

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas ini memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan individu. Kesehatan yang baik menjadi dasar bagi keberlangsungan hidup dan interaksi manusia. Selain itu, olahraga juga dapat mengembangkan sikap positif dan memberikan pengetahuan berharga tentang pelajaran hidup. Di samping itu, olahraga menjadi sarana penting bagi pertumbuhan fisik. Tak kalah penting, olahraga juga berkontribusi dalam meningkatkan fungsi promotif (promosi kesehatan) serta dapat membantu mencegah ketegangan psikologis pada seseorang (Sulaiman, 2022).

Setiap cabang olahraga kompetitif tentu mengharapkan pencapaian prestasi yang tertinggi, dan salah satunya adalah melalui Karate. Karate merupakan seni bela diri tanpa senjata yang bertujuan untuk mengembangkan karakter melalui latihan. Olahraga bela diri seperti karate sangat diminati oleh remaja akhir hingga dewasa awal 15-23 tahun karena pada masa tersebut individu mengalami puncak perkembangan fisik, keterampilan motorik, dan

kematangan emosi (Suharjana, 2010). Minat yang tinggi terhadap karate di kalangan usia ini juga didukung oleh faktor kebutuhan remaja untuk mengaktualisasikan diri melalui aktivitas yang menantang dan membangun kepercayaan diri.

Usia remaja akhir hingga awal dewasa, yaitu sekitar 17–23 tahun, merupakan periode emas (*golden age*) dalam pencapaian prestasi olahraga. Banyak atlet karate yang mencapai prestasi terbaik mereka pada rentang usia ini karena faktor kondisi fisik, kekuatan, kecepatan reaksi, serta ketahanan mental berada dalam puncak performa. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika dalam berbagai kejuaraan nasional maupun internasional, mayoritas atlet karate berprestasi berasal dari kelompok usia ini (Bompa, 1999).

Sejak dibawanya pertama kali ke Indonesia oleh Drs. Baud A.D. Adikusumo (Alm). Sekarang ini Olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari. Hal ini dapat dilihat dari Banyaknya cabang perguruan karate dimana-mana, menjadikan olahraga ini adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Teknik utama dalam karate dibagi menjadi tiga, yaitu: a) *Kihon* (teknik dasar), Kihon berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik seperti menendang, memukul, tangkisan dan kuda-kuda (Cakrawijaya, 2021), b) *Kata* (jurus) adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. *Kata* lebih diartikan

sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar *kihon* yang disusun sedemikian rupa, sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan, dan kecepatan dalam sebuah standarisasi (Gunawan, 2007), c) *Kumite* (pertemuan tangan) adalah suatu metode latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan dapat diartikan bahwa *Kumite* merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk melatih teknik-teknik karate baik teknik menyerang dan teknik bertahan yang dilakukan secara berpasangan (Siahaan, 2021).

Karate terdiri dari tiga bagian: "Kara" yang berarti kosong atau cakrawala, "Te" yang berarti tangan atau bagian tubuh yang memiliki kemampuan, dan "Do" yang berarti jalan. Dengan demikian, Karate-do dapat dipahami sebagai sebuah cara untuk membela diri tanpa senjata, hanya dengan menggunakan tangan kosong (Kurniawan, 2022). Karate sebagai cabang olahraga bela diri menuntut kombinasi keterampilan fisik, strategi, kecepatan, dan yang tidak kalah penting, kestabilan psikologis. Atlet karate harus mampu mengendalikan tekanan saat bertanding, baik dari lawan, lingkungan, maupun ekspektasi pelatih dan penonton (Vealey, 2001).

Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat merupakan salah satu pusat latihan karate yang berdiri di bawah naungan Koramil 0405-12 dan menjadi wadah pembinaan olahraga bela diri bagi generasi muda di wilayah Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan. Dojo ini didirikan pada tahun 2013 dengan tujuan

untuk mengembangkan potensi atlet sekaligus menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, sportivitas, serta jiwa bela negara. Dengan dukungan penuh dari jajaran Koramil, dojo ini tidak hanya fokus pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada pembentukan karakter atlet agar memiliki kepribadian yang tangguh, disiplin, dan bermental juara.

Dalam perjalanan pembinaannya, Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat telah menorehkan sejumlah prestasi yang membanggakan. Atlet-atlet binaannya secara konsisten meraih juara pada berbagai ajang kompetisi, mulai dari tingkat kabupaten hingga provinsi. Beberapa prestasi yang pernah diraih antara lain Juara Umum II pada Kejuaraan Karate Antar Dojo se-Kabupaten Lahat tahun 2023, perolehan medali emas, perak, dan perunggu pada Kejurprov Sumatera Selatan tahun 2022 dan 2024, serta keterlibatan atlet dojo dalam mewakili Kabupaten Lahat di ajang Kejurnas Karate. Pencapaian tersebut menjadi bukti bahwa pembinaan yang dilakukan di Dojo Koramil tidak hanya berorientasi pada latihan fisik semata, tetapi juga berhasil membentuk mental juang yang kuat sehingga mampu bersaing di berbagai level kompetisi.

Pelatihan di dojo ini dipandu oleh instruktur berpengalaman, termasuk anggota TNI yang memiliki keahlian dalam seni bela diri. Dengan pendekatan yang disiplin dan penuh dedikasi, dojo ini telah melahirkan sejumlah atlet muda berbakat yang berprestasi di tingkat lokal maupun regional. walaupun ini menggunakan fasilitas yang sederhana tetapi dojo ini bisa menghasilkan

atlet-atlet yang luar biasa. Kegiatan latihan umum dilaksanakan secara rutin setiap hari Rabu sore, Jumat sore, dan Minggu pagi. Sementara itu, bagi para atlet yang telah masuk dalam kategori pembinaan khusus, latihan intensif dilaksanakan setiap malam Senin, malam Rabu, dan malam Jumat,.

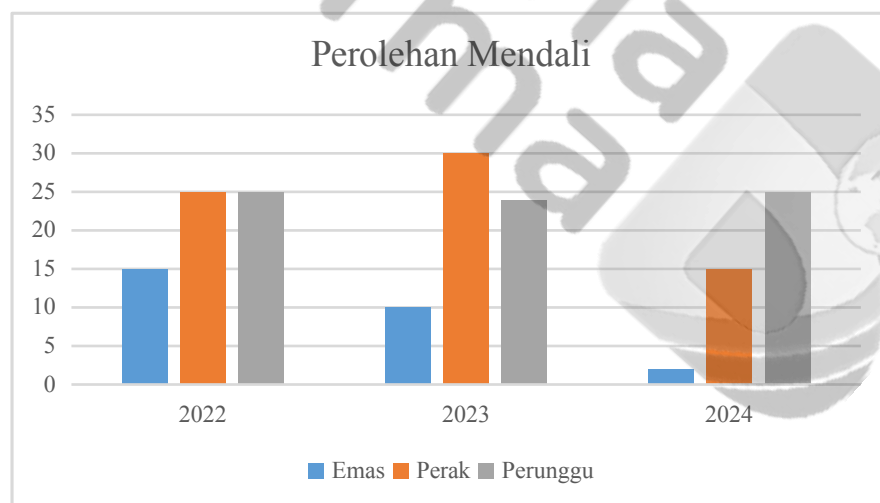
Selain itu, kegiatan rutin sparing atau latihan tanding dilaksanakan setiap malam Sabtu sebagai sarana mengasah kemampuan teknik dan strategi dalam situasi pertarungan nyata. Kombinasi antara latihan teknis, pembinaan mental, serta rutinitas yang terjadwal dengan baik menjadi kunci keberhasilan dojo ini dalam menghasilkan atlet-atlet karate yang berprestasi. Untuk latihan rutin itu hanya melatih *kihon* dasar gerakan karate seperti memukul menendang dan menangkis sedangkan untuk latihan intensif atlet dibagi menjadi 2 yaitu *kumite* itu bertarung dan *kata* ialah seni bela diri.

Atlet yang berhak masuk dalam program pembinaan khusus di Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat umumnya adalah mereka yang menunjukkan potensi lebih baik dibandingkan atlet lain, baik dari aspek fisik, teknik, maupun mental bertanding. Pemilihan atlet dilakukan melalui evaluasi rutin yang mencakup kedisiplinan latihan, kemampuan menguasai teknik dasar dan lanjutan, serta konsistensi performa saat mengikuti sparring maupun kejuaraan. Atlet yang mampu memperlihatkan semangat juang tinggi, kepercayaan diri stabil, serta tidak mudah terpengaruh tekanan pertandingan akan diprioritaskan untuk mengikuti pembinaan intensif. Program pembinaan khusus ini biasanya difokuskan untuk persiapan menghadapi kejuaraan tingkat

kabupaten, provinsi, hingga nasional, maka dari itu dengan adanya pelatihan khusus peserta karate disebut dengan Atlet Karate.

Dalam tiga tahun terakhir, Dojo Koramil 0405-12 Kabupaten Lahat mengalami permasalahan berupa penurunan prestasi atlet pada berbagai ajang kejuaraan. Jika pada tahun-tahun sebelumnya dojo ini mampu menorehkan medali emas dan meraih posisi juara umum di tingkat kabupaten maupun provinsi, dalam beberapa kompetisi terakhir pencapaian tersebut mulai berkurang.

Tabel 1. Perolehan mendali 3 tahun terakhir



Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain, kurangnya kepercayaan diri saat menghadapi lawan, serta keterbatasan fokus dan konsentrasi ketika berada di arena pertandingan. Penurunan prestasi tersebut menjadi tantangan serius bagi pembinaan dojo, sebab hal ini tidak hanya memengaruhi citra dan reputasi dojo, tetapi juga berdampak pada psikologis atlet yang berpotensi kehilangan keyakinan terhadap kemampuan dirinya

Karate bukan hanya menuntut kekuatan fisik yang tinggi, tetapi juga membutuhkan perhatian yang serius terhadap aspek mental. Terdapat sebuah ungkapan yang menyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan, pengaruh psikologis mencapai 80%, sementara faktor lainnya hanya 20%. Penelitian juga menunjukkan bahwa aspek psikologis memberikan kontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan seorang atlet saat bertanding (Setiawan, 2020). Oleh karena itu, psikologi olahraga menjadi salah satu elemen penting dalam mencapai performa puncak seorang atlet yang disebut *Peak Performance*.

Peak performance adalah kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal (Prambayu, 2017). *Peak performance* tidak dapat dilihat dari menang dan kalah suatu pertandingan, tetapi atlet dapat mencapai *peak performance* melalui kemampuan optimal yang diperoleh dari proses latihan, namun *peak performance* ini tidak menjadi penentu kemenangan, tetapi atlet yang tidak melakukan kesalahan pada saat latihan memiliki peluang lebih besar untuk tampil optimal (Dirgantari, 2018).

Untuk meraih prestasi yang optimal, seorang atlet harus memiliki kondisi mental yang kuat dan sehat. Pikiran yang positif dan stabil sangat berperan dalam menentukan *peak performance* atlet saat berlatih maupun bertanding (Raynadi, 2017). Performa bukan hanya menjadi fokus utama saat latihan berlangsung, namun aspek psikologis atau kondisi mental atlet selama proses latihan juga memegang peranan penting, keadaan mental yang tampak

selama latihan dapat memengaruhi kualitas performa atlet di waktu yang akan datang (Khan, 2017).

(Schneider, Bugental, & Pierson, 2011) menyatakan bahwa *peak performance* berfungsi menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam melakukan suatu aktivitas. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) dalam kekuatan yang luar biasa. Dalam penelitiannya, Schneider, Bugental, & Pierson menemukan bahwa proses pembentukan *peak performance* dimulai dari fokus yang jelas. Senada dengan itu *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran, dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral, atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.

Peak performance pada atlet karate memiliki ciri – ciri yaitu ; 1) kondisi optimal baik secara fisik seperti, memiliki tubuh yang bugar, kuat, dan terlatih, mampu melakukan teknik-teknik karate dengan kecepatan, ketepatan, dan daya tahan tinggi. teknik *kihon* secara berurutan, mulai dari pukulan *gyaku-zuki* yang tepat sasaran hingga tarikan yang cepat, tendangan *mae-geri* tepat mengenai punggung lawan dan perut lawan, hingga kombinasi tangkisan dan serangan balik mampu mempertahankan kecepatan dan ketepatan tekniknya, meskipun beban latihan cukup tinggi. Gerakan yang ditampilkan

tetap presisi, tidak melenceng, dan ritme napasnya tetap terkontrol. 2) Mental atlet, berkonsentrasi penuh pada apa yang sedang dilakukan, tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal di luar, seperti suara penonton atau tekanan dari lawan yang bias dilihat dari postur tubuh lawan lebih tinggi ataupun lebih besar, mereka tahu strategi yang harus dilakukan dan tetap tenang dalam situasi sulit dalam menghadapi musuh emosional saat bertarung. 3) Emosi juga sangat berpengaruh, atlet yang mencapai *peak performance* bisa mengendalikan rasa gugup saat masuk kedalam *tatami* lapangan, marah apabila lawan mengambil poin lebih unggul, atau takut menghadapi lawan dengan pengalaman lebih tinggi, semangat, dan termotivasi sepanjang latihan atau pertandingan. Bahkan jika mereka membuat kesalahan, mereka bisa cepat pulih dan kembali fokus (Khusna, 2023).

Observasi di Dojo Koramil 0405-12 Kota Lahat, pada tanggal 26 Maret 2025, Dojo ini dikenal aktif dalam membina atlet-atlet muda yang berprestasi. Dalam observasi, terlihat bahwa atlet dengan *Peak Performance* cenderung tampil lebih optimal, memperlihatkan teknik yang matang, penguasaan emosi yang baik, serta kemampuan untuk mempertahankan fokus selama latihan maupun pertandingan simulasi.

Wawancara yang dilakukan terhadap Atlet Karate dojo koramil 0405-12 Kabupaten Lahat berdasarkan ciri-ciri pertama *peak performance* ialah kondisi optimal yang baik mendapatkan hasil beberapa atlet berinisial I, E, dan S (*personal communication, 28 Maret 2025*). Atlet I menyatakan bahwa

sebelum bertanding ia selalu menjaga asupan makanan dengan mengonsumsi makanan bergizi, seperti telur rebus, serta menambahkan madu untuk menjaga stamina tetap prima. Pola makan sehat ini juga diterapkan secara konsisten selama latihan TC (Training Center), sehingga kondisi fisik tetap terjaga. ia merasakan tubuhnya lebih bertenaga dan siap menghadapi tekanan. Pada momen tertentu, adrenalin meningkat secara positif terutama ketika ia berhasil membaca pergerakan lawan dan melakukan teknik dengan sempurna.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) E menyatakan bahwa kurangnya menjaga pola makan sebelum bertanding membuat tubuh terasa cepat lelah, bahkan sebelum *sparing* mencapai babak akhir. Energi yang menurun menyebabkan ia tidak mampu mengeluarkan teknik secara maksimal (*personal communication*, 28 Maret 2025) S menambahkan bahwa ketika persiapan mental tidak dilakukan dengan baik, ia merasa gugup dan kurang percaya diri saat berhadapan dengan lawan. Rasa cemas yang berlebihan membuat konsentrasi buyar sehingga sulit membaca pergerakan lawan. Kondisi ini semakin diperburuk ketika lawan berhasil mencetak poin terlebih dahulu, yang membuat fokus semakin menurun. Selain itu, kurangnya kontrol emosi menyebabkan respons menjadi terburu-buru dan teknik yang dilakukan sering tidak efektif. Hal ini tidak hanya berdampak pada hasil pertandingan, tetapi juga menimbulkan kekecewaan terhadap diri sendiri.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 25 atlet memiliki kondisi optimal

baik. Dengan respon “Tidak” sebanyak 35 Atlet memiliki kondisi optimal tidak baik.

Berdasarkan ciri-ciri kedua *peak performance* ialah mental atlet beberapa atlet berinisial E, V, A (*personal communication*, 28 Maret 2025), E menyatakan Atlet E menyatakan bahwa ia tidak tidur semalaman karena terlalu memikirkan *sparing* keesokan harinya. Kekhawatiran berlebihan membuat pikirannya dipenuhi rasa cemas, sehingga tubuh kehilangan energi akibat kurang istirahat. Hal ini berdampak pada stamina saat bertanding, di mana badannya terasa goyah, mudah lelah, dan sulit menjaga keseimbangan dalam kumite. Atlet lain juga mengungkapkan bahwa rasa takut gagal sering membuat mereka kehilangan fokus dan kesulitan membaca pergerakan lawan. Kondisi tersebut membuat teknik yang dikeluarkan menjadi tidak maksimal, bahkan sering kali tidak sesuai dengan strategi yang telah dilatih.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) V menyatakan bahwa ketika ia mampu mengendalikan pikirannya sebelum bertanding, rasa percaya diri yang dimiliki meningkat sehingga membuatnya lebih siap menghadapi lawan. Pengendalian pikiran ini dilakukan dengan menenangkan diri dan meyakinkan bahwa latihan yang dijalani sudah cukup untuk menghadapi pertandingan. Dengan pola pikir positif, ia mampu mengurangi rasa cemas berlebih yang biasanya muncul menjelang pertandingan. Kondisi mental yang tenang membuat kualitas istirahatnya lebih baik, sehingga ia dapat tidur cukup

dan bangun dengan tubuh yang segar. Kesiapan fisik tersebut berpengaruh pada fokus dan konsentrasi yang lebih terjaga selama pertandingan.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) menyatakan motivasi yang tinggi dan keyakinan pada kemampuan diri membuatnya lebih berani mengambil inisiatif serangan dan mampu mengatur ritme pertandingan. Keadaan mental yang tenang juga membuat atlet lebih mudah mengatur strategi dan tidak mudah terganggu oleh tekanan lawan maupun situasi pertandingan. Pada kondisi ini, mental yang kuat menghasilkan rasa optimis, fokus terjaga, serta emosi yang terkendali, sehingga seluruh potensi fisik dan teknik dapat dikeluarkan secara maksimal. Inilah bentuk nyata dari kondisi mental yang optimal dalam mendukung pencapaian *peak performance*.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 20 atlet memiliki mental baik. Dengan respon “Tidak” sebanyak 35 Atlet memiliki mental tidak baik.

Berdasarkan ciri-ciri ketiga *peak performance* ialah emosi, beberapa atlet berinisial I, E, A (*personal communication*, 28 Maret 2025), I menyatakan bahwa ketika ia mampu menjaga ketenangan emosi sebelum bertanding, rasa percaya diri meningkat dan ia dapat mengendalikan situasi pertandingan dengan lebih baik . emosi positif, seperti semangat dan antusiasme, membuat tubuh terasa lebih berenergi sehingga ia berani mengambil inisiatif serangan. ia pun menyampaikan bahwa dengan emosi yang stabil, ia mampu menahan

diri dari rasa panik meskipun lawan berhasil mencetak poin terlebih dahulu.

Kondisi emosi yang terkendali tersebut membuat atlet lebih fokus.

(*personal communication*, 28 Maret 2025), E menyatakan ketika ia merasa takut kalah, tubuhnya menjadi tegang dan pergerakan menjadi kaku, sehingga strategi yang sudah dipersiapkan tidak dapat dijalankan dengan baik. Kondisi emosi yang negatif ini menyebabkan atlet sulit mengatur ritme pertandingan, cepat kehilangan konsentrasi, serta mudah mengalami kelelahan mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa emosi yang tidak stabil dapat menurunkan kepercayaan diri, memicu kesalahan teknis, dan pada akhirnya menjauhkan atlet dari pencapaian *peak performance*.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) A menyatakan mengaku bahwa ketika ia terlalu marah terhadap kesalahan kecil yang dilakukan, emosinya menjadi tidak terkendali sehingga fokusnya buyar. Kondisi ini membuat konsentrasi beralih pada rasa kecewa terhadap diri sendiri, bukan pada jalannya pertandingan. Akibatnya, teknik yang seharusnya dapat dieksekusi dengan baik justru keluar secara terburu-buru dan tidak maksimal, bahkan sering kali tidak tepat sasaran. Situasi ini menunjukkan bahwa kemarahan kecil sekalipun dapat memengaruhi kualitas teknik dan strategi yang diterapkan.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 27 atlet memiliki emosi baik. Dengan respon “Tidak” sebanyak 33 Atlet memiliki emosi tidak baik.

Menurut (Chon, 2001) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Peak Performance* yaitu a) Fokus atlet b) penampilan dan kemampuan bekerja secara otomatis c) perasaan terkontrol d) tidak adanya rasa takut e) merasa santai fisik dan mental dan yang terakhir yaitu kepercayaan diri. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaik seperti yang ia harapkan (Pratama, 2019).

Kepercayaan diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik, Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam pertandingan adalah kepercayaan diri, kepercayaan diri juga merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi (Yulianto, 2006). Kepercayaan diri akan memengaruhi perilaku atlet saat di latihan. Atlet yang memiliki kemampuan lebih baik dalam bertindak terhadap kejadian yang akan terjadi, lebih memungkinkan untuk melakukan suatu keterampilan yang dibutuhkan dalam pengambilan keuntungan dari peristiwa yang terjadi, lebih baik dalam melakukan pergerakan pertahanan melawan peristiwa negatif (Cox, 2007).

Kepercayaan diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. Kepercayaan diri ialah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya (Mylsidayu, 2014).

Kepercayaan diri juga keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu dengan baik. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang atlet terhadap dirinya dalam menghadapi tantangan kompetisi. Seorang atlet yang percaya diri akan tampil lebih tenang, fokus, dan optimal di bawah tekanan. (Vealey, 2001).

Adapun ciri-ciri kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lie (Rahayu, 2013) menjelaskan mengenai ciri-ciri kepercayaan diri sebagai berikut a) yakin kepada diri sendiri, b) tidak tergantung pada orang lain, c) tidak ragu-ragu, d) merasa diri berharga, e) tidak menyombongkan diri, f) menghindari segala sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, atlet dengan kepercayaan diri biasanya aktif dalam memotivasi diri sendiri, memiliki rutinitas pra-pertandingan yang kuat, dan mampu mengontrol kecemasan atau rasa takut dengan efektif (Chase, 2016).

Ada kalanya atlet merasa terpuruk hingga kehilangan motivasi untuk berlatih. Pada momen tersebut, rasa percaya diri pun menghilang. Atlet juga pernah menunjukkan performa terbaiknya saat bertanding melawan lawan yang memiliki postur tubuh lebih tinggi. Namun, ketika tidak mampu menampilkan *Peak Performance*, perasaan sedih dan kecewa menghinggapinya, yang akhirnya membuatnya merasa malas untuk berlatih. Sayangnya, pemahaman pelatih mengenai aspek psikologis dan ketangguhan mental atlet masih sangat terbatas. Padahal, ketangguhan mental adalah elemen krusial dalam pelatihan fisik atlet, karena dapat membantu mengurangi risiko cedera, kelelahan, dan penurunan kinerja (Sarkar, 2012).

Observasi di Dojo Koramil 405-12 Kota Lahat, pada tanggal 26 Maret 2025, didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri kurang yakin pada kemampuan diri sendiri, terlihat atlet yang sering takut melakukan sparing dengan lawan, karena ia merasa pengalaman bertanding belum sekuat lawannya, lalu ia merasa takut berhadapan dengan lawan yang badannya lebih tinggi yang membuat ia tidak berani untuk mencoba sparing.

Wawancara yang dilakukan terhadap Atlet Karate dojo koramil 0405-12 Kabupaten Lahat berdasarkan ciri-ciri pertama Kepercayaan Diri ialah yakin kepada diri sendiri. (*personal communication*, 28 Maret 2025), I menyatakan bahwa ia merasa lebih percaya diri ketika mampu meyakinkan dirinya sendiri bahwa latihan yang dijalani sudah cukup untuk menghadapi pertandingan. Ia menuturkan bahwa dengan rasa yakin tersebut, ia tidak terlalu

memikirkan kemungkinan gagal, melainkan lebih fokus pada strategi dan teknik yang harus dilakukan.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) L Menyatakan Ia mengaku sering merasa ragu apakah mampu menghadapi lawan dengan baik, bahkan sebelum pertandingan dimulai. Rasa ragu tersebut membuatnya cenderung bermain terlalu hati-hati dan enggan mengambil risiko untuk melakukan teknik yang sebenarnya sudah ia kuasai. Ia juga menuturkan bahwa dalam situasi tersebut pikirannya lebih banyak dipenuhi rasa khawatir gagal daripada fokus pada strategi permainan. Akibatnya, ia mudah kehilangan konsentrasi, pergerakan menjadi kaku, dan lawan lebih mudah menguasai jalannya pertandingan.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 21 atlet yakin dengan diri sendiri. Dengan respon “Tidak” sebanyak 39 Atlet tidak yakin kepada diri sendiri.

berdasarkan ciri-ciri kedua Kepercayaan Diri ialah tidak bergantung pada orang lain. (*personal communication*, 28 Maret 2025), Y dirinya merasa lebih percaya diri ketika mampu mengandalkan kemampuan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Ia menuturkan bahwa sebelum pertandingan, ia hanya fokus pada persiapan diri, baik fisik maupun mental, tanpa terlalu banyak mencari pengaruh atau arahan dari luar. Dengan sikap tersebut, ia

merasa lebih mandiri dalam mengambil keputusan dan lebih tenang saat menghadapi tekanan.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) A menyatakan ia mencoba menghadapi pertandingan tanpa meminta masukan atau dukungan dari orang lain, ia justru merasa cemas dan ragu. Ia mengaku kesulitan mengatur strategi sendiri, karena biasanya ia sangat terbiasa menerima arahan dari pelatih maupun dukungan teman setim sebelum bertanding. Kondisi ini membuatnya kurang percaya diri, bahkan merasa seakan menghadapi pertandingan seorang diri tanpa pegangan. Akibatnya, ia sering bingung ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai rencana

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 23 atlet bergantung dengan orang lain. Dengan respon “Tidak” sebanyak 37 Atlet tidak bergantung dengan orang lain.

berdasarkan ciri-ciri ketiga Kepercayaan Diri ialah tidak ragu-ragu. (*personal communication*, 28 Maret 2025), F menyatakan bahwa ketika ia mampu bertanding tanpa ragu-ragu, dirinya merasa lebih mantap dalam mengeluarkan teknik. Ia menuturkan bahwa keyakinan penuh membuat setiap gerakan yang dilakukan lebih cepat, tegas, dan tepat sasaran. Ia tidak lagi memikirkan kemungkinan gagal, tetapi justru fokus pada bagaimana mengeksekusi strategi yang sudah dipersiapkan. Dengan sikap ini, ia merasa

lebih berani untuk mengambil inisiatif serangan sekaligus siap menghadapi serangan lawan.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) L menyatakan bahwa ketika rasa ragu muncul di tengah pertandingan, dirinya sering terlambat mengambil keputusan. Ia mengaku bahwa keraguan membuatnya berpikir terlalu lama sebelum melakukan serangan, sehingga lawan lebih dulu memanfaatkan celah. Dalam kondisi tersebut, ia merasa cemas apakah teknik yang dilakukan akan berhasil atau tidak, sehingga pergerakan menjadi kurang meyakinkan.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebar. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 20 atlet tidak ragu-ragu. Dengan respon “Tidak” sebanyak 40 Atlet ragu – ragu.

berdasarkan ciri-ciri keempat Kepercayaan Diri ialah merasa diri berharga. (*personal communication*, 28 Maret 2025), A menyatakan bahwa ketika ia merasa dirinya berharga sebagai seorang atlet, motivasinya untuk bertanding meningkat secara signifikan. Ia menuturkan bahwa apresiasi dari pelatih, dukungan dari teman setim, serta kepercayaan yang diberikan membuatnya merasa lebih dihargai. Perasaan tersebut mendorongnya untuk berlatih lebih giat dan berusaha tampil sebaik mungkin di arena pertandingan. Ia juga mengaku bahwa dengan merasa dirinya penting bagi tim, rasa percaya dirinya semakin kuat dan konsentrasi lebih terjaga.

(*personal communication*, 28 Maret 2025) S menyatakan ketika ia merasa tidak dianggap penting dalam tim, motivasinya menurun drastis. Ia mengaku bahwa minimnya perhatian dari pelatih maupun kurangnya dukungan dari rekan membuat dirinya merasa keberadaannya tidak begitu berarti. Perasaan tersebut menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dan mengurangi semangat saat bertanding.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 40 merasa dirinya berharga. Dengan respon “Tidak” sebanyak 20 merasa dirinya tidak berharga.

berdasarkan ciri-ciri kelima Kepercayaan Diri ialah tidak menyombongkan diri. (*personal communication*, 28 Maret 2025), K menyatakan menyatakan bahwa sikap rendah hati dan tidak menyombongkan diri setelah meraih kemenangan membuatnya lebih mudah diterima oleh rekan-rekan setim maupun pelatih. Ia menuturkan bahwa dengan tidak membanggakan diri secara berlebihan, ia dapat menjaga hubungan baik dengan sesama atlet dan tetap fokus pada pengembangan kemampuan. Menurutnya, sikap ini juga membantunya lebih tenang karena tidak terbebani untuk selalu menunjukkan diri sebagai yang terbaik.

(*personal communication*, 28 Maret 2025), M menyatakan bahwa ketika dirinya sempat merasa terlalu bangga dengan kemenangan yang diraih, hal tersebut justru berdampak negatif. Ia mengaku menjadi kurang fokus pada

latihan karena merasa sudah cukup baik dibandingkan atlet lain. Kondisi ini membuat semangat belajarnya menurun, bahkan terkadang menimbulkan jarak dengan rekan satu tim yang merasa tersaingi.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebar. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 10 menyombongkan diri. Dengan respon “Tidak” sebanyak 50 tidak menyombongkan diri.

berdasarkan ciri-ciri keenam Kepercayaan Diri ialah menghindari segala sesuatu yang dimilikinya. (*personal communication*, 28 Maret 2025), I menyatakan etika ia berani menerima dan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya, performanya menjadi lebih maksimal. Ia menuturkan bahwa tidak ada gunanya menghindari atau menolak potensi yang ada dalam diri, karena justru dengan mengakui kekuatan serta kelebihan yang dimiliki, ia dapat menggunakannya secara optimal saat bertanding.

. (*personal communication*, 28 Maret 2025), P ketika ia cenderung menghindari dan menutupi kemampuan yang sebenarnya dimiliki, penampilannya menjadi kurang maksimal. Ia merasa takut menonjol dan khawatir dianggap sombong oleh orang lain, sehingga justru tidak mengeluarkan teknik terbaiknya saat bertanding. Kondisi ini membuatnya sering kalah dalam pertandingan meskipun ia sebenarnya memiliki kemampuan yang cukup baik. Ia juga menuturkan bahwa kebiasaan menolak

atau tidak berani memanfaatkan potensi diri menyebabkan rasa percaya dirinya menurun dan membuatnya sulit berkembang.

Hasil wawancara juga diperkuat dengan hasil angket yang telah disebarkan. Diperoleh respon “Ya” sebanyak 30 menghindari segala sesuatu yang dimilikinya. Dengan respon “Tidak” sebanyak 30 tidak menghindari segala sesuatu yang dimilikinya.

Untuk mencapai *peak performance*, seorang atlet perlu berada dalam kondisi terbaik, tidak hanya secara fisik dan teknis, tetapi juga secara psikologis. Faktor mental memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung pencapaian performa tertinggi. Berdasarkan teori dan temuan dari berbagai penelitian, semakin sering seorang atlet menjalani latihan dan mengikuti pertandingan, maka semakin banyak pula pengalaman yang dimilikinya. Pengalaman ini akan berkontribusi pada peningkatan *peak performance* memungkinkan atlet tersebut mencapai kondisi terbaiknya. Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ”Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Pencapaian *Peak Performance* Atlet Karate Di Dojo Koramil 405-12 Kabupaten Lahat”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara

kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* atlet karate di dojo koramil 405-12 kabupaten lahhat? “

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* atlet karate dojo koramil 405-12 Kabupaten Lahat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian dapat menjadi referensi terhadap penerapan ilmu pengembangan penelitian ilmiah di bidang Psikologi Olahraga dan Psikologi sosial.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang ilmu psikologi mengenai hubungan kepercayaan diri dengan pencapaian *peak performance* atlet karate
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan

atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini mengenai hubungan Kepercayaan Diri Dengan Pencapaian *Peak Performance* Atlet karate Dojo koramil 405-12 Kabupaten Lahat, berdasarkan pengetahuan peneliti belum pernah diteliti, tetapi menemukan beberapa penelitian berdasarkan jurnal yang berhubungan dengan kepercayaan diri dan *peak performance*.

Penelitian mengenai kepercayaan diri yang dilakukan oleh Fitri Yulianto, H.Fuad Nashori berjudul Kepercayaan diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta (2006), metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menyebarkan skala kepercayaan diri serta prestasi atlet taek won do, subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah 54 orang terdiri 32 atlet putra dan 22 atlet putri, hasil penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet taek won do di daerah istimewa Yogyakarta.

Penelitian mengenai kepercayaan diri juga dilakukan oleh Wahyuni (2020) dengan judul "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Performa Atlet Bulu Tangkis di Kota Surabaya". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menyebarkan angket kepercayaan diri dan lembar penilaian performa atlet. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 40

atlet bulu tangkis tingkat remaja yang tergabung dalam klub-klub olahraga daerah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet, di mana atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan kemampuan teknik dan konsentrasi yang lebih baik selama pertandingan.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Prasetyo (2021) dalam studi berjudul "Hubungan Self-Confidence terhadap Prestasi Atlet Renang Usia Remaja di Jakarta Selatan". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan pengumpulan data melalui skala self-confidence dan dokumentasi nilai prestasi atlet dari kompetisi terakhir. Subjek penelitian berjumlah 50 atlet renang, terdiri dari atlet laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara self-confidence dan prestasi atlet, di mana atlet yang percaya diri lebih mampu mengatasi tekanan saat kompetisi dan mencapai hasil optimal.

Penelitian oleh Istiqomah (2021) berjudul *"Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Pertandingan pada Atlet Karate Kabupaten Demak"*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif regresi dua prediktor dengan skala kepercayaan diri dan skala kecemasan. Subjek penelitian sebanyak 74 atlet karate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan, dengan kontribusi variabel sebesar 39,6%.

Penelitian oleh Kurniawan (2023) yang berjudul *“Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi terhadap Kinerja Atlet Karate FORKI Provinsi Lampung”*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan teknik regresi berganda. Sampel terdiri dari 60 atlet karate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap performa atlet.

Penelitian oleh Mesagno, Marchant, dan Morris (2008) berjudul *“A Pre-Performance Routine to Alleviate Choking in ‘Choking-Susceptible’ Athletes”*. Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan kompetitif, dan peak performance. Dengan desain eksperimen pada atlet olahraga individual, ditemukan bahwa strategi kepercayaan diri yang kuat membantu menghindari kegagalan performa saat tekanan tinggi.

Penelitian oleh Movahedi et al. (2007) berjudul *“Practice-Specificity-Based Model of Arousal for Achieving Peak Performance”*. Studi ini menggunakan pendekatan eksperimental untuk melihat efek arousal dan kesiapan mental terhadap pencapaian peak performance pada atlet bela diri. Hasilnya menunjukkan bahwa kondisi mental dan kepercayaan diri selama latihan sangat memengaruhi performa puncak dalam pertandingan.

Penelitian oleh Vealey dan Chase (2008) dalam bukunya *“Self-Confidence in Sport: Conceptual and Research Advances”*. Mereka

mengembangkan model kepercayaan diri dalam olahraga dan menguji pada beberapa cabang olahraga, termasuk seni bela diri. Ditemukan bahwa kepercayaan diri merupakan prediktor yang kuat bagi performa optimal, terutama saat kompetisi berisiko tinggi.

Penelitian oleh Hays et al. (2009) berjudul "*Sources and Types of Confidence Identified by World-Class Sport Performers*". Metode kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi sumber kepercayaan diri para atlet elite dunia, termasuk atlet bela diri. Hasil menunjukkan bahwa pencapaian sebelumnya dan pengakuan dari pelatih adalah faktor utama yang mendorong peak performance.

