

KECEMASAN, PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET UKM BULUTANGKIS

I Made Kusuma Wijaya

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Bali

e-mail: kusuma.wijaya@undiksha.ac.id

Abstrak

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi andalan masyarakat Indonesia, namun saat ini prestasi atlet bulutangkis Indonesia mengalami penurunan yang drastis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat multi dimensional, disamping faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi pada atlet UKM Bulutangkis UNDIKSHA. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Dimana subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM Bulutangkis Undiksha, yaitu sebanyak 60 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis dengan metode regresi logistik ganda. Dari hasil analisis data penelitian didapatkan terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara tingkat kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet ($OR= 0,198$; $p= 0,023$) dan antara rasa percaya diri dengan motivasi berprestasi atlet ($OR= 5,87$; $p= 0,009$). Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi atlet.

Kata-kata kunci: kecemasan, percaya diri, motivasi berprestasi, bulutangkis

Abstract

Badminton is a sport that is very popular and a mainstay of the Indonesia people, but now Indonesian badminton athlete's performance has decreased dramatically. Badminton is a sport that is multi-dimensional, in addition to physical factors, mental factors also have a decisive role. The purpose of this study was to determine the relationship of the level of anxiety and self-confidence of athletes with achievement motivation in Undiksha Badminton athletes. This study is an observational analytic (cross-sectional). The subject of this research were UNDIKSHA Badminton athletes, as many as 60 athletes. Data were collected by questionnaire and analyzed by multiple logistic regression method. From the analysis of the research data obtained were statistically significant relationship between the level of anxiety with achievement motivation of athletes ($OR= 0.198$; $p= 0.023$) and between self-confidence with achievement motivation of athletes ($OR= 5.87$; $p= 0.009$). Conclusions from this research is that there is statistically significant relationship between the level of anxiety and self-confidence of athletes with athlete achievement motivation.

Keyword: anxiety, self-confidence, achievement motivation, badminton

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi andalan masyarakat Indonesia. Melalui olahraga ini nama Indonesia terkenal di dunia internasional. Menjelang tahun 1999 sampai saat ini prestasi atlet bulutangkis Indonesia mengalami penurunan yang drastis. Hal ini terlihat dari banyaknya pertandingan yang diikuti oleh atlet Indonesia tetapi jarang sekali mendapatkan gelar juara.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat multi dimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Disamping faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet melakukannya untuk mencapai puncak prestasi dalam situasi yang sangat kompetitif. Di lapangan sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan/perlombaan dan akhirnya mengalami kekalahan. Banyak ahli olahraga juga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh ketangguhan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Kalau kita perhatikan kemampuan fisik, taktik dan teknik pemain Indonesia tidak kalah dengan negara-negara lain. Namun, ketika dalam kondisi pertandingan atlet Indonesia sering tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang

dimiliki secara maksimal. Hal tersebut disebabkan karena atlet Indonesia kurang mempunyai motivasi menjadi juara sehingga dalam latihan terlihat kurang bersemangat dan kurang berdisiplin. Kesuksesan seorang atlet ditentukan berdasarkan tingginya motivasi berprestasi, karena dengan adanya motivasi berprestasi yang tinggi dalam diri atlet akan menimbulkan upaya seorang atlet untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi atlet, antara lain faktor individu yaitu kebutuhan/kecemasan, minat, dan harapan/keyakinan serta faktor lingkungan yaitu adanya norma standar yang harus dicapai, adanya situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang.

Kecemasan atau *anxiety* dapat dialami oleh semua orang yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekawatiran. Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Adanya kecemasan yang berlebihan pada seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet bersangkutan. Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Berbagai respons tubuh muncul akibat adanya kecemasan dalam diri, baik berupa respon fisiologis maupun respon psikologis. Respon psikologis yang muncul antara lain gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri,

menghindar, gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, salah tafsir, *blocking*, bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, obyektifitas menurun, takut kecelakaan, takut mati dan lain-lain, tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan lain-lain. Melihat banyaknya respon negatif yang muncul dari kecemasan yang dialami oleh seseorang, tentunya akan mempengaruhi kondisi fisik dan performa.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Pembinaan atlet pada cabang olahraga bulutangkis telah dilaksanakan di berbagai daerah dalam berbagai tingkatan. Pada tingkat universitas telah dibentuk unit-unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang menampung mahasiswa yang memiliki minat dan prestasi dalam bidang Bulutangkis. Pada pembinaan atlet yang dilaksanakan pada UKM Bulutangkis UNDIKSHA dapat diketahui bahwa saat ini pembinaan atlet lebih difokuskan pada pembinaan fisik dan teknik saja sedangkan segi psikologis atlet tidak dibina secara

maksimal. Seperti telah disampaikan di atas bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga ini dipengaruhi oleh berbagai faktor baik fisik maupun mental. Salah satu aspek mental yang perlu mendapatkan perhatian adalah motivasi berprestasi yang dimiliki seorang atlet. Tinggi rendahnya motivasi berprestasi seorang atlet dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet.

Bertolak dari latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi pada atlet UKM Bulutangkis Undiksha?” Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi pada atlet UKM Bulutangkis Undiksha. Sehingga akan dapat bermanfaat yaitu menjadi acuan bagi pelatih dalam memberikan latihan bagi atlet UKM Bulutangkis Undiksha.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, yang akan memaparkan tentang tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet UKM Bulutangkis Undiksha serta hubungannya dengan motivasi berprestasi pada atlet UKM Bulutangkis Undiksha. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian ini dilaksanakan di GOR Santo Paulus Singaraja Kabupaten Buleleng. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM Bulutangkis Undiksha, yaitu sebanyak 60 orang. UKM Bulutangkis Undiksha merupakan salah satu pusat pembinaan dan pelatihan atlet bulutangkis yang anggotanya juga terdiri dari atlet

bulutangkis dari berbagai daerah di Bali. Mengingat populasi yang tidak terlalu besar, maka semua subjek dalam penelitian ini diambil sebagai sampel.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari (1) Variabel independen yaitu Kecemasan atlet bulutangkis dan Percaya diri atlet bulutangkis dan (2) Variabel dependen yaitu motivasi berprestasi atlet bulutangkis. Proses pengumpulan data dimulai dari pengajuan ijin penelitian yang kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data penelitian. Data mengenai tingkat kecemasan, rasa percaya diri dan motivasi berprestasi atlet UKM Bulutangkis UNDIKSHA dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengkajian kembali untuk selanjutnya diberikan kode dan skor. Kemudian data tersebut disusun dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif.

Untuk mengetahui hubungan antar variabel maka teknik analisis data yang digunakan adalah dengan metode regresi yang bertujuan untuk menguji apakah variabel tingkat kecemasan atlet bulutangkis dan rasa percaya diri atlet bulutangkis berhubungan dengan motivasi berprestasi atlet UKM Bulutangkis UNDIKSHA. Adapun model analisis regresi yang digunakan

adalah model analisis regresi logistik ganda dan data diolah dengan bantuan SPSS 16.0. Hubungan faktor-faktor ditunjukkan dengan $OR = \exp(b)$; $OR = 1$: Tidak ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen; $OR > 1$: Ada hubungan positif; dan $1/2 < OR < 1$: Ada hubungan negatif

Luaran penelitian yang dirancang dalam penelitian ini adalah program pengabdian pada masyarakat berupa pembinaan psikologis atlet melalui mental training dan penyediaan layanan konseling bagi atlet dan Artikel Ilmiah yang akan diterbitkan pada jurnal nasional tentang kesehatan yang telah memiliki ISSN.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga Buana Patra yang terletak di kota Singaraja, Bali. Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah tingkat kecemasan,, percaya diri serta motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis Undiksha.

Distribusi Responden

a. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan responden dikelompokkan menjadi dua katagori, yaitu tingkat kecemasan rendah dan tingkat kecemasan tinggi. Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

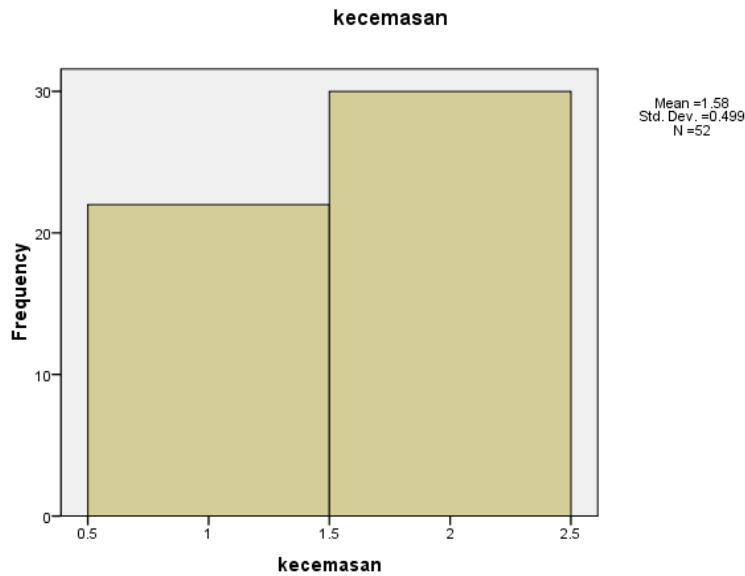
Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	30	57,7
Rendah	22	42,3
Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 52

responden, responden yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi adalah

sebanyak 30 responden (57,7%), sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah adalah sebanyak 22 responden (42,3%). Dari data tersebut diketahui bahwa atlet yang

mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi lebih besar dari atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Keadaan tersebut juga tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

b. Percaya Diri

Rasa Percaya diri responden dikelompokkan menjadi dua katagori, yaitu tingkat percaya diri rendah dan

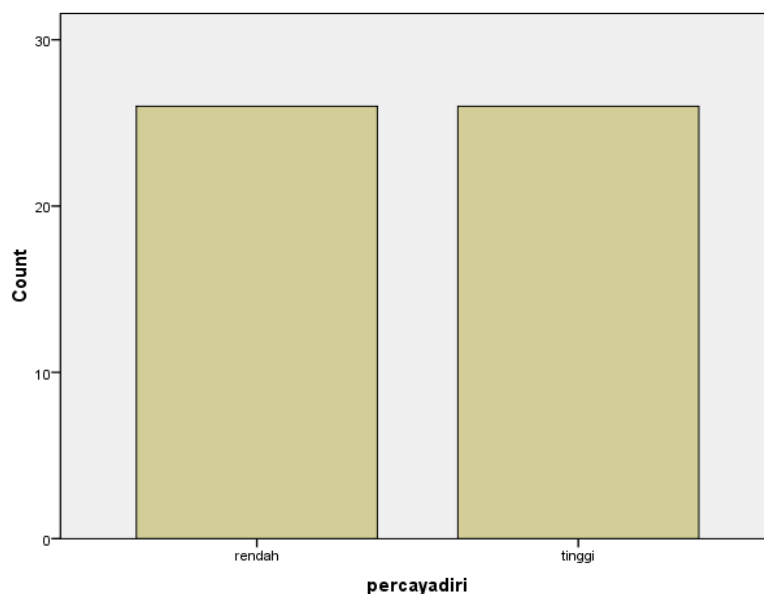
tingkat percaya diri tinggi. Distribusi responden berdasarkan tingkat percaya diri responden dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Percaya Diri

Percaya Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	26	50,0
Rendah	26	50,0
Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 52 responden, responden yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi adalah sebanyak 26 responden (50,0%), sedangkan responden yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah adalah

sebanyak 26 responden (50,0%). Dari data tersebut diketahui bahwa atlet yang mempunyai tingkat percaya diri yang tinggi sama dengan atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Keadaan tersebut juga tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 2 Distribusi Responden Berdasarkan Percaya Diri

c. Motivasi Berprestasi

Motivasi Berprestasi responden dikelompokkan menjadi dua katagori, yaitu motivasi berprestasi rendah dan

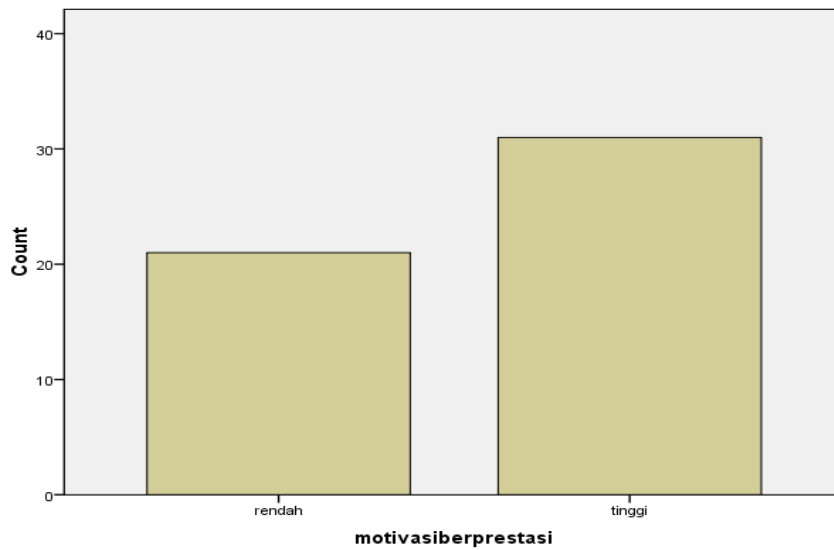
motivasi berprestasi tinggi. Distribusi responden berdasarkan motivasi berprestasi responden dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Berprestasi

Motivasi Berprestasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	31	59,6
Rendah	21	40,4
Total	52	100

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa dari total responden sebanyak 52 responden, responden yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi adalah sebanyak 31 responden (59,6%), sedangkan responden yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah adalah sebanyak 21 responden (40,4%). Dari

data tersebut diketahui bahwa atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi lebih besar dari atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Keadaan tersebut juga tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Berprestasi

Analisis Bivariat

a. Tingkat Kecemasan dengan Motivasi berprestasi Atlet

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis UNDIKSHA dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Motivasi Berprestasi Atlet UKM bulutangkis UNDIKSHA

		Motivasi berprestasi		Total
		Rendah	tinggi	
Kecemasan	Rendah	4	18	22
	Tinggi	17	13	30
Total		21	31	52

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan adanya kecenderungan bahwa responden yang tingkat kecemasan tinggi, memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.

b. Percaya Diri dengan Motivasi Berprestasi

Hubungan antara tingkat percaya diri dengan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis UNDIKSHA dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hubungan Tingkat Percaya Diri dengan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis UNDIKSHA

		Motivasi berprestasi		Total
		Rendah	Tinggi	
Percaya diri	Rendah	16	10	26
	Tinggi	5	21	26
Total		21	31	52

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan adanya kecenderungan bahwa responden yang tingkat percaya diri yang tinggi, memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi begitu pula dengan responden yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah.

c. Tingkat Kecemasan dengan Percaya Diri

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat percaya diri atlet UKM bulutangkis UNDIKSHA dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini:

Tabel 6. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Percaya Diri Atlet UKM Bulutangkis UNDIKSHA

		Percayadiri		Total
		Rendah	tinggi	
Kecemasan	Rendah	8	14	22
	Tinggi	18	12	30
Total		26	26	52

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan adanya kecenderungan bahwa responden yang tingkat kecemasan tinggi, memiliki kecenderungan untuk memiliki percaya diri yang rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki percaya diri yang tinggi

Analisis Multivariat

Pengujian hipotesis untuk mencari kekuatan hubungan antara tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis UNDIKSHA menggunakan analisis regresi logistik ganda. Hasil analisis menggunakan regresi logistik ganda ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Rasa Percaya Diri Atlet Dengan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis UNDIKSHA

Variabel Independen	Odd Ratio (OR)	P	Confidence Interval 95 %	
			Batas Bawah	Batas Atas
Kecemasan	0,198	0,023	0,049	0,802
Percaya Diri	5,784	0,009	1,556	22,169
N Observasi	52			
Log likelihood	43.795			
Nagelkerke R ²	50.9%			

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil uji dengan regresi logistik ganda didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara tingkat kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet, dimana atlet dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki motivasi berprestasi tinggi 0,2 kali lebih besar dari atlet dengan tingkat kecemasan rendah. Hubungan tersebut secara statistik signifikan (OR= 0,198; CI 95%= 0,049-0,802; p= 0,023).
- b. Terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara rasa percaya diri dengan motivasi berprestasi atlet, dimana atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi 6 kali lebih besar dari pada atlet yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hubungan tersebut secara statistik signifikan (OR= 5,87 ; CI 95%= 1,556-22,169; p= 0,009).

PEMBAHASAN

Berdasarkan atas hasil analisis data penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet UKM Bulutangkis

Undiksha mempunyai tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar 57,7% sedangkan atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah sebesar 42,3%. Untuk rasa percaya diri atlet dapat diketahui bahwa atlet UKM bUlutangkis Undiksha yang mempunyai percaya diri yang tinggi sama dengan atlet yang mempunyai percaya diri yang rendah yaitu sebesar 50%. Untuk motivasi berprestasi atlet diketahui bahwa sebagian besar atlet UKM Bulutangkis Undiksha memiliki motivasi berprestasi tinggi yaitu sebesar 59,6% sedangkan atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah sebesar 40,0%.

Berdasarkan analisis bivariate dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat kecemasan tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah sedangkan responden dengan tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sue, dkk (dalam Trismiati, 2004) yang menyebutkan bahwa salah satu manifestasi kecemasan adalah manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau

kejadian buruk yang akan terjadi, sehingga hal tersebut akan menurunkan keinginan seseorang untuk mencapai sesuatu prestasi.

Selanjutnya responden dengan tingkat percaya diri yang tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi begitu pula dengan responden dengan tingkat percaya diri yang rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Responden dengan tingkat kecemasan tinggi, memiliki kecenderungan untuk memiliki percaya diri yang rendah sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki percaya diri yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Lauster (1978) yang menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya.

Berdasarkan analisis multivariat dengan menggunakan analisis regresi logistik ganda terhadap hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi atlet UKM Bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara tingkat kecemasan dengan motivasi berprestasi

atlet, dimana atlet dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki motivasi berprestasi tinggi 0,2 kali lebih besar dari atlet dengan tingkat kecemasan rendah dan terdapat pula hubungan yang secara statistik signifikan antara rasa percaya diri dengan motivasi berprestasi atlet, dimana atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi 6 kali lebih besar dari pada atlet yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Adapun temuan Sisodiya & Purashwani (2011) ikut mendukung hasil penelitian ini dimana pada temuan tersebut motivasi berprestasi atlet bulutangkis berhubungan dengan tingkat kecemasan atlet bulutangkis. Dan pada penelitian tersebut tidak ditemukan perbedaan antara atlet laki-laki dengan atlet wanita. Hasil penelitian ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Samirullah K, Zeeshan H, Naseem A, Sartaj K yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan tingkat kecemasan pada atlet bulutangkis.

PENUTUP

Berdasarkan atas analisis data hasil penelitian tersebut diatas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet dengan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis UNDIKSHA.
- b. Atlet dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki motivasi berprestasi tinggi 0,19 kali lebih besar dari atlet dengan tingkat kecemasan rendah. Hubungan tersebut secara statistik

- signifikan (OR= 0,198; CI 95%= 0,049-0,802; p= 0,023).
- c. Atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi memiliki kemungkinan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi 6 kali lebih besar dari pada atlet yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hubungan tersebut secara statistik signifikan (OR= 5,87 ; CI 95%= 1,556-22,169; p= 0,009)
- Disarankan kepada atlet bulutangkis untuk dapat mengontrol tingkat kecemasan mereka dengan melakukan berbagai latihan mental dan kepada pembina/pelatih bulutangkis untuk memperhatikan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet karena hal tersebut akan dapat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Bhagirathi,S.E. 2008. Relationship of Anxiety and Achievement Motivation to Goal Keeping among Secondary School Level Girl Hockey Players *Journal of Exercise Science and Physiotherapy, Vol. 4, No. 2*
- Gunarsa, S.D 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia
- Mondal P, Arnab Sudip S. 2013. Relationship between Anxiety and Achievement Motivation of Chess Players. *Indian Journal Of Applied Research: 3 (6)*
- Mussen, Henry, dkk.1984. *Child Development and Personality*. Harper & Row, Inc. Alih bahasa : FX. Budiyanto, dkk. Cetakan II tahun 1994. copyright dalam bahasa Indonesia. 1989. Jakarta : Penerbit Arcan.
- Ndong Kamtono. 1986. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Ratih Tri Pratiwi. 2010. *Pengertian Kecemasan*. Tersedia pada: <http://psikologi.or.id/mycontents/uploads/2010/05/pengertian-kecemasan-anxiety.pdf>.
- Sajoto. M. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Trismiati. 2004. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*. *Jurnal Psyche Vol. 1 No. 1, Juli 2004*. Tersedia pada: http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal_trismiati.pdf.
- Vincent A. Parnabas. Yahaya Mahamood. 2010. *Competitive Anxiety Level before and during Competition among Malaysian Athletes*. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum. 18 (2): 399 - 406 (2010)*
- Widiyanto. *Adaptasi Metabolik Pada Latihan*. Tersedia pada: <http://staff.uny.ac.id/system/files/peneelitian/Widiyanto,%20M.Kes./Adaptasi%20Metabolik%20dari%20Latihan.pdf>.
- Wikipedia. 2014. *Bulu tangkis*. Tersedia pada: <http://id.wikipedia.org/wiki/Bulutangkis> Diunduh tanggal 3 April 2014.
- Zamirullah K, Zeeshan H, Naseem A , Sartaj, Achievement Motivation and Sports Competition Anxiety: A Relationship Study. *Journal of Education and Practice. Vol 2, No 4, 2011*