dan beriringan. Meskipun *peak performance* sering dikaitkan dengan kemenangan, namun *peak performance* tidak selamanya menghasilkan kemenangan karena faktor-faktor lain seperti strategi tim, kondisi fisik lawan, atau keputusan-keputusan dalam permainan, juga mempengaruhi hasil akhir. Hal ini berlaku pada cabang olahraga beregu, yang mana tidak semua pemain dapat menampilkan performa terbaik mereka. Meskipun seorang atlet telah mempersiapkan diri dengan baik dan memiliki kemampuan optimal, hal tersebut tidak selalu menjamin kemenangan. Namun, dalam kondisi terbaik, atlet cenderung menunjukkan kinerja yang lebih maksimal sepanjang pertandingan.

Beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan seorang atlet dalam pertandingan, hal ini termasuk kemampuan fisik, teknik, dan mental. Kepercayaan diri adalah salah satu faktor mental yang berperan dalam mempengaruhi kemampuan atlet, hal ini diartikan sebagai kondisi mental atau psikologis di mana seorang atlet atau olahragawan sangat percaya pada kemampuan mereka untuk melakukan yang terbaik. Tetapi terkadang seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada saat latihan dan mampu mencapai performa puncaknya tetapi bertolak belakang pada saat mengikuti sebuah pertandingan yang mana seorang kadang tidak menampilkan performa terbaiknya dikarenakan beberapa faktor mental dan salah satunya faktor kepercayaan diri. Dalam setiap olahraga termasuk bola basket, faktor psikologis, terutama kepercayaan diri, dibutuhkan untuk mendukung performa atlet saat berkompetisi agar dapat menampilkan performa puncak dengan baik sehingga dapat membantu prestasi atlet.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan *peak performance* sehingga semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet, semakin tinggi juga tingkat *peak performance* yang mereka capai. (Pratama, 2019). Astriani (2010) juga menunjukkan hasil signifikan terkait hubungan antara kepercayaan diri dan *peak performance* dengan tingkat kesalahan 5%. Kekuatan hubungan tersebut adalah 0,271, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet bola basket, maka semakin baik juga *peak performance* yang dicapai oleh atlet.

.....

Hasil penelitian Lestari & Dewi (2022) memperlihatkan bahwa adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan *peak performance* atlet basket di kabupaten Jomblang. Jika tingkat kepercayaan diri tinggi, maka *peak performance* juga tinggi. Sebaliknya jika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang kurang alhasil *peak performance* juga menurun.

Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang pengaruh kepercayaan diri dan *peak performance* atlet, maka ditarik kesimpulan bahwasannya kepercayaan diri sangat penting bagi atlet guna mencapai *peak performance* mereka. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Peran *Sport Confidence* Mempengaruhi *Peak Performance* Pada Atlet di Kota Makassar”.

LANDASAN TEORI

Peak Performance

Garfield & Bennet (1984) mengemukakan bahwa *peak performance* merupakan keadaan optimum atau puncak kinerja dimana seseorang mampu berfungsi dengan efisiensi maksimal, baik secara fisik maupun mental. Williams (2001) mengemukakan *peak performance* sebagai kondisi optimal di mana seorang atlet dapat memaksimalkan kemampuan fisik dan mentalnya, sehingga mampu menampilkan performa luar biasa yang melebihi batas kemampuan mereka dalam situasi bermain yang biasa.

Menurut Utama (2015) *peak performance* sebagai keadaan optimal antara pikiran dan otot bergerak secara beriringan. Namun, kondisi ini tidak selamanya berkaitan dengan kemenangan dalam kompetisi. Seorang atlet ketika berada dalam keadaan *peak performance* tetapi tetap kalah jika lawan lebih unggul.

Fakhrurri (2018) mengemukakan bahwa *peak performance* adalah keadaan optimal seorang atlet yang memiliki beberapa karakteristik unik. Kondisi ini tidak selalu berujung pada kemenangan atau gelar juara, karena seorang atlet tidak harus mencapai puncak performa untuk menjadi juara, dan sebaliknya, kemenangan tidak selamanya terjadi pada saat atlet berada dalam kondisi *peak performance*. Selain itu, *peak performance* bukanlah sesuatu yang hanya terjadi sekali, melainkan dapat dialami berkali-kali sepanjang karier seorang atlet. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa *peak performance* bukanlah tolok ukur keberhasilan utama, melainkan lebih sebagai peluang bagi atlet untuk tampil maksimal pada saat bertanding.

Williams (2001) mengemukakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *Peak performance* yaitu antara lain:

- a. Fokus
Fokus adalah kemampuan atlet untuk memberikan perhatian penuh pada tujuan yang ingin dicapai.
 - b. Kinerja yang Otomatis dan Mudah
Kinerja otomatis dan mudah menunjukkan bahwa gerakan dan kemampuan atlet tampak mengalir secara alami.
 - c. Pengendalian Emosi, Pikiran dan Gairah
Pengendalian emosi, pikiran, dan gairah berarti atlet mampu menjaga stabilitas mentalnya.
 - d. *Sport confidence* yang tinggi
Sport confidence yang tinggi mengacu pada keyakinan atlet bahwa mereka mampu tampil sesuai dengan harapan, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan.
 - e. Tidak Ada Rasa Takut
Tidak ada rasa takut menggambarkan keberanian atlet dalam menghadapi lawan, termasuk lawan yang lebih kuat.
-

Sport Confidence

Sport confidence atau kepercayaan diri dalam olahraga adalah konsep yang penting dalam dunia olahraga, mencakup keyakinan seorang individu, khususnya atlet, atas kemampuannya untuk memenuhi tuntutan olahraga yang menantang baik secara fisik maupun mental. Vealey (1986) mengemukakan bahwa *sport confidence* adalah kepercayaan diri seorang atlet terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga, khususnya dalam situasi tertentu yang membutuhkan performa tinggi.

Menurut Komarudin, (2017) *sport confidence* adalah keyakinan seorang atlet mampu menampilkan performa yang diinginkan dengan sukses. Esensi dari *sport confidence* adalah kepercayaan bahwa atlet tersebut dapat menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku dan keterampilan yang diharapkan. Hays (2009) memberikan pandangan bahwa *sport confidence* adalah kepercayaan diri seseorang yang di implementasikan dalam konteks olahraga. Atlet yang memiliki *sport confidence* akan lebih termotivasi untuk berlatih dan bertanding dengan keyakinan bahwa suatu saat mereka akan meraih kesuksesan dalam cabang olahraga yang mereka tekuni.

Bakker, (2011) menjelaskan bahwa *sport confidence* yang kuat memungkinkan atlet untuk mengalami kondisi "*flow*" atau aliran, terutama dalam situasi tantangan tinggi. Kondisi ini penting untuk mencapai performa terbaik, karena memungkinkan atlet untuk fokus penuh pada tugas yang dihadapi tanpa terganggu oleh tekanan atau gangguan eksternal. Mylsidayu, (2015) memberikan tambahan bahwa *sport confidence* sebagai modal untuk mencapai sebuah prestasi bagi seorang atlet. Untuk mencapai kesuksesan, atlet harus terlebih dahulu memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melampaui pencapaian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar dengan melibatkan 401 atlet basket yang pernah mengikuti pertandingan DBL pada tiga tahun terakhir (2023,2024, atau 2025). Adapun pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala *sport confidence* (SSCI) dan skala *peak performance* melalui dua tahapan yaitu validasi *Aikens V* dan uji coba skala.

Skala *sport confidence* (SSCI) di adaptasi dari Vealey (1986), berisi 13 aitem dengan konsep *unidimensional* yang mana hanya mengukur satu aspek umum, yaitu kepercayaan diri dalam berolahraga. Responden memberikan skor berdasarkan skala *likert* 9 poin yang dibagi menjadi 1,2,3 (rendah), 4,5,6 (sedang), dan 7,8,9 (tinggi). Hasil uji validitas isi memiliki nilai 0,92 sehingga seluruh aitem pada skala *sport confidence* dinyatakan valid. Nilai daya deskriminasi aitem berada pada rentang 0,788 hingga 0,801 dan nilai koefisien realibilitas sebesar 0,810 sehingga dikategorikan reliabel.

Skala *peak performance* pada penelitian ini di adaptasi dari Fakhurri (2018) yang berdasarkan delapan aspek yang dikemukakan oleh Garfield dan Bennett (1984) yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, Gerakan yang terkendali, dan terselubung. Berisi 25 aitem dengan menggunakan skala *likert* 4 poin dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 4 (sangat sesuai). Hasil uji validitas isi memiliki kisaran nilai antara 0,50 hingga 0,83 sehingga seluruh aitem pada skala *peak performance* dinyatakan valid. Nilai daya deskriminasi aitem berada pada rentang -0,035 hingga 0,752 sehingga terdapat satu aitem yang gugur, dan nilai koefisien realibilitas sebesar 0,925 sehingga dikategorikan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif, uji asumsi,

uji linearitas, uji hipotesis, dan analisis tambahan yang di uji menggunakan bantuan SPSS versi 25 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet basket yang pernah mengikuti pertandingan DBL dalam waktu tiga tahun terakhir yang berdomisili di Kota Makassar sebanyak 401 orang. Adapun rincian deskripsi subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	233	58%
Perempuan	168	42%
Usia		
15 Tahun	49	12%
16 Tahun	68	17%
17 Tahun	112	28%
18 Tahun	110	27%
19 Tahun	33	8%
20 Tahun	27	7%
21 Tahun	2	1%
Kategori DBL		
3X3	91	23%
5X5	310	77%

Berdasarkan tabel 1, jumlah subjek laki-laki sebanyak 233 subjek (58%) dan Perempuan sebanyak 168 subjek (42%). Pada penelitian ini subjek yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak mengisi skala penelitian. Berdasarkan usia, jumlah subjek berusia 15 tahun sebanyak 49 (12%), usia 16 tahun sebanyak 68 (17%), usia 17 tahun sebanyak 112 (28%), usia 18 tahun sebanyak 110 (27%), usia 19 tahun sebanyak 33 (8%), usia 20 tahun sebanyak 27 (7%), usia dan usia 21 tahun sebanyak 2 (1%). Berdasarkan kategori DBL, terdapat 91 subjek (23%) mengikuti kategori pertandingan 3X3 dan sebanyak 310 subjek (77%) mengikuti kategori pertandingan 5X5.

Tabel 2. Data Hipotetik dan Empirik Skala *Sport Confidence*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Sport Confidence</i>	13	117	65	17,3	35	112	95,3	13,7

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data hipotetik *sport confidence* dengan skor terendah sebesar 13 dan skor tertinggi sebesar 117. Rata-rata skor yang diperoleh sebesar 65 dengan standar deviasi sebesar 17,3. Data empirik memperoleh skor terendah 35 dan skor tertinggi 112. Rata rata skor yang diperoleh 95,3 dengan standar deviasi sebesar 13,7.

Tabel 3. Kategori Data *Sport Confidence*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	<48	9	2%
Sedang	48-82	31	8%
Tinggi	82<	361	90%
Total		401	100%

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari 401 subjek penelitian, sebanyak 9 (2%) atlet basket berada pada *sport confidence* rendah dengan skor kurang dari 48. Sebanyak 31 (8%) atlet basket berada pada *sport confidence* sedang dengan rentang skor 48-82 dan sebanyak 361 (90%) atlet basket berada pada *sport confidence* tinggi dengan skor lebih dari 82, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas atlet basket yang pernah mengikuti pertandingan DBL memiliki tingkat *sport confidence* pada level tinggi.

Tabel 4. Data Hipotetik dan Empirik Skala *Peak Performance*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Peak Performance</i>	24	96	60	12	56	80	69,1	4,4

Berdasarkan tabel 4, diperoleh data hipotetik *peak performance* sengan skor terendah sebesar 24 dan skor tertinggi sebesar 96. Nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 60 dengan standar deviasi sebesar 12. Data empirik memperoleh skor terendah 56 dan skor tertinggi 80. Rata-rata skor yang diperoleh 69,1 dengan standar deviasi sebesar 4,4.

Tabel 5. Kategori Data *Peak Performance*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 48	0	0%
Sedang	48-72	317	79%
Tinggi	72 <	84	21%
Total		401	100%

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa dari 401 subjek penelitian, sebanyak 317 (79%) atlet basket berada pada *peak performance* sedang dengan rentang skor 48-72 dan sebanyak 84 (21%) atlet basket berada pada *sport confidence* tinggi dengan skor lebih dari 72, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas atlet basket yang pernah mengikuti pertandingan DBL memiliki tingkat *peak performance* pada level sedang.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	F	R ²	P	Keterangan
<i>Sport Confidence</i> dan <i>Peak Performance</i>	59,582	0,130	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan nilai F hitung sebesar 59,582 dengan Tingkat signifikansi sebesar 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada peranan secara signifikan antara *sport confidence* terhadap *peak performance* pada atlet basket yang ada di Kota Makassar. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang

mana terdapat pengaruh yang signifikan antara *sport confidence* dengan *peak performance* pada atlet basket di Kota Makassar. Nilai *R-Square* yang diperoleh sebesar 0,130 yang berarti *sport confidence* memberikan kontribusi sebesar 13% terhadap *peak performance* pada atlet basket di Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *sport confidence* dan *peak performance* pada atlet basket yang pernah mengikuti pertandingan DBL. hasil analisis hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai *F* hitung 59,582 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada peranan secara signifikan antara *sport confidence* terhadap *peak performance* pada atlet basket yang ada di Kota Makassar. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *sport confidence* seorang atlet maka semakin tinggi juga *peak performance* nya, begitu pula sebaliknya. Selain itu nilai koefisien determinasi (*R-squared*) sebesar 0,130 yang berarti kontribusi *sport confidence* terhadap *peak performance* sebesar 13%.

Mayoritas atlet dalam penelitian ini memiliki skor *sport confidence* yang tinggi sedangkan *peak performance* berada pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa atlet dengan *sport confidence* yang tinggi mampu menunjukkan pikiran positif, fokus kompetitif dan perilaku yang efektif saat bertanding. Sejalan dengan penelitian Hermanto (2021), atlet yang memiliki *sport confidence* yang tinggi secara psikologis lebih siap dalam menghadapi berbagai tekanan pada saat pertandingan, sehingga mampu mengelola situasi secara efektif. *Sport confidence* yang tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingginya jam terbang pertandingan, kesiapan fisik yang baik dan juga dukungan sosial dari pelatih maupun rekan tim pada saat bertanding, sehingga atlet lebih percaya diri bermain pada saat bertanding, sedangkan atlet dengan *peak performance* sedang dapat diartikan bahwa atlet menunjukkan kemampuan yang cukup baik namun performa yang dihasilkan belum sepenuhnya konsisten. Atlet sudah memiliki teknik yang cukup baik dan fisik yang baik namun atlet tersebut belum bisa konsisten atas performanya atau bisa dikatakan performa atlet yang belum stabil dalam sebuah pertandingan (Ayyub, 2022).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh *sport confidence* hanya memberikan kontribusi sebesar 13%, sedangkan 77% lainnya merupakan pengaruh dari faktor lain seperti kesiapan fisik, pengalaman bertanding, keterampilan dan kondisi pada saat bertanding. William (2001), mengemukakan faktor faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* antara lain yaitu, fokus, kinerja yang otomatis dan mudah, pengendalian emosi, pikiran dan gairah, *sport confidence* yang tinggi, tidak ada rasa takut, serta kondisi santai secara fisik dan mental. Sejalan dengan penelitian Agustina et al (2023), Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 49,3% terhadap performa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian, kepercayaan diri bukan merupakan satu-satunya faktor utama yang menentukan performa, karena masih terdapat berbagai faktor penting lainnya yang turut berperan dalam memengaruhi pencapaian performa.

Penelitian Pratama (2019), Terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula kemungkinan atlet mencapai *peak performance*, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula performa puncak yang dapat dicapai, sebaliknya, apabila tingkat kepercayaan diri rendah, maka performa puncak atlet cenderung berada pada tingkat yang rendah.

Atlet dengan *sport confidence* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya, sehingga menjadikan situasi pertandingan sebagai tantangan yang dapat

dihadapi. Ketika atlet percaya pada kemampuannya, atlet mampu mengendalikan kecemasannya sehingga mampu mempertahankan fokusnya untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat (Vealey, 1986). Atlet yang berada pada *sport confidence* yang tinggi dapat membantu atlet lebih efektif dan efisien dalam melakukan teknik permainan sehingga mendukung munculnya kondisi *flow* pada atlet selama pertandingan.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu *sport confidence* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *peak performance* atlet basket di Kota Makassar yang pernah mengikuti pertandingan DBL. kedua variabel ini memiliki korelasi positif, semakin tinggi *sport confidence* seorang atlet maka semakin tinggi juga *peak performance* nya, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sport confidence* memberikan kontribusi sebesar 13% terhadap *peak performance*, dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa *sport confidence* merupakan salah satu faktor wajib yang perlu dimiliki oleh seorang atlet guna mencapai *peak performance* pada saat pertandingan.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, W., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2020). Kontribusi kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap atlet bola basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Astriani, L. (2010). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket sekolah menengah atas (SMA) negeri di Kota Malang* (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Ayyub, M. M. (2022). *Pengaruh mental toughness terhadap peak performance pada atlet sepak bola di Kota Makassar* (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- Bakker, A. B. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442–450.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.003>
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh kecemasan terhadap peak performance pada atlet bola basket* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 71–79.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. New York: Warner Books.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199.
<https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Hermanto, E. P. (2021). Tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepak bola dalam penundaan Liga 3 akibat COVID-19. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 97–106.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap peak performance pada atlet bola basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3), 179–184.

- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pratama, M. I. (2019). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance pada atlet futsal usia remaja* (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta.
- Utama, A. (2015). *Hubungan antara kecemasan dengan peak performance atlet futsal* (Laporan penelitian). Universitas Gadjah Mada.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Williams, J. M. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 162–178). McGraw-Hill.
-