

Hubungan antara kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlit pencak silat Tapak Suci dalam menghadapi pertandingan

Indri Tri Suryanta

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
int_suryanta@yahoo.co.id

ABSTRAK

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlit, terutama pada atlit pencak silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlit pencak silat tapak suci dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpul data yaitu skala kelekatan, motivasi berprestasi dan kecemasan. Sampel berjumlah 65 atlit ang tersebar pada 5 Kabupaten/Kota di DIY. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian (1) Terdapat hubungan (negatif) antara variabel kelekatan dan motivasi berprestasi dengan kecemasan yang memiliki nilai F_{hitung} sebesar 20,857 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) koefesien determinasi yang dipersenkan sebesar 37,7% (2) Terdapat hubungan (negatif) antara variabel kelekatan dengan kecemasan memiliki nilai r_{hitung} sebesar $-0,238 > r_{tabel}$ (0.2319) koefesien determinasi yang dipersenkan sebesar -5,8% dan (3) Terdapat hubungan (negatif) antara variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan) memiliki nilai r_{hitung} sebesar $-0,594 > r_{tabel}$ (0.2319) koefesien determinasi yang dipersenkan sebesar 115,4%.

Kata Kunci: Kecemasan, Kelekatan, Motivasi Berprestasi

ABSTRACT

Sport has become a necessity in everyday human life, because sport can make people healthy and strong, both physically and spiritually. Anxiety in the face of the match is an important factor for more attention in coaching athletes, especially in martial arts athletes. The purpose of this study was to determine the relationship between attachment to the coach and achievement motivation with anxiety of pencak silat tread athletes in the face of competition. This study used a scale as a data collection tool namely the scale of attachment, achievement motivation and anxiety. A sample of 65 athletes spread across 5 districts/cities in DIY. This study uses multiple regression analysis techniques. The results of the study (1) There is a (negative) relationship between the variable of attachment and achievement motivation with anxiety which has a Fcount of 20.857 with a significance level (Sig.) Of 0.000 ($p < 0.01$) the coefficient of determination presented by 37.7% (2) There is a (negative) relationship between the stickiness and anxiety variables having a rcalculating value of $-0.238 > r_{table}$ (0.2319) a determined determination coefficient of -5.8% and (3) There is a (negative) relationship between the achievement motivation and anxiety variables) has a calculated rcount of $-0.594 > r_{table}$ (0.2319) the coefficient of determination is 115.4%.

Keywords: Anxiety, Attachment, Achievement Motivation

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Pencak Silat.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet di lapangan adalah kecemasan. Menurut Chaplin (Ghazalba, 2009), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan mental yang tidak enak yang ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan, dan prarasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Hurlock, 1998). Menurut Atkinson (2001) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan yang dimana atlet merasa lawan yang tidak seimbang, wasit yang dimana atlet harus berhati-hati untuk tidak menciderai lawan karena akan mengurangi skor, penonton yang dimana atlet harus tidak terprofokasi terhadap ejekan penonton, dan lingkungan yang dimana atlet harus dapat beradaptasi terhadap lingkungan atau daerah pertandingan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosional atlet, kecemasan yang tinggi dapat membuat atlet merasakan fisiknya panas dingin atau gangguan pencernaan, stres yang berlebihan membuat atlet tidak dapat mengontrol dirinya. Menurut Weekes (Ghazalba, 2009) secara emosional seseorang yang mengalami keletihan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya.

Berdasarkan laporan penelitian di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet pencak silat sebagai olahraga individual kontak, seperti halnya dengan olahraga yang lain sangat penting untuk memperhatikan aspek emosinya, terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet pencak silat. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik ingin mengetahui secara ilmiah apakah terdapat hubungan antara kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat tapak suci dalam menghadapi pertandingan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini secara garis besar memiliki dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kecemasan, sementara variabel independen dalam penelitian ini yaitu kelekatan dan motivasi berprestasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 80 atlet tapak suci, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* menggunakan *simple random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan terhadap sampling unit, dimana sampling unitnya terdiri dari satu kelompok (*cluster*).

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat tapak suci dalam menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kelekatan dengan Sig (p) = 0,000 ($p < 0,05$), variabel motivasi berprestasi dengan Sig (p) = 0,090 ($p < 0,05$), dan variabel kecemasan Sig (p) = 0,097 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa variabel kelekatan, motivasi berprestasi, dan kecemasan memiliki data yang normal. Salah satu alasan mengapa ada yang data tidak normal adalah adanya *outliers*. *Outliers* adalah data yang memiliki skor ekstrem, baik ekstrem tinggi maupun ekstrem rendah. Adanya *outliers* dapat membuat distribusi skor condong ke kiri atau ke kanan. Beberapa ahli menilai data *outliers* ini lebih baik kita buang, karena ada kemungkinan subjek mengerjakan dengan asal-asalan, selain itu adanya data *outliers* juga mengacaukan pengujian statistik. Namun beberapa ahli tetap mendukung bahwa data *outliers* tetap harus dimasukkan dalam analisis karena memang fakta di lapangan adalah demikian.

Hasil pengujian linieritas antara variabel kelekatan dengan kecemasan menunjukkan nilai taraf signifikansi p (F-linierity) sebesar 0,138 ($p > 0,05$) dan taraf signifikansi p (deviation from linierity) sebesar 0,614 ($p > 0,05$) yang berarti korelasinya linier. Sedangkan linieritas antara

variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan menunjukkan nilai taraf signifikansi p (F-linierity) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf signifikansi p (deviation from linierity) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti korelasinya linier.

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa variabel kelekatan dengan kecemasan sebesar $VIF = 1,739$, variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan sebesar $VIF = 1,739$. Artinya semua variabel tidak terjadi multikolinieritas dengan kriteria $VIF < 10$. Berdasarkan hasil analisis uji multikolinieritas diperoleh bahwa antar variabel bebas tidak terjadi multikolinieritas sehingga memenuhi syarat di analisis regresi.

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel kelekatan sebesar (Sig.) = 0,011 dan variabel motivasi berprestasi sebesar (Sig.) = 0,000. Dari output bisa dilihat dilampiran, maka tampak bahwa variabel kelekatan dengan kecemasan terjadi gejala heteroskedastisitas karena (Sig.) $< 0,05$, sedangkan variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas karena (Sig.) $< 0,05$.

Berdasarkan analisis data hipotesis mayor ditemukan terdapat hubungan antara semua variabel independen (kelekatan dan motivasi berprestasi) dengan variabel dependen (kecemasan) yaitu dengan tingkat signifikansi (Sig) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelekatan dan motivasi berprestasi dengan kecemasan. Besar hubungan di persentase dengan menggunakan koefisien determinasi yaitu sebesar 37,7% dan sisanya 62,3% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil dari hipotesis minor pertama ditemukan variabel kelekatan (X_1) memiliki nilai r_{hitung} sebesar $-0,238 > r_{tabel}$ (0.2319) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan dengan kecemasan. Sumbangan efektif -5,8% dan sumbangan relatif -15,4%. Nilai r samadengan (negatif) maka hubungan adalah berbanding lurus, artinya semakin besar nilai variabel kelekatan maka semakin kecil variabel motivasi berprestasi atau sebaliknya semakin kecil variabel kelekatan maka semakin besar variabel kecemasan.

Hasil dari hipotesis minor kedua ditemukan variabel motivasi berprestasi (X_2) memiliki nilai r_{hitung} sebesar $-0,594 > r_{tabel}$ (0.2319) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan. Sumbangan efektif 43,5% dan sumbangan relatif 115,4%. Nilai r sama dengan (negatif) maka hubungannya adalah berbanding terbalik, artinya semakin besar nilai variabel motivasi berprestasi maka semakin kecil nilai variabel kecemasan atau semakin kecil nilai variabel motivasi berprestasi maka semakin besar nilai variabel kecemasan.

PEMBAHASAN

Dalam pembinaan aspek psikologis atlit pencak silat sebagai olahraga individual kontak, seperti halnya dengan olahraga yang lain sangat penting untuk memperhatikan aspek emosinya,

terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik. Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet pencak silat. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Suharsimi Arikunto (1993) menyatakan kecemasan harus diusahakan menyingkirkannya, atau sekurang-kurangnya dapat ditekan menjadi minimal. positif dan ada yang negatif. Hal ini diperkuat oleh Freud (Ki Fudyartanta, 2012) bahwa apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis. Namun apabila siswa telah berhasil mengantisipasi dan mengatasi gejala-gejala kecemasan, maka perasaan ini akan menjadi sumber motivator, seperti yang diutarakan oleh Gerald Corey (2010) bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan. Gerald Corey (2010) menyatakan bahwa kecemasan bukan merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi tenaga motivasional yang kuat. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab. Kirklan (Slameto, 2010) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar. Elliott (1996) juga menyebutkan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar, sedangkan kecemasan siswa pada taraf yang tinggi dapat mengganggu dan memperburuk perilaku belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat hubungan antara variabel kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat tapak suci dalam menghadapi pertandingan. (2) Terdapat hubungan (negatif) antara variabel kelekatan dengan kecemasan atlet pencak silat tapak suci dalam menghadapi pertandingan. (3) Terdapat hubungan (negatif) variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat tapak suci dalam menghadapi pertandingan. (4) Variabel motivasi berprestasi lebih banyak memberikan pengaruh terhadap variabel kecemasan daripada kelekatan. (5)

Subyek penelitian pada variabel kelekatan dan motivasi berprestasi memiliki kategorisasi yang cenderung tinggi, sedangkan kecemasan memiliki kategorisasi rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson. (2001). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Interaksa.
- Hurlock. E. B. (1978). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Elliott. (1996). *Educational psychology*. Madition: Brown & Benchmark.
- Gerald Corey. (2010). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ghazalba, F. A. (2009). *Pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate*. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Ki Fudyartanta. (2012) . *Psikologi kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.