

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PERFORMA ATLET SENAM PPLP DI ARCAMANIK

Rizki Nur Ramdan¹, Helmy Firmansyah², Yusuf Hidayat³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

rizkinurramdan@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet senam di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Arcamanik. Faktor psikologis, termasuk kecemasan pra-kompetisi dan motivasi, diakui mempengaruhi performa atlet selama kompetisi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional, melibatkan 11 atlet yang dipilih secara purposive sampling, berusia di atas 12 tahun dan berpengalaman di kejuaraan resmi. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan instrumen Sport Competition Anxiety Test (SCAT), instrumentasi motivasi berprestasi, dan penilaian performa. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson menggunakan SPSS. Hasil menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kecemasan dan performa adalah $r = 0,411$ ($p = 0,209$), sedangkan antara motivasi berprestasi dan performa adalah $r = 0,576$ ($p = 0,064$). Keduanya memiliki hubungan sedang dan positif, meskipun belum mencapai signifikansi statistik di bawah ambang $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan kecenderungan bahwa peningkatan motivasi berprestasi dan kecemasan yang terkelola dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet, meskipun ukuran sampel yang kecil membatasi generalisasi hasil.

Kata Kunci: Kecemasan, Motivasi Berprestasi, Performa Atlet, PPLP, Senam

ABSTRAK

This study analyzed the relationship between anxiety levels and achievement motivation on the performance of gymnastics athletes at the Arcamanik Student Sports Education and Training Center (PPLP). Psychological factors, including pre-competition anxiety and motivation, are recognized as influencing athletes' performance during competition. The study used a descriptive quantitative method with a correlational approach, involving 11 athletes selected by purposive sampling, aged over 12 years and experienced in official competitions. Data were collected through questionnaires using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) instrument, achievement motivation instrumentation, and performance assessments. Data analysis was performed using the Pearson correlation test using SPSS. The results showed that the correlation coefficient between anxiety and performance was $r = 0.411$ ($p = 0.209$), while between achievement motivation and performance was $r = 0.576$ ($p = 0.064$). Both had a moderate and positive relationship, although they did not reach statistical significance below the threshold of $p < 0.05$. These findings suggest a tendency that increased achievement motivation and managed anxiety can contribute to improved athlete performance, although the small sample size limits the generalizability of the results.

Keywords: Anxiety, Achievement Motivation, Athletic Performance, PPLP, Gymnastics

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak serta kata raga yang berarti tubuh. Banyak sekali khasiat berolahraga yang dapat diperoleh contohnya semacam melindungi kesehatan badan, menghindari bermacam penyakit, serta tingkatkan kesehatan fisik tubuh manusia (Steve et al., 2021). Dapat dilihat bahwa semakin kita rajin melakukan berbagai kegiatan olahraga maka manfaat yang kita dapatkan untuk tubuh juga akan sangat banyak, selain tubuh menjadi sehat ternyata olahraga dapat mengoptimalkan fungsi-fungsi organ tubuh serta dapat meningkatkan stamina atau daya tahan tubuh. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan dan keinginan setiap orangnya baik itu olahraga yang bersifat individual atau yang berkelompok, salah satunya olahraga senam.

Senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Sari, 2018). Senam melibatkan berbagai gerakan yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Senam termasuk cabang olahraga yang telah diakui secara global dan memiliki berbagai kategori, seperti senam artistik, ritmik, hingga trampolin. Di Indonesia, pembinaan olahraga senam berada di bawah naungan organisasi resmi, serta didukung oleh berbagai kompetisi yang menunjukkan bahwa senam merupakan bagian dari olahraga prestasi.

Terkait dengan sektor olahraga kompetitif (prestasi), olahraga prestasi sebaiknya dipromosikan dan diimplementasikan di kalangan generasi muda dari usia dini hingga remaja yang sedang dalam fase pendidikan yang produktif. Menteri Pemuda dan Olahraga memiliki inisiatif khusus untuk menghasilkan atlet profesional yang juga menjadi pahlawan bangsa Indonesia. Salah satu langkahnya adalah mendirikan lembaga untuk pencarian bakat seperti Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP).

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) adalah salah satu organisasi yang berfungsi sebagai wadah bagi pelajar-pelajar yang memiliki potensi dan keunggulan serta berkeinginan kuat untuk berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan olahraga melalui PPLP difokuskan pada anak yang berusia 14–17 tahun dengan menekankan pada pembentukan atau spesifikasi cabang olahraga dan diikuti latihan pemantapan sampai usia 20 dengan harapan pada usia 20–25 akan diperoleh usia emas (*golden age*) (Rani et al., 2016).

Bagi seorang atlet PPLP yang berfokus pada olahraga prestasi, jelas bukan tugas yang sederhana, karena atlet diharuskan untuk berhasil juga dalam aspek pendidikan. Terdapat beberapa elemen yang berdampak pada pencapaian prestasi optimal atlet yang dapat diamati dari sudut pandang pesenam, seperti faktor fisik, teknik, dan psikologi. Ketiga faktor ini saling berhubungan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain.

Banyak terjadi pada sesi latihan, seorang atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan sangat baik untuk suatu perlombaan akan tetapi mendadak mengalami gangguan entah itu gangguan fisik atau gangguan mental menjelang penampilannya di arena perlombaan (Singgih, 2008). Hal-hal serupa ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang memang perlu segera dibatasi. Kecemasan dapat mengganggu performa atlet dan mempengaruhi hasil yang dicapai. Setiap atlet tentu berambisi meraih hasil optimal, namun kemenangan dan kekalahan adalah bagian

yang tidak terpisahkan dari sebuah kompetisi. Kegagalan bisa menyebabkan rasa cemas yang berkepanjangan. Atlet harus dapat mengontrol kecemasan mereka saat menantikan giliran tampil, karena tingkat kecemasan yang tinggi bisa mengakibatkan kesalahan saat bertanding.

Selain kecemasan, motivasi untuk mencapai prestasi juga memiliki peranan yang sangat krusial. Keberhasilan atlet ditentukan oleh keterampilan dan semangat. Pengaruh motivasi terhadap pencapaian dalam olahraga menjadi topik yang sering dibahas dan diperhatikan oleh para pakar psikologi olahraga. Prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan. Sedangkan, prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras.

Faktor mental diketahui memiliki kontribusi besar dalam menentukan keberhasilan atlet, yaitu sekitar 80% (Adisasmito, 2007). 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental. Dan pendapat lain juga mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis seperti mental. Oleh karena itu pencapaian yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan survei dan pemberian kuesioner terhadap atlet senam PPLP di Arcamanik untuk mengukur tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi atlet, serta untuk memastikan hubungan antara kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet PPLP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada staf kepelatihan bagaimana meningkatkan faktor psikologis atlet ke arah yang lebih positif, serta merekomendasikan program latihan atau kebijakan untuk melatih bagaimana membentuk fisik serta mental supaya dapat meningkatkan performa atlet.

Meskipun penelitian mengenai kecemasan dan motivasi berprestasi dalam olahraga telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus meneliti hubungan kedua variabel tersebut terhadap performa atlet senam pada konteks pembinaan PPLP di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi serta hubungannya dengan performa atlet senam PPLP Arcamanik.

KAJIAN TEORI

Kecemasan dalam olahraga kompetitif telah menjadi suatu subjek penelitian yang signifikan, di mana kecemasan didefinisikan sebagai emosi negatif yang ditandai oleh rasa gugup, khawatir, dan ketakutan berkaitan dengan aktivasi tubuh (Weinberg & Gould, 2015). Dalam konteks kompetitif, kecemasan sering muncul ketika atlet merasa bahwa hasil pertandingan adalah penting dan tidak dapat diprediksi. Martens et al. (1990) membedakan kecemasan kompetitif menjadi dua komponen: kecemasan kognitif, yang berkaitan dengan kekhawatiran mental dan gangguan konsentrasi, serta kecemasan somatik yang mencakup reaksi fisik seperti detak jantung meningkat dan ketegangan otot. Kecemasan pra-kompetisi merupakan fenomena normal bagi atlet dan, jika dikelola dengan baik, dapat berfungsi sebagai energi positif yang meningkatkan kinerja (Gunarsa, 1996).

Teori Yerkes-Dodson menyatakan bahwa ada hubungan berbentuk kurva U terbalik antara tingkat kecemasan dan kinerja, di mana kinerja optimal dicapai pada tingkat kecemasan moderat. Kecemasan rendah mengurangi motivasi, sedangkan

kecemasan yang berlebihan mengganggu konsentrasi (Martens et al., 1990). Pentingnya aspek mental dalam keberhasilan atlet dielaborasi Adisasmito (2007), yang menyebutkan bahwa sekitar 80% faktor kemenangan atlet diatur oleh kondisi mental, menjadikan pelatihan psikologis krusial dalam pengembangan atlet. Untuk mengukur kecemasan dalam kompetisi, alat ukur yang populer digunakan adalah *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), yang telah divalidasi untuk populasi atlet dan banyak digunakan dalam penelitian (Zhulfian, 2014).

Motivasi berprestasi, yang digambarkan sebagai dorongan psikologis untuk mencapai standar keunggulan, berperan penting dalam upaya atlet. Teori kebutuhan berprestasi McClelland (1986) mencirikan individu yang memiliki kebutuhan berprestasi tinggi dengan tujuan yang realistis, bersedia mengambil risiko, dan ketahanan terhadap hambatan. Sementara itu, *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Deci dan Ryan (2000) mengelompokkan motivasi menjadi intrinsik dan ekstrinsik, dengan motivasi intrinsik lebih berhubungan dengan keterlibatan yang tulus dalam aktivitas. Dalam konteks pembinaan atlet muda di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), pemahaman tentang motivasi sangat penting. Atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat menunjukkan ketahanan yang lebih baik di bawah tekanan kompetisi dan lebih mampu bangkit setelah kegagalan.

Performa atlet di olahraga adalah hasil dari interaksi antara faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Dengan semakin banyaknya bukti yang menunjukkan bahwa kesiapan mental sama pentingnya dengan fisik, penelitian menunjukkan bahwa psikologis seperti kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan menyatu untuk membentuk performa atlet yang optimal (Weinberg & Gould, 2015; Adisasmito, 2007). Senam sebagai cabang olahraga membutuhkan keahlian fisik dan teknis yang tinggi serta kematangan psikologis. Dalam PPLP, atlet menghadapi tekanan ganda dalam aspek akademis dan olahraga, yang berpotensi menyebabkan kecemasan jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, program pembinaan harus mencakup teknik relaksasi, visualisasi positif, dan strategi lainnya untuk mendukung perkembangan mental yang beriringan dengan latihan fisik.

Secara teoritis, kecemasan dan motivasi berprestasi saling mempengaruhi dalam menentukan performa atlet. Kecemasan yang terukur dapat meningkatkan motivasi, sedangkan kecemasan berlebihan dapat menghambat, sejalan dengan model *Cusp Catastrophe* yang menunjukkan bahwa pengaruh kecemasan somatik terhadap performa bersifat non-linear dan berartikulasi dalam konteks kecemasan kognitif yang dialami atlet. Ketika cemas kognitif rendah, peningkatan kecemasan somatik mendukung performa; sebaliknya, kecemasan kognitif tinggi dapat langsung menurunkan performa atlet secara drastis.

Berdasarkan berbagai kajian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan motivasi berprestasi merupakan dua faktor psikologis utama yang secara signifikan memengaruhi performa atlet. Pembinaan aspek psikologis melalui program latihan mental yang terstruktur merupakan investasi yang esensial dalam menghasilkan atlet berprestasi, khususnya pada program pembinaan usia dini seperti PPLP.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini

adalah tingkat kecemasan sebagai X_1 dan motivasi berprestasi sebagai X_2 , dan variabel terikatnya adalah penampilan atlet gymnastics sebagai Y .

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam PPLP yang berada di Arcamanik. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden yang dibutuhkan adalah sebagai atlet aktif yang masih mengikuti latihan atau kompetisi, berusia di atas 12 tahun, dan memiliki pengalaman mengikuti atau menjadi juara di kejuaraan resmi. Dengan demikian diperoleh sampel 11 responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan skala Likert. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu terdapat 3 instrumen yang dipakai yakni: 1) Kecemasan (SCAT); 2) Motivasi Berprestasi; 3) Performa (Zhulfian, 2014). Uji validitas dan korelasi digunakan untuk menilai data yang terkumpul dengan menggunakan SPSS. Dengan metode deskriptif kuantitatif ini, diharapkan para pembaca mendapatkan gambaran yang jelas mengenai tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi atlet terhadap performa, serta apakah terdapat hubungan antara ketiga variabel tersebut.

HASIL PENELITIAN

Melihat uji validitas menggunakan SPSS dapat dijelaskan, dari keseluruhan 11 data yang dimasukkan, semua 11 data tersebut valid dan tidak ada yang terbuang atau disisihkan. Hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Uji Validitas

		N	%
Cases	Valid	11	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	11	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa tidak ada data yang hilang, sehingga semua data dapat diproses sepenuhnya. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.592	.705	3

Hasil dari analisis uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Alpha 0,592 berada di bawah 0,6, yang berarti reliabilitas belum cukup kuat, sedikit di bawah batas yang sering digunakan (0,6). Alpha yang berdasarkan item yang distandarisasi sebesar 0,705 ini lebih tinggi dan sudah tergolong baik, menunjukkan bahwa jika variabel dinyatakan dalam bentuk standar terlebih dahulu, konsistensinya menjadi lebih baik. Hasil uji korelasi antara variabel kecemasan dan performa dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.

Uji korelasi Variabel Kecemasan dan Performa

		PEFORMA	KECEMASAN
PEFORMA	Pearson Correlation	1	.411
	Sig. (2-Tailed)		.209
	Sum Of Squares and Cross-Products	2982.545	291.455
	Covariance	298.255	29.145
	N	11	11
KECEMASAN	Pearson Correlation	.411	1
	Sig. (2-Tailed)	.209	
	Sum Of Squares and Cross-Products	291.455	168.545
	Covariance	29.145	16.855
	N	11	11

Hasil dari analisis menunjukkan bahwa ada bukti dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,411. Meskipun demikian, nilai signifikansi tercatat 0,209, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih rendah dari alpha 0,05. Ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang antara Kecemasan dan Performa (ketika tingkat kecemasan meningkat, performa cenderung sedikit lebih baik atau sebaliknya). Namun, hubungan ini tidak dianggap signifikan secara statistik, kemungkinan hanya merupakan kebetulan dari ukuran sampel yang kecil. Hasil uji korelasi antara variabel motivasi dan performa dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Uji Korelasi Variabel Motivasi dan Performa

		MOTIVASI	PEFORMA
MOTIVASI	Pearson Correlation	1	.576
	Sig. (2-tailed)		.064
	Sum of Squares and Cross-products	738.545	854.545
	Covariance	73.855	85.455
	N	11	11
PEFORMA	Pearson Correlation	.576	1
	Sig. (2-tailed)	.064	
	Sum of Squares and Cross-products	854.545	2982.545
	Covariance	85.455	298.255
	N	11	11

Hasil dari analisis menunjukkan adanya bukti bahwa koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,576. Selain itu, nilai signifikansi yang tercatat adalah 0,064, yang menunjukkan bahwa angka ini mendekati signifikan tetapi masih melebihi 0,05 (batas standar). Hal ini menandakan terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara Motivasi dan Performa; semakin meningkatnya motivasi, semakin tinggi juga performanya. Dengan menggunakan sampel yang lebih besar, kemungkinan besar hubungan ini akan menjadi signifikan. Hasil uji korelasi antara kecemasan dan motivasi terhadap performa dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Uji Korelasi Variabel Kecemasan dan Motivasi Terhadap Performa

		KECEMASAN	MOTIVASI	PEFORMA
KECEMASAN	Pearson Correlation	1	.344	.411
	Sig. (2-tailed)		.300	.209
	Sum of Squares and Cross-products	168.545	121.455	291.455
	Covariance	16.855	12.145	29.145
	N	11	11	11
MOTIVASI	Pearson Correlation	.344	1	.576
	Sig. (2-tailed)	.300		.064
	Sum of Squares and Cross-products	121.455	738.545	854.545
	Covariance	12.145	73.855	85.455
	N	11	11	11
PEFORMA	Pearson Correlation	.411	.576	1
	Sig. (2-tailed)	.209	.064	
	Sum of Squares and Cross-products	291.455	854.545	2982.545
	Covariance	29.145	85.455	298.255
	N	11	11	11

Hasil dari analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,411. Namun, tingkat signifikansi yang dicapai yaitu 0,209, sehingga data tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif sedang antara Kecemasan dan Performa. Ketika seseorang mengalami kecemasan yang lebih tinggi, ada indikasi bahwa performanya juga cenderung meningkat sedikit — hal ini dapat dipahami bahwa kecemasan dalam level tertentu dapat memotivasi seseorang untuk berusaha lebih keras. Selain itu, koefisien korelasi yang diperoleh antara motivasi dan performa menunjukkan nilai 0,576, dengan tingkat signifikansi 0,064. Ini dapat dipahami sebagai adanya hubungan positif yang cukup signifikan antara Motivasi dan Performa; semakin tinggi motivasinya, semakin baik performanya. Maka ketiga variabel tersebut termasuk ke dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan (X1) dan motivasi untuk berprestasi (X2) dengan performa atlet senam PPLP yang berada di Arcamanik (Y). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 11 atlet aktif yang telah memenuhi kriteria purposive sampling, yaitu mereka yang berumur lebih dari 12 tahun dan memiliki pengalaman dalam kompetisi resmi. Secara keseluruhan, semua data dari 11 responden valid dan tidak ada yang dikecualikan dalam analisis statistik, sehingga tingkat kepercayaan data mencapai 100%. Ini menunjukkan bahwa proses pengumpulan data dilakukan dengan baik dan alat ukur yang digunakan efektif dalam mengumpulkan informasi dari seluruh responden.

Hasil dari pengujian reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,592. Angka ini sedikit di bawah batas minimal yang umumnya (0,6). Namun, setelah data distandarisasi, nilai Alpha yang diperoleh meningkat menjadi 0,705, yang termasuk dalam kategori baik. Ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup memadai, khususnya setelah dilakukan standarisasi.

Menurut Sugiyono (2013), sebuah instrumen dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha berada di atas 0,6. Meskipun nilai mentah sedikit di bawah ambang tersebut, nilai Alpha terstandarisasi sebesar 0,705 memberikan keyakinan bahwa instrumen dapat digunakan secara valid dalam penelitian ini. Keterbatasan ini kemungkinan besar disebabkan oleh ukuran sampel yang kecil ($n=11$), karena nilai reliabilitas cenderung meningkat seiring bertambahnya jumlah responden.

Hasil analisis korelasi antara variabel kecemasan (X1) dan performa atlet (Y) menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,411$ dengan nilai signifikansi $p = 0,209$. Karena nilai $p > 0,05$, maka hubungan ini secara statistik tidak signifikan. Artinya, pada sampel penelitian ini, belum dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa kecemasan berhubungan langsung dengan performa atlet senam PPLP.

Namun demikian, nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,411 menunjukkan adanya kecenderungan arah hubungan yang menarik: semakin tinggi tingkat kecemasan seorang atlet, performanya cenderung sedikit lebih tinggi. Fenomena ini sejalan dengan teori Yerkes-Dodson Law yang menyatakan bahwa tingkat arousal atau kecemasan dalam kadar tertentu justru dapat meningkatkan performa individu. Kecemasan yang terlalu rendah dapat membuat atlet tidak termotivasi, sedangkan kecemasan dalam taraf moderat dapat menjadi pendorong untuk tampil lebih baik (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Gunarsa (1996) juga menegaskan bahwa kecemasan pra-kompetisi merupakan reaksi normal yang dialami hampir semua atlet. Kecemasan yang terkelola dengan baik tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat menjadi energi positif apabila atlet mampu mengubahnya menjadi fokus dan motivasi. Penelitian Adisasmito (2007) turut mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental, termasuk di dalamnya kemampuan mengelola kecemasan.

Hasil yang tidak menunjukkan signifikansi secara statistik dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh jumlah sampel yang terbatas. Dengan jumlah responden hanya 11, kekuatan statistik penelitian ini cukup rendah, sehingga keterkaitan yang sebenarnya mungkin tidak terdeteksi secara statistik. Ini sejalan

dengan prinsip dasar statistik inferensial yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang lebih besar memperkuat kemampuan pengujian untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel.

Analisis korelasi antara motivasi berprestasi (X₂) dan performa atlet (Y) menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,576$ dengan nilai signifikansi $p = 0,064$. Meskipun nilai p masih berada di atas ambang batas $0,05$, angka tersebut sangat mendekati signifikan (hampir signifikan secara statistik). Nilai koefisien korelasi $0,576$ termasuk dalam kategori hubungan positif yang cukup kuat, yang berarti semakin tinggi motivasi berprestasi seorang atlet, semakin tinggi pula performanya.

Temuan ini sangat relevan dengan teori motivasi berprestasi yang dikemukakan oleh McClelland (1986), yang menyatakan bahwa individu dengan kebutuhan berprestasi (*need for achievement*) yang tinggi cenderung menetapkan target yang menantang, bekerja lebih keras, dan bersedia menghadapi rintangan demi mencapai tujuan mereka. Dalam konteks olahraga, hal ini berarti atlet yang memiliki motivasi tinggi akan lebih gigih dalam berlatih, lebih tahan terhadap tekanan kompetisi, dan pada akhirnya menghasilkan performa yang lebih baik.

Singgih (2008) juga menegaskan bahwa prestasi seseorang merupakan hasil dari motivasi ditambah latihan yang intensif. Atlet dengan motivasi yang kuat akan mempertahankan semangat berlatih bahkan di saat menghadapi kegagalan atau cedera, karena mereka memiliki dorongan internal yang kuat untuk terus berkembang. Ini selaras pula dengan *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) yang membedakan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, di mana motivasi intrinsik (dari dalam diri sendiri) menghasilkan performa yang lebih konsisten dan berkualitas dibandingkan motivasi ekstrinsik semata.

Dengan ukuran sampel yang lebih banyak, ada kemungkinan bahwa nilai p akan menurun di bawah $0,05$, dan hubungan antara motivasi untuk berprestasi dan performa akan menjadi signifikan secara statistik. Ini menjadikan variabel motivasi berprestasi sebagai hal utama yang perlu terus ditingkatkan dalam program pengembangan atlet PPLP.

Secara bersamaan, kedua variabel independen yaitu kecemasan dan motivasi berprestasi menunjukkan hubungan yang positif dengan performa atlet. Nilai koefisien korelasi antara kecemasan dan performa ($r = 0,411$) serta motivasi dan performa ($r = 0,576$) keduanya termasuk dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa performa atlet senam PPLP tidak hanya dipengaruhi oleh satu aspek psikologis tunggal, tetapi juga oleh perpaduan antara pengelolaan kecemasan dan kekuatan motivasi berprestasi.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa aspek psikologis merupakan komponen esensial dalam pembinaan atlet. Adisasmito (2007) mengungkapkan bahwa sekitar 80% faktor keberhasilan atlet profesional ditentukan oleh kondisi mental. Oleh karena itu, program latihan mental yang mencakup teknik pengelolaan kecemasan dan penguatan motivasi berprestasi perlu diintegrasikan secara sistematis ke dalam kurikulum pembinaan atlet PPLP. Pelatih dan staf kepelatihan perlu memahami profil psikologis tiap atlet agar dapat memberikan intervensi yang tepat sasaran.

Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang kecil ($n=11$) yang membatasi kemampuan generalisasi dan kekuatan uji statistik. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan menggunakan analisis

regresi berganda akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai seberapa besar kontribusi masing-masing variabel terhadap performa atlet.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan motivasi berprestasi dengan performa atlet. Kedua faktor psikologis tersebut berperan dalam memengaruhi capaian performa, sehingga kondisi mental atlet menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kecemasan dan peningkatan motivasi berprestasi merupakan bagian penting dalam mendukung performa atlet. Oleh karena itu, pembinaan atlet perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mengintegrasikan latihan fisik dan aspek psikologis agar performa dapat berkembang secara optimal, baik dalam latihan maupun kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- McClelland, D. C. (1986). Aspek Motivasi Berprestasi. Dalam Morgan, King & Schopler (Eds.), *Introduction to Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Rani, A., & Candra, D. (2016). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 5(2).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sari, R. (2018). Pengaruh Senam Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 123-130.
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punduh, M. I. (2021). Gambaran aktivitas fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 95-104. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32228>
- Singgih, D. G. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zhulfian, M. D. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Motivasi Berprestasi dengan Penampilan Atlet Aerobic Gymnastics pada Invitasi Senam DKI Jakarta 2014 (Skripsi Sarjana). Universitas Negeri Jakarta. Diakses dari <http://repository.unj.ac.id/1925/>