

Hubungan *Self-Talk* Dan Kepercayaan Diri Dengan *Peak Performance* Pada Atlet Bulutangkis

Fitri Rizaniatul Aulia¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 30 November 2022

DOI: <https://10.37304/juara.v2i2.5293>

KATA KUNCI

Self-Talk, Kepercayaan Diri, Kinerja Puncak

EMAIL KORESPONDENSI

fitrirzntl8@gmail.com

A B S T R A C T

Psychological factors are very important in the field of sports. *Self-talk* and *self-confidence* can be used to improve performance by increasing effort, attention, emotional and cognitive control, and increasing confidence. The purpose of this study was to determine the relationship between *self-talk* and *self-confidence* with peak performance in badminton athletes in Sidoarjo. The sample in this study amounted to 84 athletes in Sidoarjo with an age range of 17-25 years. Determination of the research sample using simple random sampling method with purposive sampling technique. This study uses a correlational quantitative approach. Analysis using multiple linear regression using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26). The results showed that *self-talk* and *self-confidence* with peak performance showed results with an *F* count of 37,812 and an *F* table of 3.15 with a total of 84 respondents. While the significance value is 0.000. These results can be concluded that there is a simultaneous positive and significant relationship between *self-talk* and *self-confidence* with peak performance in badminton athletes in Sidoarjo, which means that when *self-talk* and *self-confidence* occur simultaneously, peak performance will increase.

A B S T R A K

Faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. *Self-talk* dan *kepercayaan diri* dapat digunakan untuk meningkatkan performa dengan meningkatkan usaha, atensi, kontrol emosi dan kognitif, serta meningkatkan keyakinan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-talk* dan *kepercayaan diri* dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini berjumlah 84 atlet di Sidoarjo dengan rentang usia 17-25 tahun. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode *simple random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Analisa menggunakan regresi linier berganda menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* dan *kepercayaan diri* dengan *peak performance* menunjukkan hasil dengan *F* hitung sebesar 37.812 dan *F* tabel sebesar 3.15 dengan jumlah subjek sebanyak 84 responden. Sedangkan pada nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara simultan pada variabel *self-talk* dan *kepercayaan diri* dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo, yang dapat diartikan bahwa ketika *self-talk* dan *kepercayaan diri* muncul secara bersamaan, maka *peak performance* akan meningkat.

1. PENDAHULUAN

Secara umum olahraga dapat membuat hidup manusia menjadi lebih berkualitas. Kemudian olahraga juga dapat memberikan manfaat diantaranya melancarkan metabolisme tubuh dan mengembangkan pola hidup yang sehat (Hardiyono, 2019). Dalam berbagai macam cabang olahraga, atlet yang akan mengikuti pertandingan akan terus berlatih, sebab sejatinya para atlet dicetak untuk mengasah kemampuannya serta diharapkan dapat berkompentensi dan meraih prestasi. Menurut (Adisasmito, 2007), ada tiga faktor yang mempengaruhi performa terbaik seorang atlet yaitu : faktor teknik, fisik, dan psikologis. Ada berbagai macam jenis olahraga salah satunya yaitu bulutangkis. Sebagai seorang atlet bulutangkis yang aktifitasnya tidak dapat diukur maka atlet tersebut dapat menang ataupun kalah pada suatu permainan atau pertandingan. (Subarjah et al., 2019) menyatakan bahwa performa atlet bulutangkis disaat bertanding adalah output yang dihasilkan dari aktifitas latihan sehari-hari. Dan kemampuan atlet bulutangkis dapat meningkat ketika mengikuti banyaknya pertandingan atau kompetisi yang diikuti dan juga disertai dengan latihan secara rutin. Menurut (Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, 1996).

Tujuan dari latihan dan pembinaan seorang atlet itu sendiri adalah agar atlet tersebut dapat mengeluarkan peak performance (kemampuan terbaik) selama bertanding. Peak performance merupakan kondisi optimal ketika otak dan juga tenaga berjalan secara bersama-sama. Artinya bahwa atlet berada dalam peak performance saat bisa menggerakkan tubuhnya sesuai dengan keinginannya, hal ini membuat apa yang dilakukannya menjadi lebih tepat (Faturochman, 2017). Menurut (Ramzaninezhad et al., 2009) faktor yang mempengaruhi performa terdiri dari faktor individu dan faktor situasi. Adapun faktor individu mencakup suasana hati, keyakinan diri, serta coping, dan ketakutan berlebih. Kemudian faktor situasi mencakup kekompakan tim, fasilitas umum, serta kemalasan sosial, dan kontrol perilaku.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa peak performance dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu faktor secara internal (teknis) ataupun faktor secara eksternal (non-teknis). Salah satu faktor internal yang dapat dilihat dalam pencapaian peak performance seorang atlet adalah Self- Talk. Menurut (Olisola & Olaitan, 2021) Self- Talk disebutkan dapat membantu atlet dalam usaha mencapai peak performance, dikarenakan penggunaan self- talk berperan untuk membantu atlet dalam menggunakan perkataan ataupun ucapan yang tepat untuk mengontrol serta mengatur pikiran mereka selama berlangsungnya kompetisi baik selama masa persiapan hingga pertandingan berlangsung.

Hal lain yang perlu diperhatikan pada peak performance atlet adalah faktor kepercayaan diri. (Kuloor & Kumar, 2020) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang paling sering disebutkan dalam kaitannya terhadap peak performance atlet. Rasa percaya diri yang dimiliki setiap atlet inilah yang memotivasi seorang atlet untuk meraih kesuksesannya. Dalam menggapai prestasi tertinggi, atlet membutuhkan rasa percaya diri. Karena percaya diri memiliki hubungan yang selaras dengan peningkatan performa. Untuk atlet yang tidak memiliki rasa percaya diri akan meragukan kemampuannya sendiri sehingga ketika bertanding akan gugup dan tergesa-gesa dalam menghadapi lawan. Situasi tersebut tentu tidak menguntungkan bagi atlet sehingga tidak dapat menampilkan performa terbaiknya (Komarudin, 2013).

Menurut (Antonis et al., 2009) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa self-talk dan kepercayaan diri dapat mengoptimalkan performa atlet. Kemudian juga ditemukan bahwa self- talk dan kepercayaan diri mampu mengurangi kecemasan kognitif pada atlet.

Disamping hal diatas, karakteristik pokok pada penampilan atlet yang baik merupakan berbicara serta berpikir positif tentang dirinya sendiri ketika menerapkan strategi dalam suatu kompetisi. Hal ini merupakan faktor penting untuk mencapai efisiensi fungsi psikologis, karena pembicaraan serta pikiran yang dilakukan oleh atlet memiliki kekuatan terhadap tindakan yang akan dilakukan. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat menunjukkan bahwa dalam olahraga faktor psikologis berpengaruh sangat penting. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan self- talk dan kepercayaan diri dengan peak performance pada atlet bulutangkis. Peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai hubungan self- talk dan kepercayaan diri dengan peak performance pada atlet bulutangkis di Sidoarjo

2. METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian dengan jenis kuantitatif korelasional. Yang mana penelitian ini bertujuan dalam mencari tahu adanya korelasi diantara variabel independen dengan variabel dependen. Dimana self-talk serta self-confident merupakan variabel independen (X) dan Peak performance termasuk kedalam variabel dependen (Y). Mengukur teori, membentuk fakta, memperlihatkan korelasi antar variabel, memberikan deskripsi statistik, dan memperkirakan suatu hasil penelitian merupakan sebuah tujuan penggunaan metode kuantitatif. Variabel peak performance menggunakan 6 aspek yang dikemukakan oleh (Garfield dan Bennet 1983) yang kemudian dikembangkan oleh Satiadarma (2000), pada instrumen ini terdapat 25 item dan variabel kepercayaan diri menggunakan self confidence scale yang dikembangkan oleh Amir (2015), dalam instrumen ini terdapat 5 aspek dengan 20 total item menggunakan skala likert (1=sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=setuju, 4=sangat setuju). Variabel self- talk menggunakan athlete self- talk scale yang dikembangkan dan diadaptasi oleh (Hardy et al., 2005), pada instrumen ini terdapat 22 item yang dinilai menggunakan skala Likert (1=tidak pernah, 2=jarang, 3=sering, 4=sangat sering).

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis di Sidoarjo. Mekanisme pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan google form. Selama 1 bulan instrumen ini disebarkan terkumpul data sebanyak 84 yang sesuai dengan populasi dalam penelitian ini, di himpun dari data statistik terakhir pada tahun 2021/2022 oleh PBSI Kabupaten Sidoarjo terdapat 84 atlet bulutangkis dengan usia 17-25 tahun yang masih aktif mengikuti pertandingan.

Tabel 1. Sebaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Usia * Jenis Kelamin Crosstabulation				
		Jenis Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Usia	17 Tahun	9	0	9
	18 Tahun	12	0	12
	19 Tahun	22	0	22
	20 Tahun	14	0	14
	21 Tahun	3	11	14
	22 Tahun	0	6	6
	23 Tahun	0	2	2
	24 Tahun	0	2	2
	25 Tahun	0	3	3
Total		60	24	84

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji reliabilitas dari instrumen peak performance menggunakan alpha cronbach menunjukkan nilai sebesar 0.943 yang dapat dikatakan bahwa instrumen peak performance memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik, sementara tabel 2 menunjukkan hasil pengujian validitas dari 25 item menunjukkan keseluruhan item cukup baik dimana tidak ada nilai r yang dibawah 0.30

Tabel 2. Hasil Uji Validitas item *peak performance*

No	Item	r	Ket
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan	.751	Valid
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan	.511	Valid
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan	.639	Valid
4	Saat bertanding tubuh saya merasa rileks	.634	Valid
5	Pergerakan saya efektif saat game latihan/bertanding	.670	Valid
6	Permainan saya sesuai dengan keinginan	.654	Valid
7	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton	.777	Valid

Tabel 3. Hasil Uji Validitas item *Self- Talk*

No	Item	r	Ket
1	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk memperbaiki kemampuan menyerang/bertahan	.676	Valid
2	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk memperbaiki strategi permainan	.550	Valid
3	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mencapai kondisi fisik yang prima	.806	Valid
4	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan diri	.578	Valid
5	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri saat menghadapi latihan yang berat	.626	Valid
6	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mengembalikan fokus dalam menyelesaikan porsi latihan yang diberikan pelatih	.605	Valid

No	Item	r	Ket
7	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri saat pelatih marah karena program latihan tidak berjalan	.391	Valid
8	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri saat mengalami kebosanan karena latihan yang monoton	.599	Valid
9	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk meningkatkan gairah saat menjalani program latihan	.683	Valid
10	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mengendalikan kestabilan arah dan kekuatan pukulan	.695	Valid
11	Ketika latihan bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mencapai kematangan kekuatan fisik dan non fisik	.733	Valid
12	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk menunjukkan kemampuan menyerang/bertahan	.716	Valid
13	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk menerapkan strategi bertahan maupun menyerang dengan tepat	.784	Valid
14	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mencapai kondisi fisik yang prima	.708	Valid
15	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan diri	.527	Valid
16	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mengejar ketertinggalan poin	.553	Valid
17	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk menjaga fokus untuk memenangkan permainan	.529	Valid
18	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk menghadapi tekanan dari penonton	.688	Valid
19	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri ketika menghadapi tekanan disaat perolehan poin tertinggal sangat jauh	.581	Valid

No	Item	r	Ket
20	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri ketika menghadapi tekanan disaat perolehan poin tertinggal sangat jauh	.651	Valid
21	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk mengendalikan kestabilan arah dan kekuatan pukulan	.632	Valid
22	Ketika kompetisi bulutangkis saya berbicara positif pada diri sendiri untuk memenangkan kompetisi atau menjadi juara	.572	Valid

Hasil uji reliabilitas dari instrumen *self-talk* menggunakan alpha cronbach menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.941 yang dapat dikatakan bahwa instrumen *self-talk* memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik, sementara tabel 3 menunjukkan hasil uji validitas dari 22 item menunjukkan keseluruhan item cukup baik dimana tidak ada nilai r yang dibawah 0.30

Tabel 4. Hasil Uji Validitas item Kepercayaan Diri

No	Item	r	Ket
1	Saya percaya pada kemampuan saya sendiri	.566	Valid
2	Saya bisa melakukan tugas saya dengan baik	.588	Valid
3	Saya tidak mudah menyerah	.587	Valid
4	Saya selalu mencoba yang terbaik	.592	Valid
5	Saya memiliki harapan-harapan yang baik	.749	Valid
6	Saya memiliki keyakinan	.683	Valid
7	Saya melakukan sesuatu dengan kemampuan saya sendiri	.612	Valid
8	Saya mengikuti keinginan saya sendiri	.511	Valid
9	Saya tidak bergantung pada orang lain	.581	Valid
10	Saya berlatih dalam kondisi apa pun	.575	Valid
11	Saya mengakui kesalahan saya	.420	Valid
12	Saya tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan saya	.453	Valid
13	Saya bermain adil selama pertandingan	.611	Valid
14	Saya menerima keputusan hasil pertandingan	.609	Valid
15	Saya berani mengikuti turnamen	.489	Valid
16	Saya tidak takut pada penampilan lawan saya	.620	Valid
17	Saya sangat tangguh secara mental	.591	Valid

18	Saya tidak terintimidasi oleh lawan saya	.449	Valid
19	Saya tidak merasa canggung memasuki area pertandingan	.594	Valid
20	Saya mudah beradaptasi di lapangan saat bertanding	.691	Valid

Hasil uji reliabilitas dari instrumen kepercayaan diri menggunakan alpha cronbach menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.914 yang dapat dikatakan bahwa instrumen *self-talk* memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik, sementara tabel 4 menunjukkan hasil uji validitas dari 20 item menunjukkan keseluruhan item cukup baik dimana tidak ada nilai r yang dibawah 0.30

Tabel 5. Deskripsi Data

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Peak Performance</i>	84	47	100	80.61	9.67
<i>Self-talk</i>	84	42	88	72.19	9.5
Kepercayaan Diri	84	42	80	67.13	7.34

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Test Statistic	0.061
Aymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Pada tabel 5 dan 6 merupakan ringkasan data yang akan diolah untuk diuji korelasi nantinya, tampak rata-rata (mean) skor pada variabel *peak performance* adalah 80.61, variabel *self-talk* adalah 72.19 dan kepercayaan diri adalah 67.13, sementara hasil pengujian normalitas data menggunakan Kolmogorov-smirnov test ketiga variabel yang diuji tergolong normal dengan signifikansi $0,200 > 0,05$. Sehingga dapat dimaknai bahwa adanya hubungan yang linier antara *self-talk*, kepercayaan diri dan *peak performance*. Kemudian pada uji multikolinieritas diperoleh hasil bahwa variabel *self-talk* memiliki nilai tolerance sebanyak $0.712 > 0.1$ dan nilai VIF sebanyak $1.450 < 0.10$. Kemudian variabel kepercayaan diri didapatkan hasil sebanyak $0.712 > 0.1$ dan nilai VIF sebanyak $1.450 < 0.10$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-talk* dan kepercayaan diri tidak ditemukan gejala multikolinieritas. Dan pada uji heteroskedastisitas diperoleh hasil bahwa tidak terlihat sebuah pola menyerupai gelombang, melebar, ataupun menyempit pada sebaran titik-titik. Serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini diartikan bahwa varian yang ada bersifat homokedastisitas dan terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

ANOVA^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3.747.797	2	1.873.898	37.812	.000 ^b

a. Dependent Variable: Peak Performance

b. Predictors: (*Constant*), Kepercayaan Diri, *Self-Talk*

Tabel 8. Uji Koefisien Determinan Secara Simultan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 ^a	.483	.470	703.978

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri, *Self-talk*

b. Dependent Variable: *Peak Performance*

Melihat hasil uji hipotesis secara simultan pada tabel 7 didapati nilai F hitung sebesar 37.812. Sementara pada F tabel dengan jumlah subjek sebanyak 84 orang berada pada nilai 3.15. Sedangkan pada nilai signifikansi untuk hubungan self-talk dan kepercayaan diri secara simultan terhadap peak performance adalah sebesar $0.000 < 0.05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara self-talk, kepercayaan diri dengan peak performance.

Dan pada tabel 8 nilai koefisien korelasi $R = 0.695$ menunjukkan adanya korelasi antara self-talk, kepercayaan diri dengan peak performance dengan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.483$. Angka tersebut berarti terdapat 48.3% peak performance dipengaruhi oleh self-talk dan kepercayaan diri. Sedangkan 51.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Olisola & Olaitan, 2021) mengenai *the influence of self-talk on athletes performance in national youth games competitions*, melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan akan penggunaan "*Self-talk*" selama berlangsungnya sebuah kompetisi memberikan perkembangan yang signifikan terhadap performa puncak atau penampilan puncak seorang atlet. Subjek pada penelitian ini melaporkan bahwa pikiran positif yang didapat melalui "*Self-talk*" membuat mereka merasakan rileks sehingga mampu menunjukkan penampilan puncaknya selama berlangsungnya kompetisi. Temuan lain pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa pikiran negatif dapat merusak ataupun mengganggu performa atlet. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa "*Self-talk*" memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan atau performa seorang atlet.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *self-talk* pada atlet tergolong dengan kategori sedang, namun peak performance pada atlet tergolong dengan kategori sedang yang artinya atlet bulutangkis di Sidoarjo memiliki *self-talk* sedang yang mana atlet sangat memperhatikan *individual skills, strategies, psyching-up*, dll. Namun dalam peak performance atlet di Sidoarjo berada dalam kategori sedang yang mana performa atlet bulutangkis disaat bertanding adalah output yang dihasilkan dari aktifitas latihan sehari-hari dan kemampuan atlet bulutangkis dapat meningkat ketika mengikuti banyaknya pertandingan atau kompetisi yang diikuti dan juga disertai dengan latihan secara rutin.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indraharsani & Budisetyani, 2017) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian treatment *self-talk* ($p < 0,05$, $p = 0,005$) dan ditunjukkan pula pada nilai kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah treatment *self-talk* ($p < 0,05$, $p = 0,003$). Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa pemain basket diterima.

Didukung dengan penelitian (Winahyu, 2014) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia, penelitian ini menunjukkan hasil korelasi antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain Arema Indonesia yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel kepercayaan diri dengan variabel penampilan puncak. Sehingga dapat dinyatakan bahwasannya terdapat hubungan positif antara kedua

variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa Ketika tingkat kepercayaan diri pemain tinggi maka penampilan puncak juga tinggi. Begitupun sebaliknya, jika tingkat kepercayaan diri rendah maka penampilan puncak rendah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki atlet bulutangkis di Sidoarjo berada pada kategori sedang yang artinya kepercayaan diri atlet terbilang cukup baik namun bisa saja atlet bulutangkis di Sidoarjo memiliki kesadaran serta kemampuan yang memadai mengenai pengendalian kepercayaan diri yang baik tetapi belum mewujudkan hal tersebut dalam bentuk aksi nyata.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pratama, 2019) mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*. Yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet.

Pengujian hipotesis ketiga diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan *self-talk* dan kepercayaan diri dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo. Dengan begitu menunjukkan hasil bahwa *peak performance* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor selain *self-talk* dan kepercayaan diri pada situasi saat ini. *Peak performance* dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti adanya pengaruh dari organisasi pertandingan, keadaan atlet, program latihan dan pelatih. Hal tersebut menunjukkan *peak performance* dipengaruhi oleh banyak faktor.

4. KESIMPULAN

Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan *peak performance*, artinya semakin tinggi *self-talk* dan kepercayaan diri atlet, maka *peak performance* atlet akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2007). *Sistem Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Amir, N. (2015). *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes*. 30(2), 101–110.
- Antonis, H., Nikos, Z., & Theodorakis, Y. (2009). *Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety* *Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence*. December 2018. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Faturochman, M. (2017). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance The Influence Of Competition Anxiety To Peak Performance Softball Athletes*. 71–79.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Hardiyono, B. (2019). *Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel*. 18(2), 72–78.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self-Talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). *Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket*. 4(2), 367–378.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya. Kuloor,
- H., & Kumar, A. (2020). *Self-confidence and sports*. 8(4), 1–6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Olisola, D. R., & Olaitan, J. R. (2021). The Influence of Self-Talk on Athletes' Performance in National Youth Games Competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1106>

- Pratama, M. I. (2019). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja*. 121.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). the Relationship Between Collective Efficacy, Group Cohesion and Team Performance in Professional Volleyball Teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(1), 31–39.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). *The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players*. 2, 345–352.
- Winahyu, M. S. (2014). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola Arema Indonesia*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.