

**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET BOLA BASKET
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



oleh

Muhammad Imam Fakhrurri

NIM. 14410023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2018**

**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET BOLA BASKET
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Muhammad Imam Fakhurri

NIM. 14410023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2018**

**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET BOLA BASKET
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

oleh

Muhammad Imam Fakhurri

NIM. 14410023

**Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing**

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 19760505 200501 1.003

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

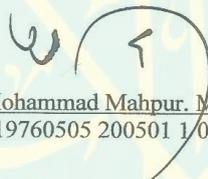
SKRIPSI

PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP
PEAK PERFORMANCE PADA ATLET BOLA BASKET
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

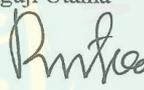
telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 25 Juli 2018

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing


Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 19760505 200501 1 003

Anggota Penguji lain
Penguji Utama


Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Ketua Penguji


Andik Rony Irawan, M. Si
NIP. 19731122 199903 1 003

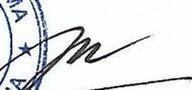
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 25 Juli 2018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Imam Fakhurri
NIM : 14410023
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 25 Juli 2018
Penulis,



Muhammad Imam Fakhurri
NIM. 14410023.

Motto

"Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh."
(Andrew Jackson)

"Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh."
(Confusius)



Persembahan

Untuk mereka, kedua orang tuaku (Ayahanda Abdul Karim dan Ibunda Mila rofiqoh serta adikku Keysa Aulia Sibrina tersayang) yang selalu memberikan motivasi dan semangat yang berarti bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini.

Ini bukan apa-apa jika dibandingkan dengan do'a yang kalian berdua panjatkan, peluh yang dikeluarkan, dan cinta-kasih mu.

Semoga segera kutulis lagi nama kalian berdua di karya berikutnya.

Untuk guru-guruku yang sangat berjasa memberikan ilmu dan pengalaman berharga, dan untuk keluarga, sahabat, dan teman-teman selama di Malang yang tidak berhenti melempar semangat.

Untuk mu Enis Purwanti, terimakasih banyak. telah memberi semangat dan selalu menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini.

Kata Pengantar

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT karena berkat rahmat dan kasihNya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Besar, Muhammad SAW yang telah membawa kebaikan bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan tidak luput kesalahan. Namun, penulisan ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari semua pihak yang terlibat. Maka, dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr.Mohammad Mahpur, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberi banyak masukan, serta bimbingan dalam penulisan skripsi.

4. Ibu Dr.Iin Tri Rahayu, M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali bidang akademik yang selalu memberikan motivasi selama menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi yang telah memberikan bantuan akademis selama studi di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Kedua orang tua saya Ayahanda Abdul Karim, S.E dan Umik Mila Rofiqoh, M.Pd.I. yang selalu memberikan doa, kasih sayang dan semangat. Juga adikku, Keysa Aulia Sibrina yang selalu memberikan dukungan.
7. Teman hidup serta kekasihku Enis Purwanti, A.md. yang selalu ada disisiku selama ini serta terus memotivasi dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi.
8. Teman kontrakan Istana Merdeka Mifthahulum, M Syauqy Saleh, Rafdani Riski (Wawak), M Faisal Jamil yang selalu mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini..
9. Teman seperjuangan Agung Fadhila, Sakti, Ferdi yang selalu membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
10. Teman-teman UKM UNIOR cabang ABB khususnya yang telah memberikan banyak pengalaman dan mau menjadi saudara.
11. Teman-teman Psikologi angkatan 2014 yang telah menginspirasi dan menjadi teman belajar.

12. Seluruh pihak yang secara tidak langsung banyak mendukung terselesaikannya skripsi ini.

Dengan diiringan doa dan ucapan terimakasih, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan membawa keberkahan. Mohon maaf apabila ditemukan kesalahan dalam skripsi ini. Guna kebaikan skripsi ini, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak.

Malang, 25 Juli 2018

Peneliti

Muhammad Imam.Fakhrurri

NIM. 14410023

Daftar Isi

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Motto	vi
Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak.....	xvii
Abstract.....	xviii
Abstrak (Arab)	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	8
3. Tujuan Penelitian	9
4. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
1. Peak Performance	11
2. Kecemasan Bertanding	21
3. Pandang Islam	35
4. Kerangka Fikir	37
5. Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
1. Pendekatan Penelitian	40
2. Populasi dan Sampel Penelitian	40
3. Tempat dan Waktu Peneliiian	41
4. Variabel Penelitian	41
5. Definisi Operasional	42
6. Metode Pengumpulan Data	43
7. Instrumen Penelitian	44
1. Skala Peak Performance	44
2. Skala Kecemasan Bertanding.....	46

8. Pengujian Instrumen	47
1. Uji Validitas	47
2. Uji Reliabilitas.....	48
9. Teknik Analisis Data.....	49
1. Uji Prasyarat Analisis.....	50
2. Uji Hipotesis.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
1. Pelaksanaan Penelitian	53
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	53
2. Deskripsi Waktu Penelitian	55
3. Deskripsi Subjek Penelitian	55
4. Deskripsi Pengambilan Data	55
5. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian	56
2. Hasil Penelitian	56
1. Pengujian Instrumen Penelitian.....	56
2. Pengujian Analisis Data Hasil Penelitan.....	60
3. Uji Prasyarat Analisis.....	85
1. Uji Normalitas	85
2. Uji Linieritas	86
4. Uji Hipotesis	87
5. Pembahasan.....	91
1. Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bola Basket UIN Malang.	91
2. Tingkat <i>Peak Performance</i> Atlet Bola Basket UIN Malang.....	92
3. Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap <i>Peak performance</i> Atlet Bola Basket UIN Malang.	94
BAB V PENUTUP.....	99
1. Kesimpulan	99
1. Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	99
2. Tingkat <i>Peak Performance</i> Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	99
3. Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat <i>Peak Performance</i> Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	100
2. Saran.....	100
1. Bagi atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	100
2. Bagi Pelatih bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	101

3. Bagi Bidang Bimbingan dan Konseling.....	101
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN.....	107



Daftar Tabel

Tabel 1. Kisi – Kisi Skala <i>Peak Performance</i>	45
Tabel 2. Kisi-kisi Skala Kecemasan Bertanding.....	46
Tabel 3. Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Bertanding.....	57
Tabel 4. Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Peak Performance</i>	58
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.....	59
Tabel 6. Hasil Mean dan Standar Deviasi Kecemasan Bertanding.....	61
Tabel 7. Hasil kategorisasi Kecemasan Bertanding.....	62
Tabel 8. Persentase dan Frekuensi Kecemasan Bertanding.....	62
Tabel 9. Hasil Mean Dan Standar Deviasi.....	64
Tabel 10. Hasil Kategorisasi Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding.....	65
Tabel 11. Hasil Frekuensi dan Persentase aspek-aspek Kecemasan Bertanding.....	68
Tabel 12. Hasil Mean dan Standar Deviasi <i>Peak Performance</i>	69
Tabel 13. Hasil Kategorisasi <i>Peak Performance</i>	70
Tabel 14. Persentase dan Frekuensi <i>Peak Performance</i>	71
Tabel 15. Hasil Mean Dan Standar Deviasi Aspek <i>Peak Performance</i>	73
Tabel 16. Hasil Kategorisasi Aspek-Aspek <i>Peak Performance</i>	75
Tabel 17. Hasil Frekuensi dan Persentase aspek-aspek <i>Peak Performance</i>	83
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas.....	85
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas.....	86
Tabel 20. Analisis Regresi Kecemasan Bertanding.....	88
Tabel 21. Analisis Regresi Aspek Gejala Fisik.....	89
Tabel 22. Analisis Regresi Aspek Gejala Psikis terhadap <i>Peak Performance</i>	90

Daftar Gambar

Gambar 1. Variabel Penelitian	42
Gambar 2. Diagram Persentase Kecemasan Bertanding.	63
Gambar 3. Diagram Persentase Gejala Fisik	66
Gambar 4. Diagram Persentase Gejala Psikis.....	67
Gambar 5. Diagram Persentase <i>Peak Performance</i>	71
Gambar 6. Diagram Persentase Mental Rileks	77
Gambar 7. Diagram Persentase Fisik Rileks.....	78
Gambar 8. Diagram Persentase Optimis	79
Gambar 9. Diagram Persentase Terpusat Pada Pertandingan	79
Gambar 10. Diagram Persentase Berenergi Tinggi.....	80
Gambar 11. Diagram Persentase Kesadaran yang Tinggi.....	81
Gambar 12. Diagram Persentase Kesadaran yang Tinggi.....	82
Gambar 13. Diagram Persentase Terseludang.....	83

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Skala Penelitian.....	108
Lampiran 2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kecemasan Bertanding.....	112
Lampiran 3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas <i>Peak Performance</i>	114
Lampiran 4. Uji Linieritas.....	116
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	117
Lampiran 6. Uji Regresi.....	118
Lampiran 7. Uji Regresi Aspek Kecemasan Bertanding.....	119
Lampiran 8. <i>Blueprint</i> Kecemasan Bertanding.....	120
Lampiran 9. <i>Blueprint Peak Performance</i>	123
Lampiran 10. Input Skala Kecemasan Bertanding.....	129
Lampiran 11. Input Skala <i>Peak Performance</i>	131
Lampiran 12. Bukti Konsultasi.....	133
Lampiran 13. Naskah Publikasi.....	134
Lampiran 14. Biodata Penulis.....	143

Abstrak

Fakhrurri, Muhammad Imam. 2018. *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.* Skripsi.

Pembimbing : Dr. Mohamad Mahpur, M.Si.

: Fina Hidayati, MA

Kata Kunci : Kecemasan Bertanding, *Peak Performance*

Wilayah Kota Malang memiliki banyak tim basket, salah satunya adalah team basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). prestasi tim basket UIN Malang mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang di ikuti akhir-akhir ini. Berdasarkan dari riwayat keikutsertaan kompetisi tim basket UIN Malang mendapatkan hasil kurang maksimal yang gagal dalam penyisihan grup disetiap kompetisinya. Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tim bola basket UIN Malang, salah satunya adalah faktor psikologis yang menyebabkan atlet tidak bisa menampilkan performa yang terbaik, seperti tidak percaya diri, gugup sebelum bertanding, dan ketakutan menghadapi lawan. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang berasal dari dalam diri atlet diantaranya ragu-ragu terhadap kemampuan diri sendiri, muncul pemikiran negatif dan takut melakukan kesalahan.

Kecemasan yang dialami oleh para atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performace* ketika bertanding. Perasaan takut jika gagal dalam pertandingan akan menimbulkan beban moral jika tidak dapat memenangkan pertandingan. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (2) Untuk mengetahui tingkat *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (3) Untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian sebab-akibat Subyek dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 30 atlet bola basket. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performace*. Uji validitas instrumen dan realibilitas menggunakan formula Alpha Cronbach dengan koefisien alpha sebesar 0,904 pada skala kecemasan bertanding dan 0,953 pada skala *peak performance*. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (koefisien regresi sebesar -0,794 dan nilai signifikasi sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Abstract

Fakhrurri, Muhammad Imam. 2018. Influence of Anxiety Compete to Peak Performance Basketball Athlete State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim, Malang. Thesis.

Advisor : Dr. Mohamad Mahpur, M.Si.

: Fina Hidayati, MA

Keywords: Compete anxiety, *Peak Performance*

Malang City has many basketball teams, one of them is the basketball team of Islamic State University Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). The basket of team achievements UIN Malang has decreased in every championship randomly lately. Based on the history of the participation of UIN Malang competition basketball team results that are less than the maximum that failed in the group stage in every competition. Many factors affect UIN Malang basketball team, one of them is a psychological factor that can't display the best performance, such as not confident, nervous before the game, and fears of facing the opponent. This is in accordance with the characteristics of the inability to resist self-ability, emerge and seek fault.

The anxiety done by the athletes is very beneficial to the peak performance that contains contests. Fear of failure in a match will create a moral burden if you can not win the game. Therefore, the purpose of this research is (1) To know the basketball rank of Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang. (2) To know basketball peak performance level of Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, (3) To know the effect of match to peak performance at basketball athlete of Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research uses quantitative approach with the type of causal research subject in this research by using sample of 30 people. The instrument is the scale of the match and the peak performance scale. Instrument validity and reliability test using Alpha Cronbach formula with alpha coefficient of 0.904 at anxiety compete scale and 0.953 at peak performance scale. Data analysis used simple regression analysis technique with SPSS. The results of this study indicate that there is influence between matches to peak performance (regression coefficient of -0.794 with the significance of 0.000). This means that the higher the level of competition, so the lower of peak performance level of the athlete. The contribution given is a anxiety compete to peak performance of 63.1% while 36.9% by other factors

Abstrak (Arab)

المستخلص

فخروزي، مُجدّ إمام. 2018. تأثير وسواس المباراة إلى ذروة الأداء من رياضي كرة السلة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. بحث جامعي.

المشرف : الدكتور مُجدّ محفور، الماجستير

: فينا هدايتي، الماجستير

الكلمات الرئيسية: وسواس المباراة، ذروة الأداء

حازت مدينة مالانج بثكرة مجموعة كرة السلة، إحداها هي مجموعة كرة السلة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. تدهورت إنجازات مجموعة كرة السلة بهذه الجامعة في هذه الأواخر. واستنادا من مشاركة البطولة نالت على الدرجة المنخفضة وتفشل عند الجولة التصفية. وهناك العوامل المؤثرة إلى انحطاط الإنجازات من مجموعة كرة السلة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، وإحداها هي العامل السيكولوجي الذي يؤدي الرياضيين لا يقدمون أحسن الأداء، كعدم الثقة، القلق قبل المباراة، والرغبة لمواجهة الخصم. وهذه بمثابة دلالة الوسواس من نفوس الرياضيين منها التردد بالكفاءة النفسية وظهور الفكرة السلبية والخوف بأن يفعل الأخطاء. الوسواس الذي أصاب الرياضيين يؤثر إلى ذروة الأداء حين المباراة. شعور الخوف إذا فشل في المباراة تسبب إلى الوزر العاطفي إذا ما حازوا الفوز. لذلك، يهدف هذا البحث ل: (1) معرفة درجة الوسواس من رياضي كرة السلة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج؛ (2) معرفة درجة ذروة الأداء من رياضي كرة السلة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج؛ (3) معرفة تأثير وسواس المباراة إلى ذروة الأداء من رياضي كرة السلة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

استخدم هذا البحث المدخل الكمي بنوع البحث العلة والمعلول. عدد الموضوع في هذا البحث هو 30 رياضي كرة السلة. الجهاز الرئيسي المستخدم هو مقياس وسواس المباراة ومقياس ذروة الأداء. وتجربة تصديق الأجهزة والصالفة باستخدام صيغة ألفا كرونباش مع معامل ألفا قدر 0,904 في مقياس وسواس المباراة و 0,953 في مقياس ذروة الأداء. وطريقة تحليل البيانات هي تحليل الانحدار البسيط باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. ونتائج البحث هي أن هناك التأثير بين وسواس المباراة إلى ذروة الأداء (معامل الانحدار قدر -0,794 و نتيجة البلوغ قدر 0,000). وهذا بمعنى أن إذا ارتفعت درجة وسواس المباراة فتنخفض ذروة الأداء من الرياضيين. وتبرع وسواس المباراة إلى ذروة الأداء قدر 63,1 في المائة، أما 36,9 في المائة تتأثر من العوامل الأخرى.

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik itu beregu ataupun individu. Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan cukup digemari. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang (Fatchiyaturrofi'ah, 2012 :1). Seorang atlet yang ingin mendapatkan prestasi yang tinggi, maka diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua ketrampilan dalam cabang olahraga. Selain faktor penguasaan keterampilan yang tinggi, diperlukan pengorbanan serta mampu menghadapi masalah yang timbul dalam latihan dan bertanding (Febriandy, 2013).

Setyobroto (2002) menyebutkan bahwa untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, kondisi fisik dan mental harus dalam keadaan prima. Keseimbangan antara kekuatan fisik dan kekuatan mental dibutuhkan seorang atlet agar dapat mencapai prestasi maksimal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang hanya mengandalkan kekuatan fisik ataupun teknis saja tidak akan mungkin dapat berprestasi dengan baik. Dalam hal ini, kekuatan mental dan kecerdasan emosi diperlukan seorang atlet untuk mengolah ketegangan maupun kecemasan yang mungkin terjadi pada saat pertandingan.

Atlet basket yang sudah bermain cukup lama dan mempunyai pengalaman akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Akan ada waktu dimana seorang atlet akan mengalami *peak performance* dalam permainannya. *Peak performance* merupakan bentuk dasar dari pengolahan potensi secara superior yang terdapat pada diri seseorang lebih efisien, kreatif, produktif, atau dapat melakukan lebih baik dari biasanya (Privette dalam Hidayat Zarli : 2015). *Peak performance* tidak datang begitu saja kepada atlet, melainkan harus dicari dengan cara melakukan latihan secara rutin agar penampilan atlet mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Faturochman, 2016 : 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Sehingga *peak performance* penting bagi seorang atlet karena atlet yang mampu mencapai *peak performance* dalam pertandingan akan bermain secara optimal.

Menurut Gunarsa, Satiadarma & Soekasah (1996) tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet adalah agar atlet mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya saat bertanding. Seorang atlet sudah bekerja keras, berlatih secara maksimal dan memiliki persiapan yang baik keberhasilan tidak selalu bisa di capai. Meskipun ukuran kesuksesan berbeda dan relatif bagi setiap individu, namun usaha merupakan salah satu syarat dalam mencapai

kesuksesan (Aji, 2015). Timnas cabang olahraga sepakbola gagal tampil baik dalam SEA Games 2017 dan harus menghentikan perjalanan mereka di babak semifinal setelah kalah dari tuan rumah Malaysia 0-1, padahal timnas sudah melakukan persiapan cukup panjang dalam menyambut SEA Games 2017 (Cnnindonesia, 08/02/2018).

Peak performance adalah penampilan optimum yang dapat dicapai seorang atlet (Satiadarma, 159: 2000). Dalam konteks olahraga optimum tidak sama dengan maksimum (Ashel,1997). Seorang atlet yang mendapat *peak performance*, tidak tampak berusaha terlalu keras dalam memenangkan pertandingan tetapi dianggap "dewi fortuna" sedang berpihak padanya. Artinya, pada saat pertandingan tersebut atlet hampir tidak melakukan kesalahan dan tindakan yang dilakukan tetap mendapatkan hasil seperti yang diinginkan. Seorang atlet basket dalam *peak performance* mampu memberikan poin yang cukup banyak pada timnya karena hasil *shooting* hampir selalu tepat dan menghasilkan angka. Beberapa kasus *peak performance* memang terkait dengan kemenangan atau pun juara. Wilt Chamberlain atlet basket dari tim Philadelphia Warriors mampu mencetak 100 poin dan memenangkan pertandingan melawan tim New York Knick pada tanggal 2 maret 1962 di Hersheypark Arena (wikipedia, wilt chamberlain 05/02/2018). Tetapi beberapa kasus lainnya, *peak performance* tidak harus mendapatkan kemenangan terutama pada olahraga beregu. Kobe Bryant sudah mencapai *peak performance* dengan menyumbangkan poin 53 namun tetap gagal

membawa kemenangan untuk LA Lakers saat melawan tim Memphis Grizzlies pada 29 maret (sport.detik.com, 05/02/2018).

Menurut Alderman dalam herman (2011), bahwa penampilan atlet dapat ditentukan oleh faktor psikologis. Seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan baik atau atau buruknya kemampuan seorang atlet saat bertanding dapat dipengaruhi oleh keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Ada 2 faktor yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan saat bertanding yaitu faktor eksternal dan faktor internal dari atlet. Sebagai contohnya penyebab dari faktor eksternal yaitu adanya lawan, penonton, wasit dan lingkungan. Sedangkan untuk faktor internal yaitu emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan (Edyta Eka, Yoyon, Amir : 2013). Semua permasalahan merupakan penyebab atlet gagal untuk melakukan *peak performance*, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang timbul dari faktor internal yaitu kecemasan.

Atlet yang memiliki kecemasan bertanding akan menyebabkan gangguan pada konsentrasi bertanding (Husdarta, 2010 : 70). Hal ini juga dapat didukung dengan penelitian Edyta Eka, dkk (2013) yang berjudul “Dampak Kecemasan Pada Atlet Basket Sebelum Bertanding” yang membuktikan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet bola basket sebelum bertanding disebabkan oleh gangguan perhatian dan konsentrasi kemudian mempengaruhi gejala-gejala psikis yang lainnya. Maka dari itu gejala fisik timbul dikarenakan pengaruh dari gejala psikis kemudian menimbulkan

dampak kecemasan yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan atlet tidak dapat menampilkan *peak performance*.

Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan dalam turnamen antar negara sampai antar wilayah, salah satunya adalah olahraga bola basket. Wilayah Kota Malang memiliki banyak tim basket, salah satunya adalah team basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang).

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua cabang bola basket UIN Malang Tri Deri Maulana Zebua pada tanggal 29 Januari 2018, mendapatkan hasil bahwa prestasi tim basket UIN Malang mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang di ikuti akhir-akhir ini. Berdasarkan dari riwayat keikutsertaan kompetisi tim basket UIN Malang pernah menjuarai kompetisi “Universitas Darrussallam Cup Ponorogo 2016” pada bulan agustus 2016 yang mendapatkan peringkat 3 besar. Namun pada bulan maret 2017 tim basket UIN Malang dalam kompetisi “*Campus League*” dan “PIONIR VIII PTKIN Se-Indonesia” pada bulan april 2017 serta “Liga Mahasiswa (LIMA)” pada bulan september 2017 mendapatkan hasil kurang maksimal yang gagal dalam penyisihan grup disetiap kompetisinya.

Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tim bola basket UIN Malang, salah satunya adalah faktor psikologis. Hal ini juga di dukung oleh pendapat Persunay (dalam Miftah Faturrochman, 2016 : 3) yang menjelaskan prestasi seorang atlet dapat di tentukan oleh faktor psikologis dari atlet tersebut. Pernyataan persunay dapat di perkuat dengan hasil

wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 Februari 2018 dengan salah satu pemain basket UIN Malang Wahyu Kristian Budi Cahyono, yang mendapatkan hasil bahwa dirinya sering merasa kurang fit saat bertanding karena susah tidur saat semalam sebelum pertandingan berlangsung. Faktor penonton juga berpengaruh dalam penampilannya yang mengakibatkan “demam panggung” sehingga tidak bisa memberikan penampilan yang terbaik. Selain itu dirinya juga merasa tidak percaya diri ketika melihat lawannya yang memiliki *skill* yang lebih baik darinya. Dari hasil wawancara juga didapat ada faktor psikologis yang menyebabkan atlet tidak bisa menampilkan performa yang terbaik, seperti tidak percaya diri, gugup sebelum bertanding, dan ketakutan menghadapi lawan. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang berasal dari dalam diri atlet diantaranya ragu-ragu terhadap kemampuan diri sendiri, muncul pemikiran negatif dan takut melakukan kesalahan (Gunarsa, 2008 :67).

Menurut Gunarsa (2004:65) bahwa kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan seperti denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering yang menimbulkan rasa haus, gangguan-gangguan pada perut atau lambung dan Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kecemasan yang dialami oleh para atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performace* ketika bertanding. Perasaan takut jika gagal dalam pertandingan akan menimbulkan beban moral jika tidak dapat memenangkan pertandingan (Faturochman, 2016 : 73). Pada

saat latihan para atlet cenderung tidak merasakan kecemasan, sebab tekanan saat latihan berbeda dengan saat bertanding.

Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Miftah Faturochman (2016) tentang ” Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta“. di peroleh hasil adanya pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikasi sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 46,3% sedangkan 53,7% dipengaruhi oleh faktor lain, berarti pengaruh kecemasan terhadap *peak performance* terbilang cukup tinggi. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempengaruhi *peak performance* seorang atlet sejalan dengan pendapat dari Himawan Wismanadi (2017) yang mengatakan bahwa dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Karena ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya.

Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan karena adanya penurunan prestasi bola basket UIN Malang yang disebabkan oleh kondisi kecemasan seorang atlet saat akan melakukan pertandingan. Selain itu penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai acuan para atlet untuk menurunkan rasa cemas terhadap pertandingan dan meningkatkan *peak performance* saat bertanding. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengajukan penelitian tentang “Pengaruh Kecemasan Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan adalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimana tingkat *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah peneliti tetapkan diatas, tujuan penelitian, antara lain :

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama psikologi olahraga, dan kaitanya dengan layanan bidang bimbingan dan konseling pribadi. Selain itu hasil penelitian ini juga dapat diterapkan pada bidang psikologi olahraga dan psikologi perkembangan dalam hal pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Atlet (Mahasiswa)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi saran bahwa kecemasan bertanding dapat mempengaruhi *peak performance* atlet. Setelah diketahui, diharapkan atlet dapat mengelola kecemasan bertanding dengan cara melakukan relaksasi sebelum bertanding atau dengan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu seorang atlet untuk menampilkan *peak performance* dalam suatu pertandingan.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan pelatih dalam membuat program latihan yang akan diberikan kepada atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

c. Bagi Team Bola Basket

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melatih refleksi dan pengembangan strategi bertanding dari setiap atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga hasil tersebut dapat meningkatkan kerjasama tim.

d. Bagi Jurusan Psikologi

Hasil penelitian ini dapat memperkaya informasi atau materi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling pribadi dan memperlebar cakupan layanan bimbingan dan konseling dunia olahraga (psikologi olahraga). Kemudian penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pembuatan layanan konseling individu ataupun layanan konseling kelompok khususnya, terhadap kasus kecemasan pada atlet.

BAB II

KAJIAN TEORI

1. Peak Performance

1. Pengertian *Peak Performance*

Menurut Vikki & Jean M (2015 : 159) *peak performance* adalah kejadian saat atlet melakukan performa terbaik dengan menggabungkan fisik dan mental pada atlet. Menurut Satiadarma (2000: 159), *peak performance* (penampilan puncak) adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Satiadarma (2000: 159) mengatakan, optimum tidak sama dengan maksimum, di dalam konteks olahraga. Jadi dalam konteks olahraga optimum yang dimaksud adalah dimana seorang atlet hampir tidak melakukan kesalahan dalam penampilannya. sedangkan maksimum adalah melakukan usaha secara penuh dalam potensi yang dimiliki. Sedangkan menurut Scheider, Bugental, & Pierson (Faturachman, 2016: 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan ajaib dimana atlet bekerja bersamaan antara mental dan fisik.

Selain itu, Satiadarma (2000:163) menggambarkan bahwa *peak performance* adalah:

- a. *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara.
- b. Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi penampilan puncaknya.

- c. *Peak performance* atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali.
- d. *Peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan *peak performance* pada saat situasi lainnya, karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks.
- e. *Peak performance* hendaknya tidak dijadikan tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara.
- f. *Peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan.

Jika dicermati berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, *peak performance* pada dasarnya bisa dialami oleh setiap atlet. Atlet yang berada pada *peak performance* mengalami keadaan dimana pikiran dan fisik dapat bekerja secara bersamaan. Hal ini disebabkan karena atlet tersebut memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan kedua hal tersebut akan tetapi, *peak performance* tidak sekedar menyeimbangkan antara pikiran dan fisik saja, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan atlet berada pada penampilan puncaknya. Selain itu perlu diingat, atlet yang berada pada *peak performance* tidak harus menghasilkan kemenangan atau juara, dikarenakan *peak performance* hanya membuka peluang atlet tersebut untuk tampil lebih baik dari biasanya. Jadi salah jika ada asumsi bahwa atlet yang berada pada *peak performance* akan menjadi juara.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa *peak performance* (penampilan puncak) adalah suatu kondisi optimal, sempurna ketika mental

dan fisik selaras keduanya digunakan secara bersama-sama atau otot dan pikiran dapat bekerja secara sinergi sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakan atlet lebih efisien yang pada akhirnya atlet dapat berada pada *peak performance* dan akan memberikan penampilan terbaiknya ketika pertandingan.

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Peak Performance*

Menurut Harsuki (dalam Faturochman , 2016: 19) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* atlet pada saat pertandingan adalah:

a. Aspek-aspek yang ada dengan organisasi pertandingan biasanya pelatih dan atlet mengharapkan kondisi yang ideal saat di lapangan.

Kondisi yang ideal seringkali tidak sesuai dengan kenyataan,

karena seringkali terjadi kondisi yang tak terduga. Hal ini biasanya mempengaruhi tercapainya *peak performance* atlet

1) Angin, hujan, peralatan pertandingan yang akan mempengaruhi atlet.

2) Suhu udara yang ekstrim (terlalu panas atau dingin)

3) Pengaruh dari undian, penonton, perwasitan dan lain-lain.

b. Aspek-aspek yang berhubungan dengan keadaan atlet.

1) Gaya atau kebiasaan hidup yang bertentangan dengan etik moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif dan lain-lain) bisa mempengaruhi kinerja atlet dan kemampuan pemulihan (*recovery*), sehingga bisa mempengaruhi *peak performance*.

2) Ketidakpuasan dengan lingkungan sosial keluarga, pelatih, pekerjaan, sekolah dan lain-lain. Semua itu mengakibatkan refleksi yang negatif dalam latihan atau pertandingan, sehingga menyebabkan penampilan yang kurang baik.

3) Kecemasan (*anxiety*) bertanding, gugahan (*arousal*) yang tidak optimal, terlalu bergairah (*overexcaitement*), dan takut cedera.

c. Aspek-aspek yang berhubungan dengan latihan dan pelatih.

1) Program latihan yang tidak didesain dengan baik, volume yang terlalu tinggi, dan intensitas yang terlalu cepat cepat ditingkatkan, terlalu banyak pertandingan sehingga kurang istirahat. Itu semua tidak hanya terasa amat membuat stress tetapi mempengaruhi performa puncak atlet (*peak performance*).

2) Latihan yang berat tanpa memperhatikan pentingnya pemulihan (*recovery*) yang cukup bukan hanya akan memperkecil kemungkinan terjadinya *peak performance*, tetapi sebaliknya bisa menyebabkan timbulnya cedera-cedera, dan latihan yang berlebihan (*over training*) fisik maupun mental.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seorang atlet untuk berada pada *peak performance*. Faktor tersebut bisa berasal dari dalam dirinya sendiri (internal) seperti: kecemasan atau mood yang tidak bagus dan dari luar diri sendiri (eksternal) seperti: cuaca, penonton dan tempat pertandingan. Untuk mencapai *peak performance* seorang atlet harus berada pada kondisi ideal dimana tidak hanya faktor internal saja yang mendukung tetapi perlu

juga dukungan dari lingkungan sekitarnya dalam hal ini adalah faktor eksternal.

Berdasarkan penjelasan diatas yang merujuk pada pendapat Harsuki (dalam Faturochman , 2016: 19), bahwa ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* pada atlet diantaranya, adalah faktor-faktor yang ada dengan organisasi pertandingan yang biasanya pelatih dan atlet mengharapkan kondisi yang ideal tetapi pada kenyataannya kondisi tersebut tidak sesuai, selanjutnya Aspek-aspek yang berhubungan dengan atlet, dalam hal ini adalah gaya kebiasaan hidup atlet, lingkungan sekitar dan juga faktor psikologis dari atlet tersebut (kecemasan, gugahan dan sebagainya), dan yang terakhir adalah Aspek-aspek yang berhubungan dengan latihan baik itu program yang deiberikan dan juga pelatih.

3. Karakteristik *Peak Performance*

Ravizza (dalam Setiadarma, 2000) menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami apa yang dikenal sebagai momentum besar olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut mereka mengalami hal-hal seperti:

1. Hilangnya rasa takut, mereka tidak merasa takut gagal.
2. Tidak terlalu memikirkan penampilan
3. Terlibat secara sederhana di dalam aktivitas olahraganya
4. Penyempitan dan pemusatan perhatian
5. Merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya.

6. Merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya.
7. Disorientasi waktu dan tempat, seolah-olah hal-hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar.
8. Segala sesuatunya sepertinya demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik.
9. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa didasari, dan bersifat sementara.

Senada dengan Ravviza, Loehr (Satiadarma, 2000: 164) berpendapat bahwa mereka bermain seperti kesetanan namun sangat terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik. Mereka merasakan mampu berkonsentrasi dengan demikian baiknya dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan. Lebih jauh lagi mereka juga mengemukakan bahwa sepertinya bisa melakukan apa saja sekehendak hati.

Garfied dan Bennett (Satiadarma, 2000:165) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (elite athletes) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam *peak performance* yaitu:

- a. Mental rileks. Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya

mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

- b. Fisik rileks. Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat
- c. Optimis. Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan, mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.
- d. Terpusat pada kekinian. Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.
- e. Berenergi tinggi. Istilah yang dikenal orang awam adalah “panas”. Biasanya orang awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lainlain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi (*“joy and ecstasy as the perfect emotion”*).

f. Kesadaran tinggi. Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

g. Terkendali. Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terseludang (terlindungi dari gangguan). Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses ketrampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau diseludungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

McCafrey dan Orlick (dalam Satiadarma, 2000: 167) juga melakukan *interview* kepada sejumlah pegolf profesional dan menyimpulkan sejumlah elemen yang berperan terhadap *peak performance* mereka. Elemen-elemen tersebut adalah :

- a. Komitmen penuh. Para atlet tersebut bersungguh-sungguh dan mencurahkan penuh perhatian mereka pada latihan dan pertandingan yang mereka ikuti.
- b. Kualitas diatas kuantitas. Dalam melakukan latihan pukulan misalnya, merak tidak menitik beratkan pada jumlah pukulan yang mereka atau seberapa jauhnya pukulan yang mereka lakukan tetapi lebih kepada cara mengontrol arah pukulan bola.
- c. Sasaran yang jelas. Memiliki tujuan dan sasaran yang jelas dalam berlatih.
- d. Latihan “*imagery*” setiap hari. Melakukan imajinasi atau gambaran terhadap pertandingan yang diinginkan.
- e. Memusatkan perhatian pada tiap pukulan (kekinian). Dalam hal ini atlet memusatkan pikiran dan perhatiannya terhadap bola yang akan dipukul.
- f. Mengenali situasi yang menekan (terkendali). Atlet memahami kondisi-kondisi yang kemungkinan akan terjadi disetiap pertandingannya.
- g. Berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan. Latihan yang dilakukannya itu merupakan persiapan untuk mengikuti kejuaraan yang sudah direncanakan sebelumnya.
- h. Memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti. Melakukan latihan sesuai dengan pertandingan yang akan dihadapi. Dalam hal ini menyangkut latihan simulasi lapangan.

- i. Menggunakan strategi untuk mengendalikan gangguan. Menggunakan strategi psikologis untuk mengatasi gangguan, terutama tekanan psikologis, kelelahan dan sebagainya.
- j. Melakukan evaluasi pasca tanding. Melakukan evaluasi terhadap penampilan setelah pertandingan.
- k. Memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk. Menindak lanjuti hasil evaluasi pertandingan, mencoba mengkaji kembali, berusaha untuk memperoleh pemahaman tentang sejumlah kekeliruan yang dibuat, kondisi-kondisi yang menghambat dan sebaliknya ketika kondisi dimana penampilan sedang baik.

Seorang atlet yang sedang berada pada *peak performance* menunjukkan tingkah laku tertentu yang dapat kita amati. Tingkah laku tersebut dapat dijadikan sebagai ciri-ciri atau karakteristik atlet ketika sedang berada pada *peak performance*. Berdasarkan paparan diatas banyak tokoh yang sudah melakukan penelitian untuk mengamati karakteristik seorang atlet yang berada pada kondisi *peak performance*. Merujuk pada pendapat Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000: 165), terdapat beberapa karakteristik seorang atlet dikatakan berada pada *peak performance* diantaranya: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan). Seorang atlet dapat dikatakan berada pada kondisi *peak performance* jika sebagian besar sudah memenuhi karakteristik tersebut.

Berdasarkan penjelasan mengenai *peak performance* diatas, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* adalah suatu kondisi optimal, ajaib, sempurna ketika mental dan fisik selaras keduanya digunakan secara bersama-sama atau otot dan pikiran dapat bekerja secara sinergi sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakan atlet lebih efisien yang pada akhirnya atlet dapat berada pada *peak performance* dan akan memberikan penampilan terbaiknya saat bertanding. Atlet yang berada pada kondisi *peak performance* biasanya dapat diamati dari beberapa tingkah laku atau memiliki ciri-ciri tersendiri seperti: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan).

2. Kecemasan Bertanding

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris "*anxiety*", menurut Nietzal (Ghufron & Risnawita, 2010: 141) berasal dari Bahasa Latin "*anxius*", dan dari bahasa Jerman "*ants*", yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Efek negatif dan rangsangan fisiologi yang dimaksudkan adalah perasaan negatif yang muncul. Barlow (2006: 158) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana, perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan mental. Gejala-gejala ketegangan fisik tersebut dapat terjadi karena adanya kekhawatiran tentang masa depan sehingga

menimbulkan ketegangan fisik. Ketegangan fisik yang dimaksud adalah seperti wajah yang pucat atau keringat dingin yang keluar.

Husdarta (2010: 80) mengemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya saat bertanding (*state anxiety*), atau kecemasan yang dirasakan atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

Sementara itu, Cratty (dalam Husdarta, 2010: 75) menyimpulkan hubungan kecemasan bertanding dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut:

1. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.
2. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.
3. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan kondisi emosi negatif yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan rasa cemas selama bertanding. Selama pertandingan berlangsung kecemasan seorang atlet dapat meningkat yang disebabkan karena atlet tersebut memikirkan secara berlebihan akibat-akibat yang akan terjadi pada dirinya jika mengalami suatu kegagalan.

2. Aspek-aspek Kecemasan Bertanding

Kecemasan atlet saat akan bertanding dapat dideteksi melalui aspek-aspek kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Kebanyakan para ahli membedakan aspek-aspek itu menjadi aspek fisik dan aspek psikis. Husdarta (2010: 70) membedakan aspek kecemasan bertanding menjadi dua yaitu aspek fisik dan aspek psikis.

a. Aspek fisik antara lain :

- 1) Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur.
- 2) Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas.
- 3) Terjadi perubahan irama pernafasan.
- 4) Raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.

b. Aspek psikis ditandai dengan :

- 1) Gangguan pada perhatian konsentrasi.
- 2) Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.
- 3) Menurunnya bahkan hilangnya emosi.

- 4) Timbul obsesi: Ide, pikiran, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang.
- 5) Fluktuasi emosi: Ketidakstabilan, ketidaktetapan, atau naik turunnya emosi.

Gunarsa (2008: 65) menjelaskan bahwa aspek kecemasan bertanding meliputi komponen fisik dan mental, yaitu :

a. Kondisi kefaalan, kondisi ini ditandai dengan:

- 1) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.
- 2) Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, misalnya mual - mual.
- 5) Otot-otot bahu dan leher menjadi kaku.

b. Aspek psikis ditandai dengan:

- 1) Atlet menjadi gelisah.
- 2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga emosinya cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi tumpul.
- 3) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikirnya menjadi kacau.

- 4) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- 5) Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan.

Kecemasan bertanding dapat dideteksi melalui aspek-aspek atau ciri-ciri yang terjadi pada seorang atlet. Aspek tersebut biasanya dapat mengganggu penampilan dari seorang atlet. Berdasarkan pendapat dua ahli diatas, aspek-aspek kecemasan bertanding dibagi menjadi dua. Menurut Husdarta aspek kecemasan bertanding dibagi menjadi aspek fisik dan aspek psikis sedangkan, menurut Gunarsa aspek kecemasan bertanding dibagi menjadi kondisi kefaalan dan aspek psikis. Kedua ahli tersebut mempunyai kesamaan dimana aspek kecemasan bertanding dapat ditandai salah satunya adalah dengan melihat dari aspek psikis yang didalamnya mencakup gangguan pada konsentrasi, munculnya pikiran negatif dan emosi yang labil.

Adapun perbedaan dari dua pendapat ahli tersebut yang menurut Husdarta salah satu aspek yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding berasal dari aspek fisik yang diantaranya adanya perubahan pada tingkah laku, terjadi ketegangan otot-otot, terjadi perubahan irama pernafasan dan terjadi perubahan pada raut muka. Sedangkan menurut Gunarsa salah satu aspek yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding salah satunya berasal dari kondisi kefaalan tubuh yang diantaranya denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering, gangguan pada perut atau lambung, dan otot-otot menjadi kaku.

Berdasarkan paparan mengenai aspek-aspek kecemasan bertanding diatas maka dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu, pertama adanya gangguan

fisik yang berupa gelisah, sulit tidur, ketegangan pada otot-otot tubuh, terjadinya perubahan pada raut wajah, denyut jantung yang meningkat, berkeringat secara berlebihan, dan reaksi tubuh yang berlebihan, kedua adanya gangguan psikis yang berupa gangguan pada perhatian konsentrasi, adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri, tidak memiliki kontrol emosi yang baik.

3. Sumber-sumber Kecemasan Bertanding

Gunarsa (2008: 67) berpendapat bahwa sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dan dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan.

a. Sumber dari Dalam Diri Atlet

- 1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik.
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif. Contohnya ketika seorang atlet melakukan sebuah kesalahan dalam pertandingan atau tidak menampilkan penampilan yang seperti biasanya maka akan timbul dalam pikiran bahwa dirinya akan dicemooh atau di salahkan oleh penonton.
- 3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif yang dirasakan dalam dirinya. Padahal, hal

tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru. Sebagai contoh, seorang atlet dibebani sebuah target dari seorang pelatih akan tetapi pada kenyataannya atlet tersebut diluar dugaan tidak dapat memenuhi target yang diberikan alhasil atlet tersebut akan mengalami sebuah tekanankarena tidak berhasil memenuhi target yang diberikan itu.

b. Sumber dari Luar

1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan.

Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami ke-bingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Contohnya, ketika dalam suatu pertandingan seorang atlet terlalu banyak diberi masukan oleh pelatih bahkan oleh manager tim sehingga dalam pertandingan tersebut atlet mengalami kebingungan dalam bertindak manakah yang harus dilakukan terlebih dahulu, perintah dari pelatih atau manager tim.

2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika

pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian, atlet akan merasa seolah-olah apa saja yang ia lakukan dapat berhasil dengan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

- 3) Kemampuan lawan yang lebih baik. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa ia mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, antara lain adalah:
- a. “Jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya yang nantinya akan maju”
 - b. “Jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”

4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa Ia telah berupaya sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat meng-guncangkan kepribadian atlet tersebut.

5) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang tidak memadai.

Senada dengan pernyataan diatas, menurut Harsono (1998: 248), faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1. Berasal dari dalam diri atlet

- a. Moral

Moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan, dan gangguan gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri (Harsono, 1998 : 248). Harsono (1998: 248) menambahkan moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Harsono juga menjelaskan atlet yang mengeluh, emosi labil, pura pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi menurun dan lain sebagainya merupakan

contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

b. Pengalaman Bertanding

Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.

Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kekalahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

c. Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Harsono (1998: 249) mengemukakan bahwa dicemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan bertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustrasi yang

mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran - pikiran yang kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

d. Adanya pikiran puas diri

Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang di-milikinya membuat atlet tidak waspada dan menjadi lengah, tingkat konsentrasinya menjadi menurun dan lain sebagainya.

2. Berasal dari luar diri atlet

a. Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga atlet tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton sehingga dapat menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi dalam hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya, atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b. Pengaruh lingkungan keluarga

Menurut Endang Mulyaningsih (1999: 56) keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet menjadi tertekan. Sehingga atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

c. Saingan yang bukan tandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Menurut Gunarsa (2004: 69) atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d. Peranan pelatih

Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah petenis takut cedera, dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerah dan merebut poin/angka. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak

ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak baik serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal ini akan menjadi beban seorang atlet.

e. Cuaca panas

Gunarsa (2008: 70) menjelsakan keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (heat exhaustion).

Pernyataan diatas diperkuat oleh Sukadiyanto (dalam Febiaji 2014:34) yang menyebutkan bahwa sumber ketegangan dan kecemasan dapat bersumber dari dalam diri dan dari luar diri atlit.

a. Dari dalam diri atlit

- 1) Rasa percaya diri yang berlebihan
- 2) Pikiran yang negatif
- 3) Mudah merasa puas
- 4) Penampilan yang tidak sesuai harapan

b. Dari luar diri atlit

- 1) Rangsangan yang membingungkan
- 2) Pengaruh penonton
- 3) Media massa
- 4) Lawan yang bukan tandingannya
- 5) Kehadiran dan tidak kehadiran pelatih
- 6) Tempat lapang dan gedung bertanding
- 7) Cuaca dan suhu
- 8) Ventilasi penyinaran

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sumber dari kecemasan bertanding dapat dibedakan menjadi dua yaitu dari dalam diri atlet dan dari luar diri atlet. Kecemasan yang bersumber dari dalam diri atlet biasanya muncul karena tuntutan atau target yang diberikan terlalu tinggi baginya dan hal tersebut menjadi beban bagi seorang atlet yang pada akhirnya saat pertandingan penampilannya akan terbebani oleh tuntutan atau target yang diberikan. Sedangkan kecemasan yang bersumber dari luar diri atlet biasanya berasal dari tekanan lingkungan sekitar atlet tersebut, contohnya bisa dari penonton, pelatih bahkan dari cuaca pada saat pertandingan bisa mempengaruhi kecemasan seorang atlet ketika bertanding.

Merujuk dari pendapat Harsono (1998: 218) bahwa sumber kecemasan atlit yang berasal dari dalam meliputi: moral, pengalaman bertanding, perasaan takut dicemooh dan pikiran puas diri. Dari luar diri atlit meliputi: penonton, pengaruh dari lingkungan keluarga, saingan yang bukan tandingannya, peranan pelatih, dan cuaca panas.

3. Pandang Islam

Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah kepada hambanya. Padahal di dalam Al-qur'an dijelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuan. (Q.S Al-Baqoroh : 286).

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Yang artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (tafsirq.com, 28/06/2018).

Dari kutipan ayat diatas, dapat dipahami bahwa sebenarnya manusia tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa terhadap dirinya, Karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan ataupun ujian sesuai dengan kapasitas kemampuan manusia itu sendiri. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan yang di berikan Allah kepada hambanya agar selalu betaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah dan apabila Hambanya mampu melewati

cobaan atau ujian tersebut, maka Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan kedalam golongan orang-orang yang sabar, sebagaimana tersebut dalam ayat Al-qur'an (Al-Baqoroh :155).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Yang artinya : “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (tafsirq.com, 28/06/2018).

Dari ayat diatas dapat diketahui bahwa kecemasan individu berbeda-beda. Takut dalam menghadapi ujian merupakan suatu jalan yang menuju kegagalan. sebagai umat islam hendaknya kita mencontoh pribadi rasullullah yang selalu sabar menghadapi ujian. Beliau juga mengajarkan tentang bagaimana cara menangani penyakit fisik ataupun gangguan jiwa. Ujian tidak harus dihindari, melainkan sesuatu yang harus dihadapi karena Allah akan selalu memberikan ujian kepada seluruh hambanya dengan kadar yang berbeda-beda. Adapun cara mendapatkan rasa tenang dan tentram adalah dengan berdzikrullah. Hal ini dapat dibuktikan dalam (Q.S Ar-ra'du :28).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yang artinya: Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah-lah hati menjadi tenang. (tafsirq.com, 28/06/2018).

4. Kerangka Fikir

Performa atlet dapat dipengaruhi oleh dua faktor diantaranya faktor fisik dan faktor psikologis. Terkadang faktor psikologis masih sangat kurang diperhatikan oleh pelatih maupun pengurus organisasi cabang olahraga, pada kenyataannya faktor psikologis seringkali memegang peranan penting terhadap penampilan seorang atlet. Salah satu faktor psikologis dapat menjadi pengarah atau penggerak atlet yaitu faktor kecemasan. Seorang atlet yang memiliki kecemasan bertanding dapat mempengaruhi *peak performance* atlet tersebut. *peak performance* akan muncul ketika atlet dapat mengendalikan kecemasan yang dimilikinya. Penelitian ini difokuskan pada atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam hal ini menurut Garfield dan Bennet (Satiadarma, 2000: 165) ada delapan karakteristik seorang atlet dikatakan mengalami *peak performance* yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimistis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindungi dari gangguan). Menurut Harsuki (dalam penelitian Faturochman, 2016: 47) salah satu faktor yang menyebabkan *peak performance* adalah faktor yang berhubungan dengan atlet yaitu kecemasan bertanding. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang

mengganggu penampilan dan sering dihadapi seorang atlet ketika bertanding. Satiadarma (2000: 172) menjelaskan jika pikiran seorang atlet dikuasai oleh pikiran-pikiran yang mengganggu seperti khawatir dan cemas berlebih, maka atlet tersebut akan terganggu konsentrasinya dan selanjutnya *peak performance* dari atlet tersebut sulit diperlihatkan.

Menurut Husdarta (2010: 81) ada 2 aspek yang membentuk kecemasan bertanding yaitu, pertama adanya gangguan fisik yang berupa perubahan tingkah laku, ketegangan pada otot tubuh, perubahan irama pernafasan, perubahan raut muka dan sistem pada tubuh. kedua adanya gangguan psikis yang berupa gangguan pada perhatian konsentrasi, adanya pikiran negatif pada diri sendiri, menurunnya bahkan hilangnya emosi, timbul emosi, fluktuasi emosi.

Berhubungan dengan kemungkinan adanya pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*, dapat diasumsikan bahwa apabila kecemasan bertanding atlet tinggi maka *peak performance* dari atlet akan menurun dan sebaliknya jika kecemasan bertanding atlet rendah maka *peak performance* atlet akan tinggi.

5. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2015 : 64). Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

A. Hipotesis Mayor

Ada pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tidak ada pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Hipotesis Minor

Ada pengaruh kecemasan fisik terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tidak ada pengaruh kecemasan fisik terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ada pengaruh kecemasan psikis terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tidak ada pengaruh kecemasan psikis terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi sebab-akibat. Menurut Sugiyono (2007: 8) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif ini secara spesifik akan meneliti pengaruh, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 173) menyatakan populasi penelitian adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Sedangkan sampel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan sampel penelitian dengan teknik purposive sampling. Jumlah atlet di UKM olahraga bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 45 atlet

yang terdiri dari angkatan 2013-2017 akan tetapi dari 45 atlet peneliti tersebut hanya diambil 30 atlet. Karena dari 45 hanya 30 atlet yang sudah memiliki pengalaman bertanding dan sisanya merupakan anggota baru yang belum merasakan bertanding.

3. Tempat dan Waktu Peneliiian

Penelitian ini dilakukan di Unit Olahraga Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang beralamat di Jalan Gajayana No. 50 Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

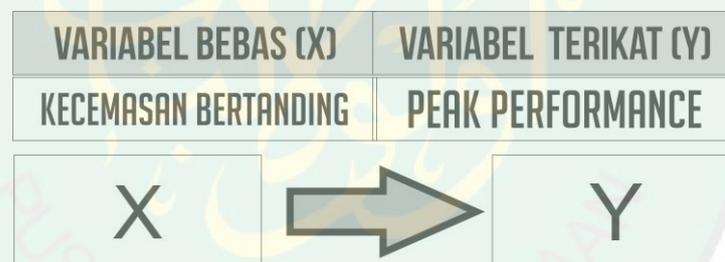
4. Variabel Penelitian

Sugiyono (20015: 38) menjelaskan variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Suharsimi Arikunto (2010: 161) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Dari kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah objek, atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan disimpulkan.

Sugiyono (2015 : 39) menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainya maka macam-macam variabel dalam penelitian dibedakan menjadi 5 variabel yaitu variabel independen, variabel dependen,

variabel moderator, variabel intervening, dan variabel kontrol. Sugiyono (2015: 41) juga menjelaskan dalam penentuan kedudukan variabel tersebut dalam penelitian harus dilihat dari konteksnya dengan dilandasi konsep teoritis yang mendasari maupun hasil yang dari pengamatan data empiris di tempat penelitian, tetapi karena adanya keterbatasan dalam berbagai hal, maka peneliti sering hanya memfokuskan pada beberapa variabel penelitian saja, yaitu pada variabel independen atau variabel bebas (X) dan variabel dependen atau variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu kecemasan bertanding merupakan variabel bebas (X) dan peak performance variabel terikat (Y) dan mahasiswa sebagai variabel kontrol.

Adapun variabel penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Variabel Penelitian

5. Definisi Operasional

1. *Peak Performance*

Peak performance adalah suatu kondisi optimal, ajaib dan sempurna ketika seorang atlet basket dapat menggunakan potensi mental dan fisik secara bersama ketika bertanding. *Peak performance* memiliki 7 aspek

diantaranya: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan).

2. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding adalah kondisi emosi negatif seorang atlet yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan sistem kebutuhan selama bertanding seperti buang air kecil dan buang air besar. Kecemasan bertanding memiliki 10 aspek diantaranya: gelisah, sulit tidur, ketegangan pada otot-otot tubuh, terjadinya perubahan pada raut wajah, denyut jantung yang meningkat, berkeringat secara berlebih, reaksi tubuh yang berlebihan, gangguan pada konsentrasi, pikiran negatif terhadap diri sendiri, kontrol emosi yang buruk.

6. Metode Pengumpulan Data

Juliansyah (2011: 38) mengatakan metode pengumpulan data adalah cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Umumnya cara mengumpulkan data dapat menggunakan teknik wawancara, angket, pengamatan, studi dokumentasi, dan focus group discussion.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian adalah skala. Menurut Sugiyono (2015 : 92) skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif dengan cara memberi

seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Skala dalam penelitian ini adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performance*.

7. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2012: 148) adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sementara itu menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Berikut ini merupakan penjelasan mengenai kedua skala yang akan digunakan tersebut :

1. Skala Peak Performance

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur *peak performance* adalah angket dengan menggunakan skala 4 pilihan jawaban yang disusun berdasarkan teori karakteristik *peak performance* menurut Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000). Jenis skala yang digunakan adalah skala tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Item – item disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai

= 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4. Berikut merupakan kisi-kisi skala *peak performance* yang disusun berdasarkan teori *peak performance* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi – Kisi Skala *Peak Performance*.

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mental rileks	Tenang Saat Bertanding	1,2		2
	Bertindak dengan tepat dan cepat	3		1
Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4		1
	Tubuh mudah dikoordinasikan	5	6	2
Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7		1
	Mempunyai keyakinan	8	9	2
	Tidak memiliki keraguan	10		1
Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	11,12		2
	Fisik dan psikis berjalan sinergi		13	1
Berenergi Tinggi	Siap dalam menghadapi pertandingan	14	15	2
	Memiliki semangat untuk bertanding	16		1
Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17	18	2
	Sadar akan kemampuan diri sendiri		19	1
Gerakan yang terkendali	Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	20		1
	Mampu mengontrol gerakan	21	22	2
Terseludang (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	23,24		2
	Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal		25	1

2. Skala Kecemasan Bertanding

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kecemasan bertanding adalah angket dengan menggunakan skala 4 pilihan jawaban yang disusun berdasarkan teori aspek kecemasan bertanding menurut Husdarta (2010: 70). Jenis skala yang digunakan adalah skala tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Item – item disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4.. Berikut merupakan kisi-kisi skala kecemasan bertanding yang disusun berdasarkan teori kecemasan bertanding dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Skala Kecemasan Bertanding.

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Gejala Fisik	Adanya Perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur.	1	2	2
	Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas.	3,4,5		3
	Terjadi perubahan irama pernafasan	6	7,8	3
	Raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum	9	10	2

	air dan berkeringat dingin.			
Gejala psikis	Gangguan pada perhatian konsentrasi	11,12		2
	Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.	13,14		2
	Menurunnya bahkan hilangnya emosi	15	16	2
	Timbul obsesi: Ide, pikiran, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang.	17	18	2
	Fluktuasi emosi: Ketidakstabilan, ketidaketapan, atau naik turunnya emosi.	19	20	2

8. Pengujian Instrumen

1. Uji Validitas

Dalam sebuah instrumen yang dikembangkan diperlukan adanya uji validitas. Menurut Saifuddin Azwar (2015: 10) validitas adalah ketepatan dan kecermatan instrumen dalam menjalankan fungsi ukurannya, artinya validitas menunjuk sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai indikator yang ia rancang untuk mengukurnya. Sementara itu menurut Sugiyono (2010: 115) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

2. Uji Reliabilitas

Sebuah instrumen juga diperlukan uji reliabilitas. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila mampu mengungkapkan data yang dapat dipercaya. Sama halnya dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 221) instrumen dikatakan baik apabila instrumen tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkapkan data yang dapat dipercaya. Sementara itu menurut Sugiyono (2007: 121) menjelaskan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Untuk menguji reliabilitas ini peneliti menggunakan Alpha Cronbach menggunakan bantuan SPSS.

Instrumen yang reliabel dapat dilihat dari koefisien reliabilitasnya yaitu berada dalam rentang angka koefisien alpha 0 sampai 1,00. Semakin koefisien reabilitas mendekati angka 1,00 maka instrumen dapat dikatakan semakin reliabel (Saiffuddin Azwar, 2015 : 112). Wells dan Wollack (dalam Saiffudin Azwar, 2015: 126) mengatakan bahwa *high-stakes standardized tests* yang dirancang secara profesional hendaknya memiliki koefisien konsistensi internal minimal 0,90. Tes yang tidak begitu besar pertaruhannya harus memiliki koefisien konsistensi internal paling tidak setinggi 0,80 atau 0,85 sedangkan untuk tes yang digunakan di kelas oleh para guru hendaknya paling tidak memiliki koefisien reliabilitas 0,70.

Menurut Miftah Faturochman (2016 : 62) Pengujian reliabilitas pada skala kecemasan bertanding dan *peak performance* selanjutnya digunakan untuk menentukan gugur tidaknya suatu item pernyataan digugurkan

berdasarkan nilai *corrected item total correlation* dan *cronbach's alpha if item deleted* pada *item total correlation*.

9. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2012:147) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data antara lain: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data, serta melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan untuk umum atau generalisasi. Untuk mendeskripsikan kecemasan bertanding dan *peak performance* atlet basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka perlu dilakukan kategorisasi sesuai dengan data yang telah diperoleh. Saiffudin Azwar (2015: 149) menjelaskan langkah langkah kategorisasi tiap variabel sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skor tertinggi = 4 x jumlah item

Skor terendah = 1 x jumlah item

2. Menghitung mean ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) : 6$$

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut

$$\text{Tinggi} : (\mu + 1,0 \sigma) \leq X$$

$$\text{Sedang} : (\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$$

$$\text{Rendah} : X < (\mu - 1,0 \sigma)$$

Keterangan :

X = jumlah skor nilai tes

μ = mean ideal

σ = standar deviasi

Selanjutnya untuk menguji hipotesis maka diperlukan uji prasyarat analisis terlebih dahulu

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan analisis data dalam rangka menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis yang dimaksud yaitu uji normalitas dan linearitas

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data setiap variabel yang akan dianalisis terdistribusi secara normal atau tidak. Uji

normalitas dilakukan dengan metode *kolmogorov-Smirnov*. Untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data dapat diketahui dari taraf signifikansi. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data terdistribusi normal sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal. Untuk mempermudah perhitungan uji normalitas menggunakan *software* SPSS.

b. Uji Linearitas

Untuk memenuhi asumsi bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linear maka harus diadakan uji linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat linearitas atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,05$ maka hubungan antara keduanya adalah linear dan sebaliknya apabila $p > 0,05$ maka hubungan antara keduanya tidak linear. Perhitungan dilakukan dengan bantuan SPSS.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui bahwa hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (penampilan puncak) atlet basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Analisis data yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* yaitu menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007:153) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan rumus persamaan :

$$\hat{Y} = a + bX$$

\hat{Y} : Y yang diprediksikan

X : Variabel prediktor

b : Koefisien prediktor

a : Bilangan konstan

Untuk mempermudah proses analisis data maka analisis akan dilakukan dengan bantuan SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang beralamat di jalan Gajayana No. 50 kecamatan Lowokwaru kota Malang. UIN Malang memiliki beberapa unit kegiatan mahasiswa yang salah satunya adalah unit kegiatan mahasiswa olahraga.

UKM Olahraga ini memiliki 6 cabang yaitu :

1. Cabang Olahraga Voli.
2. Cabang Olahraga Bola Basket.
3. Cabang Olahraga Sepak Bola.
4. Cabang Olahraga Bulutangkis.
5. Cabang Olahraga Sepak takraw.
6. Cabang Olahraga Tennis Meja.

UKM Olahraga memiliki anggota yang cukup banyak dibandingkan dengan UKM yang lainnya, yaitu 225 anggota yang terdiri dari 45 atlet voli, 45 atlet bola basket, 60 atlet sepak bola, 35 atlet bulutangkis, 20 atlet sepak takraw, 20 atlet tenis meja.

Adapun visi, misi serta tujuan UKM Unior, sebagai berikut :

Visi

1. Memasyarakatkan olahraga keseluruhan pelosok tanah air Indonesia pada umumnya dan civitas akademik Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada khususnya.
2. Meningkatkan pembinaan atlet dan wasit untuk kemajuan olahraga di kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Misi

1. Meningkatkan kesadaran dalam berolahraga, berorganisasi, dan berusaha menciptakan prestasi yang dapat disumbangkan pada almamater.
2. Meningkatkan persahabatan antara olahragawan atau mahasiswa di dalam maupun diluar kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Membina dan Mengembangkan anggota dalam berorganisasi serta berolahraga dengan baik.

Tujuan

1. Mengembangkan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, memupuk jiwa sportifitas, dan meningkatkan prestasi setinggi-tingginya.
2. Mewujudkan kesadaran demi tercapainya kemajuan berolahraga dan berorganisasi.
3. Membentuk olahragawan yang berjiwa organisatoris.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan dari tanggal 28 Mei 2018 sampai tanggal 4 Juni 2018 yang bertempat dilapangan Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

UKM olahraga memiliki 6 cabang olahraga, salah satunya merupakan cabang olahraga bola basket. Jumlah atlet di UKM olahraga bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 45 atlet yang terdiri dari angkatan 2013-2017. Akan tetapi dari 45 atlet peneliti tersebut hanya diambil 30 atlet. Karena dari 45 hanya 30 atlet yang sudah memiliki pengalaman bertanding dan sisanya merupakan anggota baru yang belum merasakan bertanding.

4. Deskripsi Pengambilan Data

Penelitian telah selesai dilaksanakan pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini mengambil data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 30 atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang terdiri dari 15 atlet putra dan 15 atlet putri. Hasil pengambilan data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 15 atlet putra dan 15 atlet putri tersebut kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik. Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai mean, median, modus, dan standar

deviasi. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk grafik jenis pie.

5. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini tidak banyak mengalami hambatan sejak awal hingga akhir proses penelitian berlangsung. Hanya saja peneliti kesusahan dalam waktu penyebaran angket penelitian, karena pada bulan januari sampai dengan bulan agustus tidak ada kompetisi bola basket. Dan pada akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan penyebaran angket pada tanggal 28 mei samapi 4 juni, dimana pada waktu itu atlet basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang melakukan sparring partner (latih tanding) dengan kampus Universitas Negeri Malang. Karena pada saat itu situasi atau pun kondisi tersebut sama halnya dengan keadaan seperti pertandingan dalam kompetisi bola basket.

2. Hasil Penelitian

1. Pengujian Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Validitas skala berguna untuk membuktikan bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku, dan aitem-aitemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur (Saifuddin Azwar, 2015 : 131). Validitas data menunjukkan tingkat kemampuan suatu instrumen untuk mengungkapkan sesuatu yang menjadi objek pengukuran yang dilakukan dengan instrumen penelitian tersebut.

Jika suatu item pernyataan dinyatakan tidak valid, maka item pernyataan itu tidak dapat digunakan dalam uji-uji selanjutnya. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari objek yang diteliti secara tepat. Pengujian validitas indikator-indikator atau item-item pertanyaan pada penelitian ini dilakukan dengan software SPSS.

(1) Skala Kecemasan Bertanding

Berdasarkan hasil analisis dari 20 aitem pada skala kecemasan bertanding dengan bantuan Microsoft excel dan SPSS. Diperoleh 4 aitem yang gugur dan 16 aitem yang valid. Untuk lebih rinci dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini :

Tabel 3. Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Bertanding.

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Gejala Fisik	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10	5	10
2.	Gejala Psikis	12, 13, 14, 15, 16, 18, 19	11, 17, 20	10
Jumlah		16	4	20

(2) Skala *Peak Performance*

Berdasarkan hasil analisis dari 25 aitem pada skala *peak performance* dengan bantuan *Microsoft excel* dan SPSS. Diperoleh 1

aitem yang gugur dan 24 aitem yang valid. Untuk lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4. Aitem Valid dan Gugur Skala *Peak Performance*.

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1.	Mental rileks	1, 2, 3		3
2.	Fisik rileks	4,5,6		3
3.	Optimis	7,8,9,10		4
4.	Terpusat pada pertandingan	11,12,13		3
5.	Berenergi Tinggi	15,16	14	3
6.	Kesadaran yang tinggi	17,18,19		3
7.	Gerakan yang terkendali	20,21,22		3
8.	Terseludang (terlindungi dari gangguan)	23,24,25		3
Jumlah		24	1	25

Nilai validitas pada variabel kecemasan bertanding ini bergerak mulai dari 0,481 sampai 0,792 sedangkan untuk variabel *peak performance* bergerak mulai dari 0,333 sampai 0,863.

b. Uji Reliabelitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS. Hasil pengujian reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Crombach* untuk variabel X (Kecemasan Bertanding) dan variabel Y (*Peak Performance*).

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.

Variabel	Banyak Indikator	Alpha Crombach	Hasil
X (Kecemasan Bertanding)	16	0,904	Reliabel
Y (<i>Peak Performance</i>)	24	0,953	Reliabel

Tabel 4.3 di atas, didapatkan koefisien *Alpha Crombach* untuk variabel X (Kecemasan Bertanding) sebesar 0.904 sedangkan untuk koefisien *Alpha Crombach* variabel Y (*Peak Performance*) sebesar 0,953. Peneliti menentukan standart minimal *Alpha crombach* sebesar 0,600 karena koefisien reliabilitas mencerminkan hubungan skor skala yang diperoleh (X) dengan skor sesungguhnya (skor-murni) yang tidak dapat diketahui (T) maka dengan koefisien reliabilitas 0,900 berarti perbedaan (variasi) yang tampak pada skor skala tersebut mampu mencerminkan 10% dari variasi yang terjadi pada skor-murni kelompok. Dapat dikatakan bahwa 10% dari perbedaan skor yang tampak adalah akibat variasi eror atau kesalahan pengukuran. hal ini didukung oleh pendapat Wells & Wollack (dalam saifuddin azwar 2015 : 126) mengatakan bahwa *high-stakes standardized tests* harus memiliki koefisien konsistensi internal minimal 0,900.

Kedua koefisien *Alpha Cronbach* ini lebih besar dari 0.900, sehingga dari pengujian ini dapat disimpulkan bahwa instrumen untuk

mengukur kecemasan bertanding diri dan *peak performance* yang digunakan dalam penelitian ini sudah memiliki kehandalan (reliabilitas). Sehingga masing-masing pertanyaan dapat mewakili informasi dari variabel-variabel tersebut.

2. Pengujian Analisis Data Hasil Penelitian

Analisis deskripsi data digunakan untuk menjabarkan data yang diteliti guna menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini. Analisis deskripsi diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan rumus mean, standar deviasi, kategorisasi, dan persentase. Analisis deskripsi data meliputi variabel beserta aspek-aspek yang menyertai variabel tersebut.

a. Analisis Data Kecemasan Bertanding

Dari data kecemasan bertanding diperoleh melalui skala kecemasan dengan 16 item pernyataan yang memiliki nilai 1,2,3 dan 4 pada setiap pernyataan. Deskripsi data yang disajikan meliputi skor minimum, skor maksimum, mean, dan standart deviasi. Berikut ini merupakan data kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

1. Mean dan Standar Deviasi

Hasil perhitungan mean atau rata-rata didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Total skor pada angket kecemasan bertanding sebesar 1023, dan jumlah sampel sebanyak

30. Dari perhitungan tersebut, didapati nilai rata-rata variabel Kecemasan Bertanding sebesar 40. Selain itu skor terendah dalam pada angket Kecemasan Bertanding adalah 53, sedangkan skor tertinggi adalah 78.

Tabel 6. Hasil Mean dan Standar Deviasi Kecemasan Bertanding

Variabel	N	Mean	Xmak	Xmin	SD
Kecemasan beranding	16	40	78	53	8

Standar Deviasi (SD) Kecemasan Bertanding sebesar 8. Nilai tersebut didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah, kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi hipotetik yang telah ditentukan dalam rancangan penelitian. Penghitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*.

2. Kategorisasi dan Persentase

Hasil kategorisasi untuk 3 kategori tingkat Kecemasan Bertanding dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan persentase tingkat Kecemasan Bertanding atlet bola basket. Adapun rumus kategorisasi variabel Kecemasan Bertanding seperti tabel di bawah ini.

Tabel 7. Hasil kategorisasi Kecemasan Bertanding

Variabel	Kategorisasi		
	Rendah (R)	Sedang (S)	Tinggi (T)
Kecemasan Bertanding	< 32	32 - 48	> 48

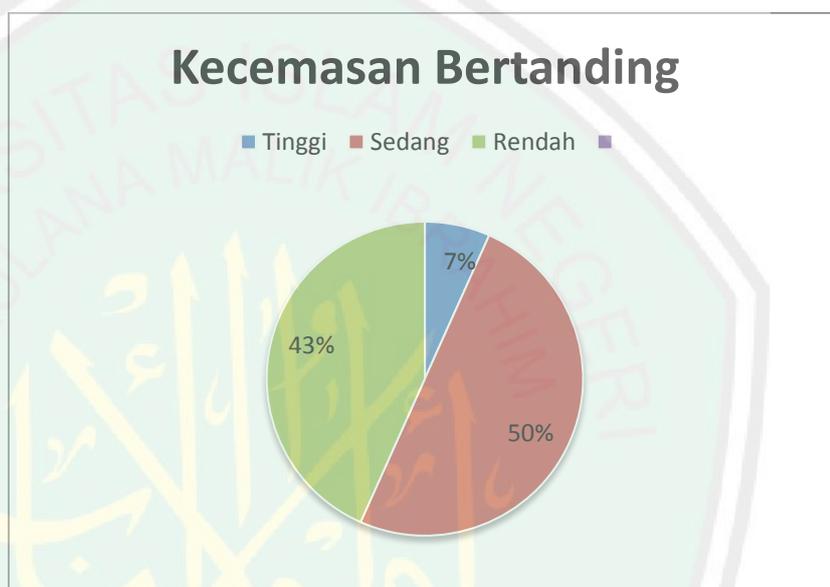
Dari tabel di atas dapat ditunjukkan bahwa variabel kecemasan bertanding memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 32, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 32 sampai 48, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 48.

Tabel 8. Persentase dan Frekuensi Kecemasan Bertanding.

Variabel	Frekuensi			Persentase		
	T	S	R	T	S	R
Kecemasan Bertanding	2	15	13	7%	50%	43%

Hasil persentase menunjukkan bahwa tingkat Kecemasan Bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berbeda-beda, namun mayoritas atlet memiliki tingkat Kecemasan Bertanding sedang yaitu 50% (15 atlet bola

basket). Sisanya sebanyak 43% (13 atlet basket) berada pada tingkat Kecemasan Bertanding yang terendah, dan 7% (2 atlet basket) memiliki Kecemasan Bertanding yang tinggi. Berdasarkan Persentase tersebut, dapat dikatakan bahwa Kecemasan Bertanding atlet bola basket sebagian besar berada dalam kategori sedang.



Gambar 2. Diagram Persentase Kecemasan Bertanding.

Atlet yang memiliki kecemasan bertanding dalam kategori tinggi memiliki tekanan pada fisik dan psikis yang besar dalam pertandingan, sehingga atlet merasa terbebani serta akan berdampak besar pada penampilan saat bertanding. Untuk kategori sedang menandakan bahwa atlet memiliki kecemasan bertanding namun para atlet mampu mengontrol kecemasan, sehingga atlet akan bertanding tanpa ada gangguan atau pun tekanan. Sedangkan untuk kategori kecemasan bertanding rendah, atlet cenderung memiliki sedikit

tekanan dan atlet tidak memiliki gangguan dalam pertandingan, sehingga atlet dapat bertanding secara lepas dan merasa rileks.

Atlet bola basket memiliki Kecemasan Bertanding akan mempengaruhi penampilan pada saat pertandingan. Perbedaan tingkat Kecemasan Bertanding dapat dibentuk oleh beberapa aspek Kecemasan Bertanding menurut Husdarta, ada 2 aspek yang membentuk Kecemasan Bertanding seseorang yakni aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis.

b. Analisis Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding

Sebanyak 2 aspek Kecemasan Bertanding diuji dalam angket Kecemasan Bertanding yaitu aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis.

1) Mean dan Standar Deviasi

Tabel 9. Hasil Mean Dan Standar Deviasi

Aspek Kecemasan Bertanding.

Aspek-aspek	Mean	Maksimum	Minimum	SD
Fisik	19,36	30	9	5,31
Psikis	14,73	23	7	4,26

16 aitem valid Kecemasan Bertanding memiliki total skor yang berbeda-beda. Pada aspek Fisik, terdapat 9 aitem valid dimana total skor tertinggi 30 dan skor terendah 9. Rata-rata skor aspek gejala fisik adalah 19,36, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar

5,37. Sedangkan untuk aspek gejala psikis, terdapat 7 aitem valid dimana total skor tertinggi 23 dan skor terendah 7. Rata-rata skor aspek gejala psikis adalah 14,73, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 4,26.

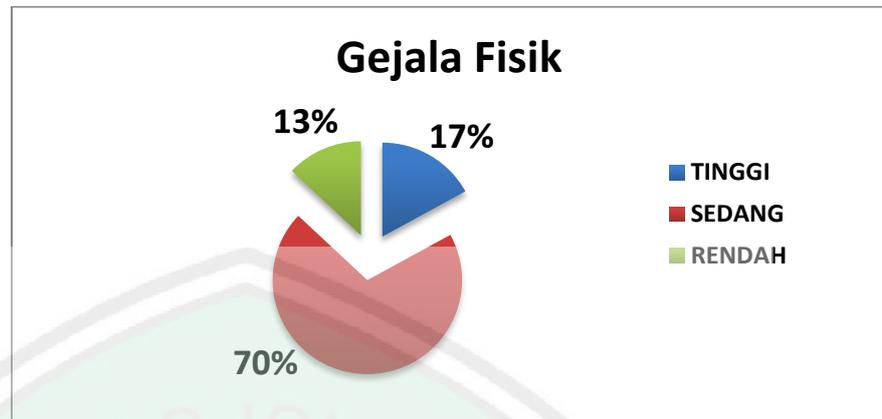
2. Kategorisasi dan Persentase

Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, maka berikut ini disajikan rumus untuk kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah pada masing-masing aspek Kecemasan Bertanding.

Tabel 10. Hasil Kategorisasi Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding.

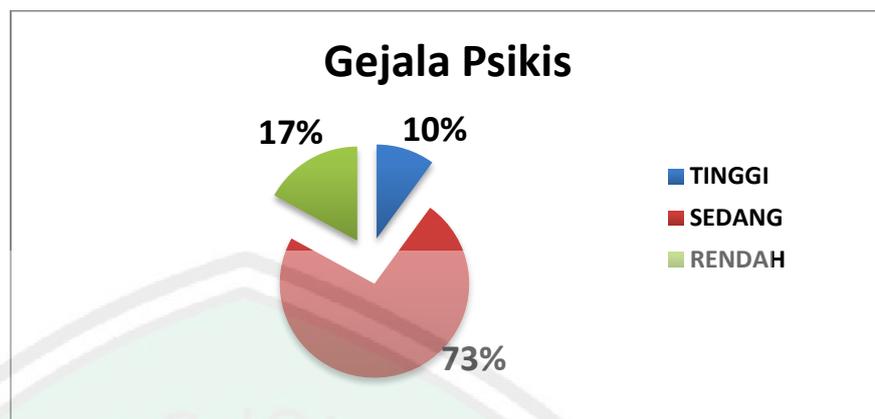
Aspek-aspek Kecemasan Bertanding	Kategorisasi		
	Tinggi (T)	Sedang (S)	Rendah (R)
Gejala Fisik	> 24	14 – 24	< 14
Gejala Psikis	> 19	11 - 19	< 11

Dari tabel di atas dapat ditunjukkan bahwa variabel kecemasan bertanding memiliki 2 aspek yaitu aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis. Untuk aspek gejala fisik memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 14, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 14 sampai 24, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 24. Sedangkan untuk aspek gejala psikis memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 11, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 11 sampai 19, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 19.



Gambar 3. Diagram Persentase Gejala Fisik

Berdasarkan rumus kategorisasi, masing-masing aspek memiliki frekuensi yang berbeda-beda pada setiap tingkatan. Pada gejala Fisik, sebanyak 17% (5 atlet) berada pada tingkat yang tinggi, sedangkan 71% (21 atlet) memiliki gejala fisik yang sedang, sisanya sebanyak 13% (4 atlet) memiliki gejala fisik yang rendah. Gejala fisik merupakan aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet pada saat mengalami kecemasan bertanding. Artinya, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecemasan bertanding yang disebabkan dari gejala fisik yaitu kategori sedang.



Gambar 4. Diagram Persentase Gejala Psikis

Aspek selanjutnya adalah aspek gejala psikis. Pada aspek gejala psikis kategori tinggi dimiliki oleh 10% (3 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 73% (22 atlet) memiliki gejala psikis yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 17% (5 atlet) berada pada tingkat gejala psikis rendah. Gejala psikis muncul ketika atlet akan melakukan pertandingan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecemasan bertanding yang disebabkan oleh aspek gejala psikis yaitu kategori sedang.

Tabel 11. Hasil Frekuensi dan Persentase aspek-aspek Kecemasan Bertanding.

Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding	Frekuensi			Persentase		
	T	S	R	T	S	R
Gejala Fisik	5	21	4	17%	70%	13%
Gejala Psikis	3	22	5	10%	73%	17%

Berdasarkan uraian diatas, jadi atlet yang memiliki kecemasan bertanding yang disebabkan oleh aspek gejala fisik dalam kategori tinggi akan mempengaruhi kondisi fisik atlet dalam bertanding yang mengakibatkan atlet tidak mampu bertanding secara maksimal. Untuk kategori sedang, atlet memiliki tekan pada kondisi fisik namun atlet mampu mengontrol tekanan yang ada pada fisiknya. Sedangkan untuk kategori rendah atlet cenderung sedikit memiliki tekanan ada pada fisik, sehingga atlet mampu bertanding secara maksimal. Untuk aspek gejala psikis kategori tinggi atlet memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi pada saat pertandingan sehingga akan mengganggu penampilan saat bertanding. Untuk kategori sedang, atlet cenderung mampu mengontrol pemikiran negatif pada saat pertandingan, sehingga atlet tidak mendapatkan tekanan pada psikisnya. Sedangkan untuk kategori rendah atlet sedikit memiliki tekanan psikis dan tidak berpengaruh pada penampilan bertanding.

c. Analisis Data *Peak Performance*

Dari data *Peak Performance* diperoleh melalui skala *peak performance* dengan 24 item pernyataan yang memiliki nilai 1,2,3 dan 4 pada setiap pernyataan. Deskripsi data yang disajikan meliputi skor minimum, skor maksimum, mean, dan standart deviasi. Berikut ini merupakan data *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

1. Mean dan Standar Deviasi

Hasil perhitungan mean atau rata-rata didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Total skor pada *angket peak performance* sebesar 1950, dan jumlah sampel sebanyak 30. Dari perhitungan tersebut, didapati nilai rata-rata variabel *Peak Performance* sebesar 60. Selain itu skor terendah dalam pada *angket Peak Performance* adalah 67, sedangkan skor tertinggi adalah 89.

Tabel 12. Hasil Mean dan Standar Deviasi *Peak Performance*

Variabel	N	Mean	Xmak	Xmin	SD
<i>Peak Performance</i>	24	60	98	67	16

Standar Deviasi (SD) *Peak Performance* sebesar 16. Nilai tersebut didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah, kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi

hipotetik yang telah ditentukan dalam rancangan penelitian. Penghitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*.

2. Kategorisasi dan Persentase

Hasil kategorisasi untuk 3 kategori tingkat *Peak Performance* dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan persentase tingkat *Peak Performance* atlet bola basket. Adapun rumus kategorisasi variabel *Peak Performance* seperti tabel di bawah ini.

Tabel 13. Hasil Kategorisasi *Peak Performance*.

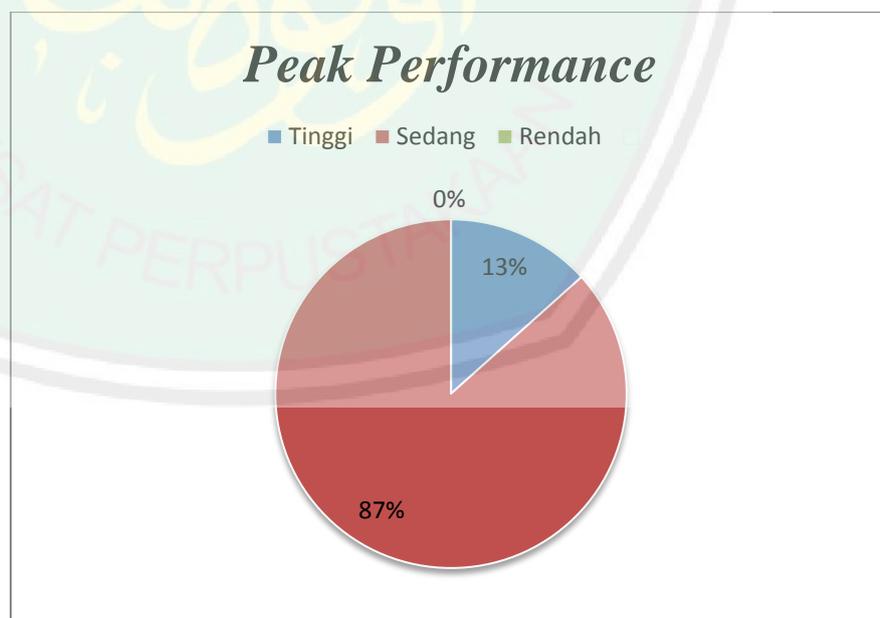
Variabel	Kategorisasi		
	Rendah (R)	Sedang (S)	Tinggi (T)
<i>Peak Performance</i>	< 44	44 - 76	> 76

Dari tabel di atas dapat ditunjukkan bahwa variabel *Peak Performance* memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 44, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 44 sampai 76, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 76.

Tabel 14. Persentase dan Frekuensi *Peak Performance*.

Variabel	Frekuensi			Persentase		
	T	S	R	T	S	R
<i>Peak Performance</i>	4	26	0	13%	87%	0%

Hasil persentase menunjukkan bahwa tingkat *Peak Performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berbeda-beda, namun mayoritas atlet memiliki tingkat *Peak Performance* sedang yaitu 87% (26 atlet bola basket). Sisanya sebanyak 13% (4 atlet basket) berada pada tingkat *Peak Performance* yang tinggi, dan 0% (tidak ada atlet basket) memiliki *Peak Performance* yang rendah. Berdasarkan Persentase tersebut, dapat dikatakan bahwa *Peak Performance* atlet bola basket sebagian besar berada dalam kategori sedang.

**Gambar 5. Diagram Persentase *Peak Performance***

Atlet yang berada pada kategori tinggi mampu menampilkan performa secara optimal dalam pertandingan. Sedangkan untuk atlet yang berada pada kategori sedang mampu mencapai *peak performance* namun terdapat hambatan dan hambatan tersebut mampu dikendalikan. Untuk kategori rendah, atlet masih mengalami hambatan dalam mencapai *peak performance*.

Atlet bola basket yang sudah mencapai *Peak Performance* akan bermain dengan optimal pada saat pertandingan. Perbedaan tingkat *Peak Performance* dapat dibentuk oleh beberapa aspek *Peak Performance* menurut Garfield dan Barnett, ada 8 aspek yang membentuk *Peak Performance* seseorang yakni Mental Rileks, Fisik Rileks, Optimis, Terpusat pada pertandingan, Berenergi Tinggi, Kesadaran Tinggi, Terkendali, Terseludang (terlindungi dari gangguan).

d. Analisis Aspek-Aspek *Peak Performance*

Sebanyak 8 aspek *Peak Performance* diuji dalam angket *Peak Performance* Mental Rileks, Fisik Rileks, Optimis, Terpusat pada pertandingan, Berenergi Tinggi, Kesadaran Tinggi, Terkendali, Terseludang (terlindungi dari gangguan).

1. Mean dan Standar Deviasi

Tabel 15. Hasil Mean Dan Standar Deviasi Aspek *Peak Performance*.

Aspek-aspek	Mean	Maksimum	Minimum	SD
Mental Rileks	8,36	12	4	1,88
Fisik Rileks	7,90	12	5	2,04
Optimis	10,83	16	7	2,35
Terpusat pada pertandingan	8,03	12	3	1,84
Berenergi Tinggi	5,40	8	3	1,19
Kesadaran Tinggi	7,40	12	4	1,86
Terkendali	7,86	12	5	1,79
Terseludang (terlindungi dari gangguan).	9,20	12	6	1,51

24 aitem valid *Peak Performance* memiliki total skor yang berbeda- beda. Pada aspek Mental Rileks, terdapat 3 aitem valid dimana total skor tertinggi 12 dan skor terendah 4. Rata-rata skor aspek mental rileks adalah 8,36, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 1,88. Sedangkan untuk aspek Fisik Rileks, terdapat 3 aitem valid dimana total skor tertinggi 12 dan skor terendah 5. Rata-rata skor aspek Fisik Rileks adalah 7,90, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 2,04. Untuk aspek optimis, terdapat 4 aitem valid dimana total skor tertinggi 16 dan skor terendah 7. Rata-rata skor aspek Optimis adalah 10,83, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 2,35. Untuk aspek terpusat pada pertandingan, terdapat

3 aitem valid dimana total skor tertinggi 12 dan skor terendah 13. Rata-rata skor aspek Terpusat pada pertandingan adalah 8,03, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 1,84. Untuk aspek Berenergi Tinggi, terdapat 2 aitem valid dimana total skor tertinggi 8 dan skor terendah 3. Rata-rata skor aspek Berenergi Tinggi adalah 5,40, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 1,19. Untuk aspek Kesadaran Tinggi, terdapat 3 aitem valid dimana total skor tertinggi 12 dan skor terendah 4. Rata-rata skor aspek Kesadaran Tinggi adalah 7,40, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 1,86. Untuk aspek Terkendali, terdapat 3 aitem valid dimana total skor tertinggi 12 dan skor terendah 5. Rata-rata skor Terkendali adalah 7,86, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 1,79. Sedangkan untuk aspek Terseludang, terdapat 3 aitem valid dimana total skor tertinggi 12 dan skor terendah 6. Rata-rata skor Terseludang adalah 9,20, sedangkan nilai Standar Deviasi (SD) sebesar 1,51.

2. Kategorisasi dan Persentase

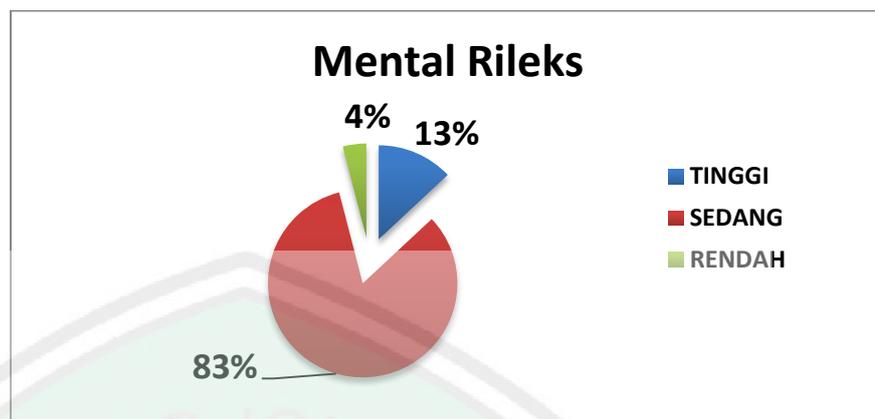
Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, maka berikut ini disajikan rumus untuk kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah pada masing-masing aspek *Peak Performance*.

Tabel 16. Hasil Kategorisasi Aspek-Aspek *Peak Performance*

Aspek-aspek Kecemasan Bertanding	Kategorisasi		
	Tinggi (T)	Sedang (S)	Rendah (R)
Mental Rileks	> 10	6 – 10	< 6
Fisik Rileks	> 10	6 – 10	< 6
Optimis	> 13	9 – 13	< 9
Terpusat pada pertandingan	> 10	6 – 10	< 6
Berenergi Tinggi	> 6	4 – 6	< 4
Kesadaran Tinggi	> 9	5 – 9	< 5
Terkendali	> 10	6 – 10	< 6
Terseludang (terlindungi dari gangguan).	> 12	7 – 12	< 7

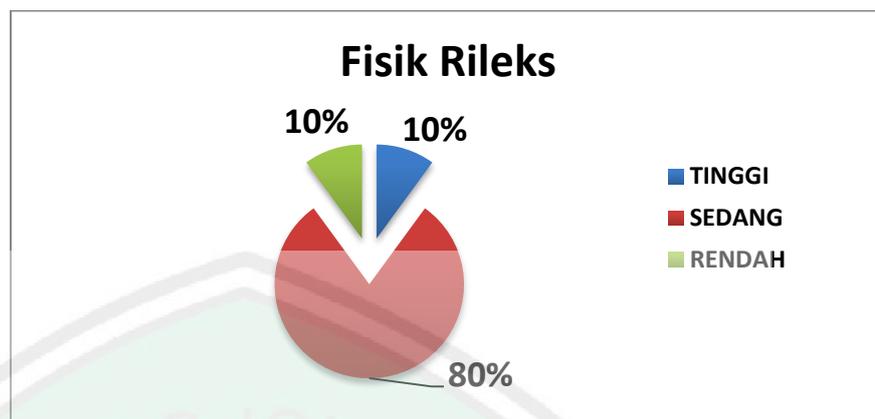
Dari tabel di atas dapat ditunjukkan bahwa variabel *Peak Performance* pada aspek mental rileks memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 6, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 6 sampai 10, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 10. pada aspek fisik rileks memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 6, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 6 sampai 10, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 10. pada aspek optimis memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 9, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 9 sampai 13, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari

13. pada aspek terpusat pada pertandingan memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 6, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 6 sampai 10, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 10. pada aspek berenergi tinggi memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 4, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 4 sampai 6, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 6. pada aspek kesadaran tinggi memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 5, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 5 sampai 9, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 9. pada aspek terkendali memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 6, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 6 sampai 10, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 10. pada aspek terseludang memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah untuk skor kurang dari 7, sedangkan untuk kategori sedang mulai dari skor 7 sampai 12, dan untuk kategori tinggi memiliki skor yaitu lebih dari 12.



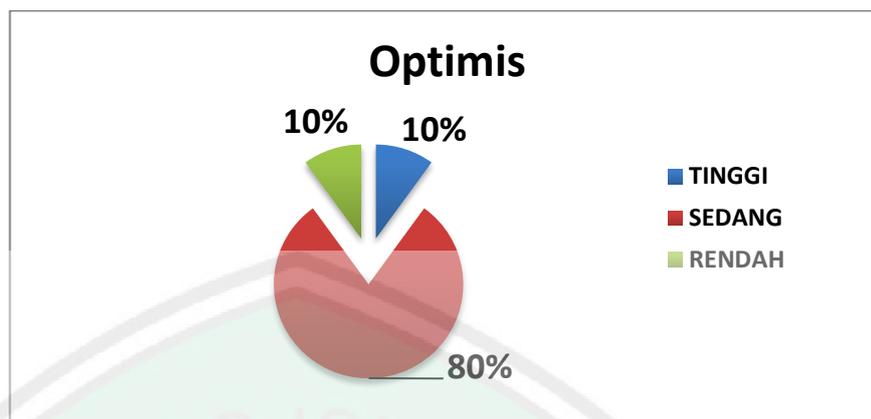
Gambar 6. Diagram Persentase Mental Rileks

Berdasarkan rumus kategorisasi, masing-masing aspek memiliki frekuensi yang berbeda-beda pada setiap tingkatan. Pada gejala Mental Rileks, sebanyak 13% (4 atlet) berada pada tingkat yang tinggi, sedangkan 83% (25 atlet) memiliki Mental Rileks yang sedang, sisanya sebanyak 4% (1 atlet) memiliki Mental Rileks yang rendah. Mental Rileks merupakan aspek yang berhubungan dengan kondisi atlet pada saat *peak performance*. Artinya, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan dari aspek mental rileks yaitu kategori sedang.



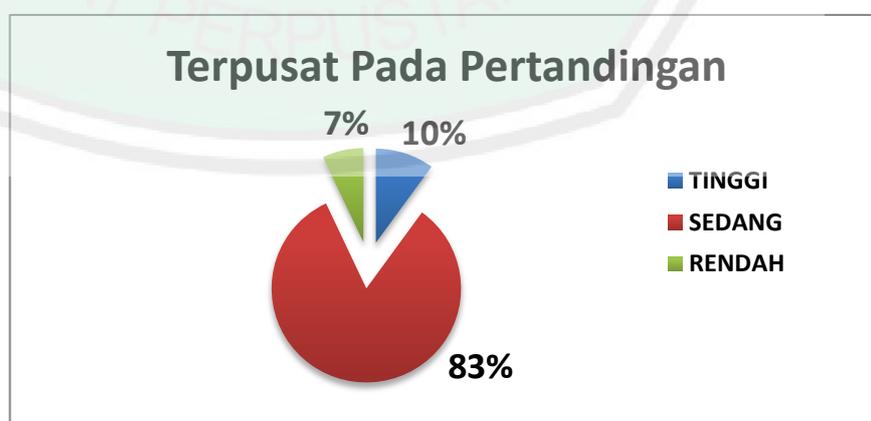
Gambar 7. Diagram Persentase Fisik Rileks

Aspek selanjutnya adalah aspek Fisik Rileks. Pada aspek Fisik Rileks kategori tinggi dimiliki oleh 10% (3 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 80% (24 atlet) memiliki Fisik Rileks yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 10% (3 atlet) berada pada tingkat Fisik Rileks rendah. Fisik Rileks muncul ketika akan atlet mencapai *peak performance* Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Fisik Rileks yaitu kategori sedang.



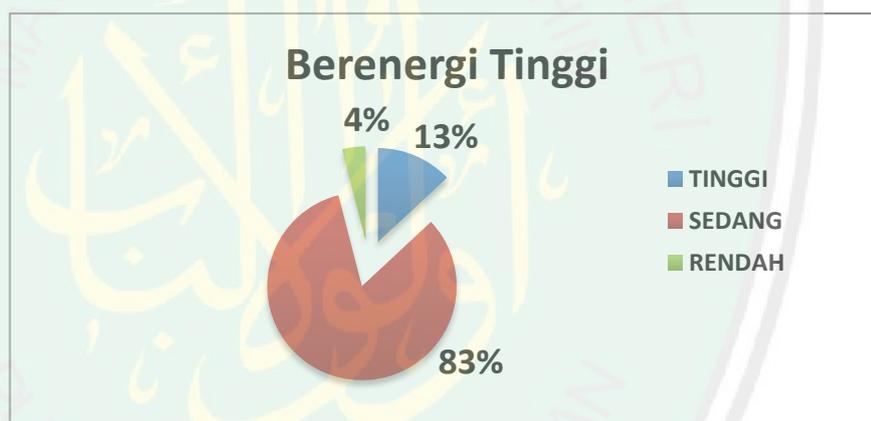
Gambar 8. Diagram Persentase Optimis

Aspek selanjutnya adalah aspek Optimis. Pada aspek Optimis kategori tinggi dimiliki oleh 10% (3 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 80% (24 atlet) memiliki Optimis yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 10% (3 atlet) berada pada tingkat Optimis rendah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Optimis yaitu kategori sedang.



Gambar 9. Diagram Persentase Terpusat Pada Pertandingan

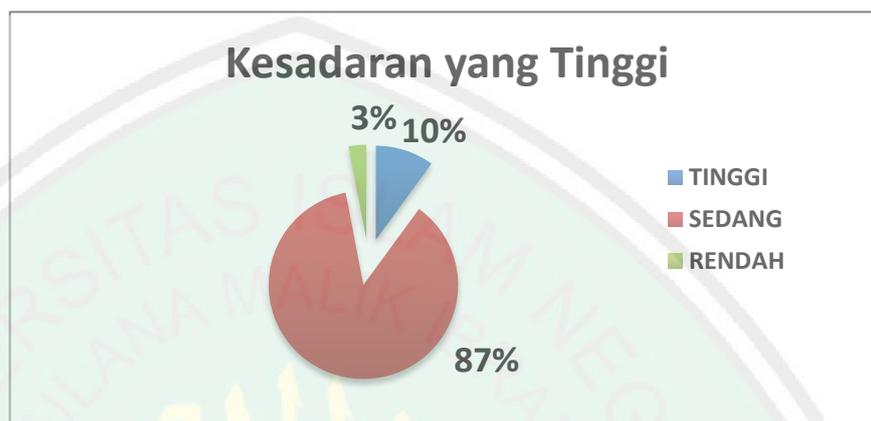
Aspek selanjutnya adalah aspek Terpusat pada pertandingan. Pada aspek Terpusat pada pertandingan kategori tinggi dimiliki oleh 10% (3 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 83% (25 atlet) memiliki Terpusat pada pertandingan yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 7 % (2 atlet) berada pada tingkat Terpusat pada pertandingan rendah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Terpusat pada pertandingan yaitu kategori sedang.



Gambar 10. Diagram Persentase Berenergi Tinggi.

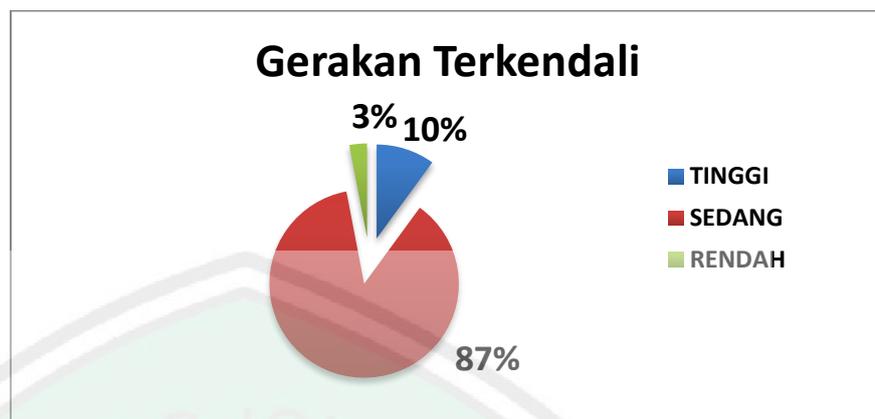
Aspek selanjutnya adalah aspek Berenergi tinggi. Pada aspek Berenergi tinggi kategori tinggi dimiliki oleh 13% (4 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 83% (25 atlet) memiliki Berenergi tinggi yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 4 % (1 atlet) berada pada tingkat Berenergi tinggi rendah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas

Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Berenergi tinggi yaitu kategori sedang.



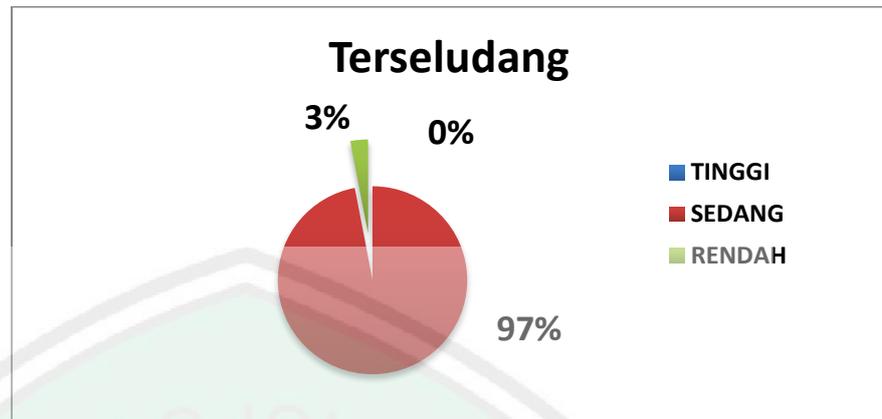
Gambar 11. Diagram Persentase Kesadaran yang Tinggi.

Aspek selanjutnya adalah aspek Kesadaran yang tinggi. Pada aspek Kesadaran yang tinggi kategori tinggi dimiliki oleh 10% (3 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 87% (26 atlet) memiliki Kesadaran yang tinggi yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 3 % (1 atlet) berada pada tingkat Kesadaran yang tinggi rendah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Kesadaran yang tinggi yaitu kategori sedang.



Gambar 12. Diagram Persentase Kesadaran yang Tinggi

Aspek selanjutnya adalah aspek Gerakan Terkendali. Pada aspek Gerakan Terkendali kategori tinggi dimiliki oleh 10% (3 atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 87% (26 atlet) memiliki Gerakan Terkendali yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 3 % (1 atlet) berada pada tingkat Gerakan Terkendali rendah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Gerakan Terkendali yaitu kategori sedang.



Gambar 13. Diagram Persentase Terseludang

Aspek terakhir adalah aspek Terseludang. Pada aspek Terseludang kategori tinggi dimiliki oleh 0% (tidak atlet), sedangkan mayoritas atlet sebanyak 97% (29 atlet) memiliki aspek Terseludang yang sedang. Untuk kategori rendah, terdapat 3% (1 atlet) berada pada tingkat Terseludang rendah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *peak performance* yang disebabkan oleh aspek Terseludang yaitu kategori sedang.

Tabel 17. Hasil Frekuensi dan Persentase aspek-aspek Peak Performance.

Aspek- Aspek Peak Performance	Frekuensi			Persentase		
	T	S	R	T	S	R
Mental Rileks	4	25	1	13%	83%	4%
Fisik Rileks	3	26	3	10%	80%	10%

Optimis	3	26	2	10%	80%	10%
Terpusat Pada Pertandingan	3	25	2	10%	83%	7%
Berenergi Tinggi	4	25	1	13%	83%	4%
Kesadaran Tinggi	3	26	1	10%	87%	3%
Gerakan Terkendali	3	26	3	10%	87%	3%
Terseludang (Terlindungi Dari Gangguan)	0	29	1	0%	97%	3%

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet bola basket universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang rata-rata berada pada kategori sedang yang artinya atlet tersebut memiliki peluang untuk mencapai *peak performance* karena atlet mampu mengontrol mental, fisik, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, gerakan terkendali, terseludang pada diri atlet. untuk kategori tinggi, atlet lebih mudah mencapai *peak performance* karena dapat mengendalikan mental, fisik, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, gerakan terkendali, terseludang pada diri atlet. Sedangkan kategori rendah, atlet cenderung susah mencapai *peak performance* karena sulit mengendalikan mental, fisik, optimis, terpusat pada

pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, gerakan terkendali, terseludang pada diri atlet.

3. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan analisis data dalam rangka menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis yang dimaksud yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data setiap variabel yang akan dianalisis terdistribusi secara normal atau tidak. Untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data dapat diketahui dari taraf signifikasinya. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data terdistribusi normal sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan perhitungan model Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software SPSS. Hasil dari uji normalitas dari masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut ini:

Tabel 18. Hasil Uji Normalitas

	Kecemasan Bertanding	Peak Performance
N	30	30
Kolmogorov-Smirnov Z	.412	.868
Asymp. Sig. (2-tailed)	.996	.439

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh variabel kecemasan bertanding sebesar 0,412 dan variabel *peak performance* sebesar 0,868. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel kecemasan bertanding dan *peak performance* lebih besar dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data pada kecemasan bertanding dan *peak performance* terdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Untuk memenuhi asumsi bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linear maka harus dilakukan uji linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berada pada garis linear atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara keduanya adalah linear dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara keduanya tidak linear. Perhitungan dilakukan dengan bantuan SPSS. Hasil dari uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.17 berikut ini :

Tabel 19. Hasil Uji Linieritas

		F	Sig
<i>Peak Performance*</i> Kecemasan bertanding	<i>Deviation from Linearity</i>	2,224	0,123

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas terlihat bahwa nilai signifikansi untuk *deviation from linearity* sebesar 0,123. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,123 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance*.

4. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui bahwa hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Analisis data yang dilakukan untuk mengetahui kecemasan bertanding terhadap *peak performance* yaitu menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi). Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan rumus persamaan :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Y yang diprediksikan

X : Variabel prediktor

b : Koefisien prediktor

a : Bilangan konstan

Untuk mempermudah analisis data, maka analisis dilakukan dengan bantuan SPSS. Hasil analisis SPSS regresi dapat disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 20. Analisis Regresi Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance*

Variabel	B	Beta	R Square /R ²	Sig
Kecemasan Bertanding – <i>Peak Performance</i>	104,781	-0,794	0,631	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pembuktian untuk hipotesis tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari pada nilai probabilitas 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diterima. Sedangkan untuk nilai koefisien determinasi sebesar 0,631, maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan kecemasan betanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel diatas juga digunakan untuk mengetahui hasil persamaan analisis regresi sederhana pada penelitian ini sebagai berikut :

$$Y : 104,781 + -0,794X$$

Persamaan di atas menunjukkan :

1. Nilai konstanta (a) 104,781 yang berarti bahwa jika tidak ada kecemasan bertanding maka nilai peak performance atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 104,781.
2. Nilai koefisien regresi (b) variabel kecemasan bertanding sebesar -0,794 yang bernilai negatif menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempunyai pengaruh negatif terhadap peak performance. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatnya 1 nilai kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maka nilai *peak performance* akan menurun sebesar 0,794.

Tabel 21. Analisis Regresi Aspek Gejala Fisik terhadap *Peak Performance*

Aspek	B	Beta	Sig
Gejala Fisik – <i>Peak Performance</i>	-0,682	-0,289	0,044

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai koefisien beta sebesar -0,289 dan signifikasi sebesar 0,044. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh aspek gejala fisik terhadap *peak performance*. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara aspek gejala fisik terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala fisik terhadap *peak performance* sebesar 8,4%.

Tabel 22, Analisis Regresi Aspek Gejala Psikis terhadap *Peak Performance*

Aspek	B	Beta	Sig
Gejala Psikis – <i>Peak Performance</i>	-1,805	-0,614	0,000

Berdasarkan tabel diatas 4.20 diperoleh nilai koefisien beta sebesar -0,614 dan signifikasi sebesar 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh aspek gejala Psikis terhadap *peak performance*. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara aspek gejala Psikis terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala psikis terhadap *peak performance* sebesar 37,7%.

Berdasarkan analisis regresi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa aspek psikis pada variabel kecemasan bertanding memiliki pengaruh lebih banyak sebesar 37,7%. dari pada aspek fisik yang sebesar 8,4% terhadap variabel *peak performance*.

5. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bola Basket UIN Malang.

Kecemasan bertanding adalah kondisi emosi negatif seorang atlet yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan sistem kebutuhan selama bertanding.

Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian yang telah diulas dalam bab sebelumnya. Tingkat kecemasan bertanding menggunakan kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada tingkat kategori kecemasan bertanding tinggi memiliki persentase sebesar 7% dengan frekuensi sebanyak 2 orang, subjek yang berada pada kategori kecemasan bertanding sedang memiliki persentase 50% dengan frekuensi sebanyak 15 orang, subjek yang berada pada kategori kecemasan bertanding rendah memiliki persentase 43% dengan frekuensi 13 orang.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa persentase kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang yaitu 50% dengan sebanyak 15 orang. Dari hal ini diketahui bahwa tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Townsend (dalam Ihdaniyati, 2008) bahwa kecemasan bertanding pada tingkat sedang individu akan mengalami kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernafasan, tidak fokus terhadap situasi, dan peningkatan emosi. Kemudian sebanyak 7%

dengan sebanyak 2 orang memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi. Menurut Nevid (2013) ketika seseorang atlet berada pada tingkat kecemasan bertanding yang tinggi, persepsinya menjadi sangat sempit, individu cenderung mengalami reaksi-reaksi fisiologis seperti nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan mengalami ketegangan. Kemudian sebanyak 43% sebanyak 13 orang mengalami kecemasan bertanding rendah. Hal ini menggambarkan bahwa atlet tersebut tidak merasakan kecemasan terhadap suatu pertandingan. Menurut Nurul (2017) seseorang yang berada pada tingkat kecemasan yang rendah biasanya kecemasan yang dialaminya berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari.

2. Tingkat *Peak Performance* Atlet Bola Basket UIN Malang

Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian yang telah diulas dalam bab sebelumnya. Tingkat *peak performance* menggunakan kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada tingkat kategori *peak performance* tinggi memiliki persentase sebesar 13% dengan frekuensi sebanyak 4 orang, subjek yang berada pada kategori *peak performance* sedang memiliki persentase 87% dengan frekuensi sebanyak 26 orang, subjek yang berada pada kategori kecemasan bertanding rendah memiliki persentase 0% dengan frekuensi tidak ada orang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa persentase *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang yaitu 87% dengan sebanyak 26 orang. Dari hal ini diketahui bahwa tingkat *peak performance* atlet rata-rata berada pada kategori sedang. Menurut M Rahmat pelatih bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, *peak performance* atlet pada dasarnya sama yaitu atlet selalu dilatih dengan latihan mental setiap hari. Seorang atlet yang memiliki mental yang tinggi maka akan mengalami *peak performance*. (hasil wawancara dengan pelatih bola basket “UIN MALANG” di lapangan basket UIN Malang tanggal 28 Mei 2018).

Pada kategori tinggi sebesar 13% sebanyak 4 orang dan 0% pada kategori rendah. *peak performance* atlet cenderung lebih rendah dibandingkan dengan persentase sedang. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Eklund dalam Satiadarma yang mengambil kesimpulan bahwa gagalnya sejumlah atlet mengalami *peak performance* adalah terganggunya konsentrasi mereka saat pertandingan. Melalui program mental, penampilan atlet akan terarah menuju *peak performance*. Karena, program latihan mental dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet serta kualitas performance atlet. Meningkatnya kualitas performance memberi dampak positif pada emosi atlet, bersama dengan itu pula efek negative atlet mengalami penurunan. Karena kualitas penampilan meningkat, pemusatan perhatian pada pertandingan juga meningkat; selanjutnya hal ini membawa atlet pada konsisi *peak performance* (Satiadarma, 2000: 172).

3. Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak performance* Atlet Bola Basket UIN Malang.

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecemasan bertanding memiliki pengaruh terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diterima.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan SPSS dengan model summary menunjukkan hasil R square sebesar 0,631 yang berarti besar pengaruh kecemasan bertanding adalah 63,1% . Jika dilihat dari persentase terbilang cukup besar pengaruhnya, karena 36,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Nilai korelasi (R_{xy}) antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance* sebesar -0,794. Selain itu nilai signifikansi kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 0,000, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0,05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatkannya 1 nilai kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maka nilai *peak performance* akan menurun sebesar 0,794

Hasil penelitian yang mendukung adanya pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* dilakukan oleh Andhista Pratamajaya (2014) yaitu mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding pada atlet basket tingkat universitas se-DIY. Hasil penelitian

tersebut yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,551. Selain itu hasil penelitian Yestisa Ika Putri (2007) yang meneliti hubungan antara intimasi pelatih atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet IPSI Semarang juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi -0,4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang. Dalam kategori kecemasan bertanding sedang memiliki persentase 50% dengan frekuensi sebanyak 15 orang, subjek yang berada pada kategori kecemasan bertanding rendah memiliki persentase 43% dengan frekuensi 13 orang, kemudian sebanyak 7% dengan sebanyak 2 orang memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi. Kecemasan bertanding dalam kategori sedang ini menandakan bahwa sebagian besar atlet bola basket universitas islam negeri maulana malik ibrahim memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi pada saat pertandingan sehingga akan mengganggu penampilan saat bertanding. Hal ini diperkuat oleh Wang (2010) dalam jurnalnya yang berjudul "*Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies for All Athletes*" yang menjelaskan bahwa pikiran negatif yang berasal dari dalam diri atlet dapat mengakibatkan atlet tampil buruk. Kecemasan yang melanda atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tersebut menjadi salah satu

faktor yang mempengaruhi penampilannya sehingga mengganggu atlet bola basket mencapai *peak performance* (Aji Utama, 2015: 18). Anshel (dalam Satiadarma, 2000:96) menjelaskan kecemasan yang muncul ini akan memberikan dampak yang tidak menguntungkan untuk atlet yang mengakibatkan atlet akan tampil tidak maksimal. Sejalan dengan pendapat Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012: 1) yang mengatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet maka hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan yang terjadi pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat mempengaruhi penampilannya untuk menuju *peak performance*.

Atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung mengalami kecemasan bertanding dan berpengaruh terhadap *peak performance*. Hal ini dapat dibuktikan melalui *track record* pertandingan selama 2 tahun, team bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tidak pernah menjuarai pertandingan dan bahkan tidak lolos dalam *fase grup*.

Sudah cukup jelas bahwa kecemasan bertanding memberikan pengaruh terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempengaruhi *peak performance* seorang atlet, sejalan dengan pendapat dari Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012: 1) yang mengatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet. Pengaruh terbesar kecemasan terhadap penampilan

ada pada gerak motorik seorang atlet. Dengan kecemasan yang dialami, respon-respon tubuh yang muncul relatif merugikan untuk sebuah penampilan. Seiring berjalannya waktu banyak faktor-faktor lain yang menjadi pengaruh terjadinya *peak performance*, dengan demikian kecemasan bertanding bukanlah satu-satunya faktor yang mendasari terjadinya *peak performance*.

Dalam penelitian ini kecemasan bertanding memiliki pengaruh negatif terhadap *peak performance* atlet bola basket. Terdapat 2 aspek kecemasan bertanding yang berpengaruh terhadap *peak performance* yaitu aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis. Dari kedua aspek gejala psikis lebih mempengaruhi *peak performance* dari pada aspek gejala fisik. Hal ini dapat dibuktikan melalui nilai koefisien beta sebesar -0,614 dan signifikansi sebesar 0,000. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala psikis terhadap *peak performance* sebesar 37,7%. Sedangkan untuk nilai koefisien beta sebesar -0,289 dan signifikansi sebesar 0,044. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala fisik terhadap *peak performance* sebesar 8,4%. Pada variabel kecemasan bertanding aspek psikis memiliki pengaruh lebih banyak sebesar 37,7%. dari pada aspek fisik yang sebesar 8,4% terhadap variabel *peak performance*.

Setelah diketahui bahwa atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kecemasan bertanding maka untuk meminimalisir kecemasan bertanding tersebut bisa dilakukan dengan cara pemberian layanan konseling individual. Tujuan dari layanan konseling

individual sendiri adalah terentasnya masalah yang dialami klien dalam hal ini atlet. Diharapkan dengan pemberian layanan konseling individual ini atlet dapat mengurangi ketidaksukaan atas keberadaan kecemasan bertanding tersebut atau dapat menghilangkan kecemasan dalam bertanding, dan bisa mengurangi intensitas hambatan kerugian yang ditimbulkan dari kecemasan.



BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan, antara lain :

1. Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, persentase dan frekuensi Kecemasan Bertanding atlet bola basket dari jumlah total keseluruhan sampel 30 atlet, yaitu : 7% atlet tergolong dalam kategori tingkat Kecemasan Bertanding tinggi, 50% atlet tergolong dalam kategori tingkat vsedang dan atlet yang berada pada kategori tingkat Kecemasan Bertanding rendah, dengan persentase 43%.

2. Tingkat *Peak Performance* Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, persentase dan frekuensi *Peak Performance* atlet bola basket dari jumlah total keseluruhan sampel 30 atlet, yaitu : 13% atlet tergolong dalam kategori tingkat *Peak Performance* tinggi, 87% atlet tergolong dalam kategori tingkat *Peak Performance* sedang dan atlet yang berada pada kategori tingkat *Peak Performance* rendah, dengan persentase 0%.

3. Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat *Peak Performance* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Atlet Bola Basket Berdasarkan hasil penelitian pada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* adalah sebesar negatif 0.794, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding atlet bola basket maka *peak performance* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan bertanding maka semakin tinggi *peak performance*. Keakuratan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* ini adalah sebesar 63,1% dan sisanya 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecemasan bertanding, maka disarankan atlet dapat meningkatkan pengelolaan emosi atau kendali emosi dengan cara

melakukan relaksasi sebelum bertanding atau dengan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu seorang atlet untuk menampilkan *peak performance* dalam suatu pertandingan.

2. Bagi Pelatih bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Bagi pelatih disarankan agar dapat mendukung dan memfasilitasi para atlet untuk pelatihan manajemen emosi sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang lebih optimal.

3. Bagi Bidang Bimbingan dan Konseling

Bagi bidang bimbingan dan konseling penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi untuk menjawab masalah-masalah dalam kecemasan bertanding dan *peak performance* yang dialami atlet, serta dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan pribadi atau bimbingan kelompok.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji kembali mengenai kecemasan bertanding, sebaiknya menggali lebih dalam lagi aspek-aspek kecemasan bertanding. Selain itu peneliti juga dapat memperhatikan perbedaan kecemasan bertanding dilihat dari jenis kelamin dan pengalaman bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Utama (2015). *Hubungan Antara Kecemasan dan Peak Performance Atlet Kejuaraan UGM Futsal Championship 2015*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Andhista Pratamajaya. (2014). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Basket Tingkat Universitas Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Anshel, M.H. (1997). *Sport psychology : From Theory to practice (3rd ed.)*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Dewi Fatchiyaturrofi'ah (2012). *Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket*. Jakarta Timur : PT. Balai Pustaka
- Durand, V. Mark., Barlow, David H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Edyta Eka Prasetya, Yoyon Supriyono, Amir Hasan Ramli. (2013). *Dampak Kecemasan Bertanding pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding (Studi Kasus di Klub Bima Sakti Malang)*. Fakultas Psikologi Universitas Brawijaya Malang. *Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya*.
- Endang Mulyatiningsih. (1999). *Gaya Hidup Wanita di Kabupaten Sleman Yogyakarta Tinjauan dari Status Giza dan Pekerjaan*. Tesis. Program Pasca Sarjana

- Febiaji. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas Xiii Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriandy Tri Saputra (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa Smai Di Samarinda*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- _____. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M.H.R. (1996). *Psikologi Olahraga : teori dan praktik*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- H. J. S, Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Herman. (2011). *Psikologi Olahraga*. Jurnal ILARA, Volume I I, Nomor 2, Juli 2011, halaman 1-7.
- Himawan Wismanadi. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun*. Journal Of Sport Science And Education (Jossae) Vol: 2, No: 1 April (2017).
- Ihdaniyati, Atina Inayah & Winarsih Nur A. (2008). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Jantung*

Kongestif di RSUD Pandan Arang Boyolali. Bareita Ilmu Keperawatan. No. 4. Vol. 1.

Juliansyah Noor. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Kencana Prenada Group.

Jean M.W, Vikki Krane (2015). *Applied Sport psychology Personal Growth to Peak Performance*. Seventh Edition : McGRAW – HILL International Edition.

M. Nur. Ghufron, Rini. R.S. (2010). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

Miftah Faturochman (2016). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-6 2016.

Nurul Meli Efryani Rangkuti (2017) . *Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Prokastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 2 Kuta Bali*. Skripsi. Dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nevid Jeffrey, Rathus Spencer, dkk. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.

Risna Podungge. (2012). *Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

Saifuddin Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Satiadarma, M, P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Wang, Jin. (2010). *Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies For All Athletes*. Soccer Journal Kennesaw State University, 48-50.
- Yetisa Ika Putri. (2007). *Hubungan antara Intimasi Pelatih – Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlte Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang*. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Zarli Hidayat (2015). *Hubungan Self Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (Ssb) Yapora Pratama U-15 Dan U-17 Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Web :

<https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20170826211709-142-237494/timnas->

[indonesia-kalah-dari-malaysia-di-semifinal-sea-games](https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20170826211709-142-237494/timnas-indonesia-kalah-dari-malaysia-di-semifinal-sea-games) diakses pada hari
kamis tanggal 8 februari 2018 pukul 20.42 WIB.

https://id.wikipedia.org/wiki/Wilt_Chamberlain diakses pada hari senin tanggal 5
februari 2018 pukul 13.28 WIB.

<https://sport.detik.com/basket/d-915302/kobe-53-poin-lakers-tetap-kalah> diakses
pada hari senin tanggal 5 februari 2018 pukul 13.45 WIB.

<https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-286> diakses pada hari kamis tanggal 28 juni
2018 pukul 08.16 WIB.

<https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-155> diakses pada hari kamis tanggal 28 juni
2018 pukul 08.25 WIB.

<https://tafsirq.com/13-ar-rad/ayat-28> diakses pada hari kamis tanggal 28 juni
2018 pukul 08.49 WIB.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Skala Penelitian.

Nama :
 NIM :
 Jurusan :
 Fakultas :

Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. pilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di antara dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya.
2. Terdapat dua skala yaitu skala kecemasan bertanding (20 item) dan skala peak performance (25 item)
3. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban.
4. Berikut pilihan jawaban yang tersedia meliputi:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala :

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		√		

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda (√) dan berikan tanda (√) pada alternative jawaban yang menurut anda sesuai.

Contoh Koreksi Jawaban :

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		≠	√	

Skala Kecemasan Bertanding

No	Penyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gugup saat akan bertanding.				
2	Saya dapat bermain lepas selama pertandingan.				
3	Saat berjalan ke lapangan otot-otot saya sulit digerakkan.				
4	Otot saya masih kaku, walaupun sudah melakukan pemanasan.				
5	Badan saya terasa cepat pegal saat bertanding.				
6	Dada saya terasa sesak sebelum bertanding.				
7	Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding.				
8	Saya tidak merasakan nyeri apapun di bagian dada ketika akan bertanding.				
9	Tangan saya berkerengat dingin ketika akan bertanding.				
10	Detak jantung saya terasa stabil.				
11	Saya mudah terprovokasi teriakan dari penonton.				
12	Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar pertandingan seperti kuliah.				
13	Saya tidak percaya diri saat bertanding.				
14	Saya merasa tidak mampu untuk melakukan tugas dengan baik selama bertanding.				
15	Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding.				
16	Saya bersemangat saat bertanding.				
17	Saya sering bermain sendiri tanpa menghiraukan rekan tim.				

18	Tetap tenang saat kondisi terdesak.				
19	Saat bertanding permainan saya tidak stabil				
20	Semakin akhir saya semakin bersemangat.				

Skala Peak Performance (Penampilan Puncak)

No	Penyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan.				
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan.				
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan.				
4	Saat bertanding tubuh saya rileks.				
5	Pergerakan yang saya lakukan efektif.				
6	Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan.				
7	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.				
8	Pada saat dilapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani.				
9	Saya ragu dengan kemampuan sendiri.				
10	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan.				
11	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton.				
12	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan tim.				
13	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak.				

14	Saya yakin akan menang dalam bertanding.				
15	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik.				
16	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding.				
17	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan.				
18	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan.				
19	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan.				
20	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan.				
21	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding.				
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif.				
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding.				
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan.				
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat.				

Lampiran 2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kecemasan Bertanding.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.879	.879	20

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
43.2333	85.495	9.24637	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.7000	74.976	.656	.867
VAR00002	41.0000	77.172	.609	.870
VAR00003	41.3333	76.437	.599	.869
VAR00004	41.2333	79.013	.419	.875
VAR00005	40.9000	80.852	.243	.881
VAR00006	41.3000	78.148	.485	.873
VAR00007	41.3000	77.183	.495	.873
VAR00008	41.2000	74.441	.668	.867
VAR00009	40.9333	76.202	.529	.872
VAR00010	40.7333	72.961	.802	.862
VAR00011	40.5333	81.913	.190	.883
VAR00012	41.3333	77.540	.517	.872
VAR00013	41.0000	74.207	.678	.866
VAR00014	40.9000	75.266	.650	.868
VAR00015	41.3000	77.803	.511	.872
VAR00016	41.4667	77.154	.535	.872

VAR00017	41.2333	84.668	.020	.886
VAR00018	41.0333	77.826	.465	.874
VAR00019	40.8667	77.844	.490	.873
VAR00020	41.1333	81.430	.171	.885



Lampiran 3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas *Peak Performance*.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.949	.949	25

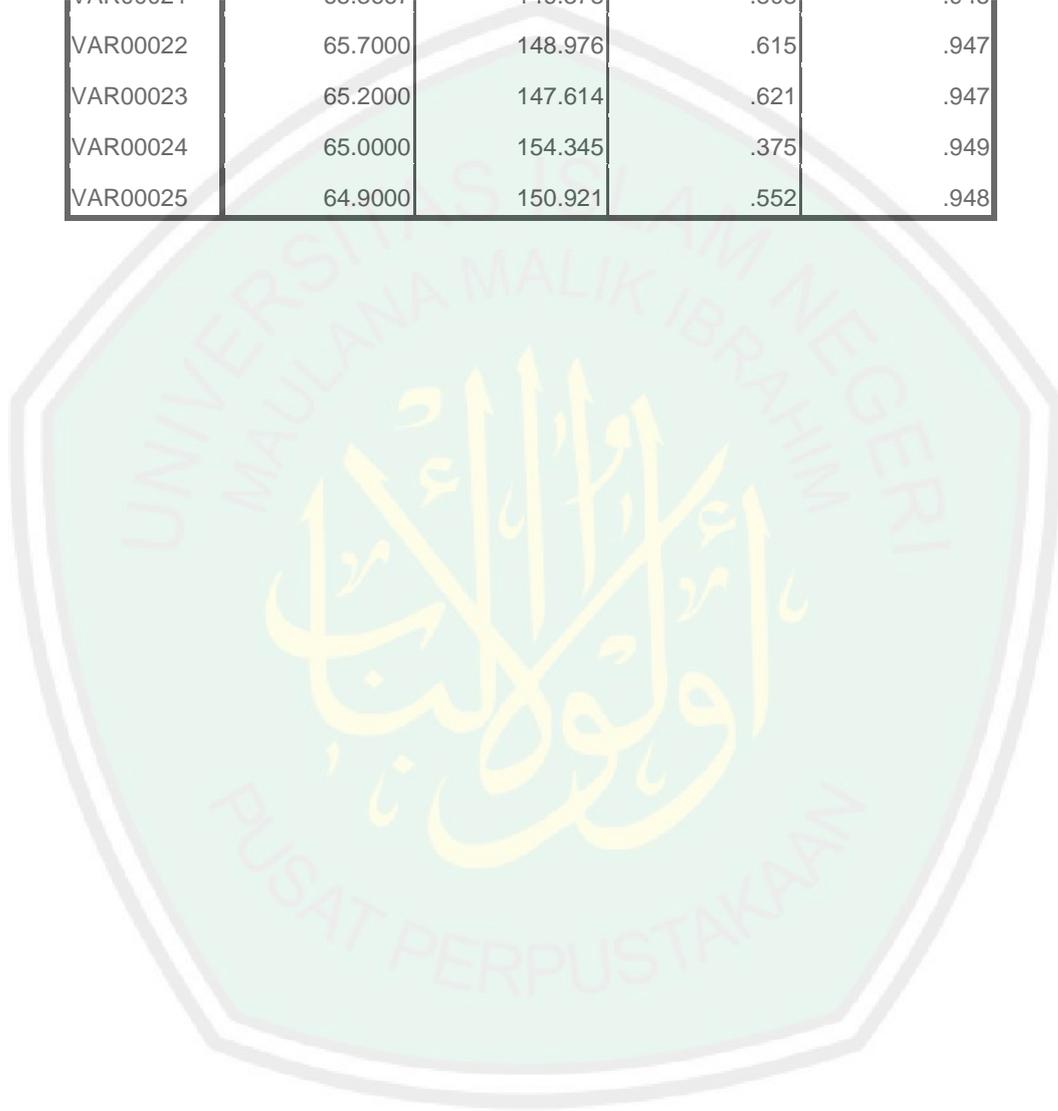
Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68.1000	160.369	12.66369	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	65.0667	148.616	.563	.948
VAR00002	65.2667	146.823	.718	.946
VAR00003	65.6000	150.179	.635	.947
VAR00004	65.4333	144.254	.853	.944
VAR00005	65.4000	146.386	.740	.946
VAR00006	65.5667	146.254	.584	.948
VAR00007	65.4333	147.426	.672	.947
VAR00008	64.9667	153.482	.463	.949
VAR00009	65.6000	141.421	.747	.946
VAR00010	65.5667	145.909	.739	.946
VAR00011	65.1333	150.189	.594	.947
VAR00012	65.2667	146.892	.714	.946
VAR00013	65.8667	144.189	.790	.945
VAR00014	65.0000	157.310	.130	.953
VAR00015	65.8000	146.166	.707	.946
VAR00016	65.0000	149.172	.615	.947

VAR00017	65.6333	148.930	.660	.947
VAR00018	65.6333	148.240	.610	.947
VAR00019	65.6333	146.585	.661	.947
VAR00020	65.3667	146.102	.767	.945
VAR00021	65.3667	146.378	.808	.945
VAR00022	65.7000	148.976	.615	.947
VAR00023	65.2000	147.614	.621	.947
VAR00024	65.0000	154.345	.375	.949
VAR00025	64.9000	150.921	.552	.948



Lampiran 4. Uji Linieritas.

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2667.472	1	2667.472	37.660	.000 ^a
	Residual	1983.228	28	70.830		
	Total	4650.700	29			

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Bertanding

b. Dependent Variable: Peak Performance



Lampiran 5. Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00002	VAR00003
N		30	30
Normal Parameters ^a	Mean	34.1000	65.0000
	Std. Deviation	8.53936	12.54234
Most Extreme Differences	Absolute	.075	.158
	Positive	.075	.158
	Negative	-.075	-.117
Kolmogorov-Smirnov Z		.412	.868
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996	.439
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 6. Uji Regresi.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.794 ^a	.631	.618	7.75520	.631	47.852	1	28	.000

a. Predictors: (Constant), VAR00002

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2877.992	1	2877.992	47.852	.000 ^a
	Residual	1684.008	28	60.143		
	Total	4562.000	29			

a. Predictors: (Constant), VAR00002

b. Dependent Variable: VAR00003

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	104.781	5.922		17.692	.000
	VAR00002	-1.167	.169	-.794	-6.918	.000

a. Dependent Variable: VAR00003

Lampiran 7. Uji Regresi Aspek Kecemasan Bertanding.

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PSIKIS, FISIK ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: PEAK PERFORMANCE

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.817 ^a	.668	.644	7.48850

a. Predictors: (Constant), PSIKIS, FISIK

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3047.903	2	1523.951	27.176	.000 ^a
	Residual	1514.097	27	56.078		
	Total	4562.000	29			

a. Predictors: (Constant), PSIKIS, FISIK

b. Dependent Variable: PEAK PERFORMANCE

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	104.815	5.719		18.328	.000
	FISIK	-.682	.322	-.289	-2.117	.044
	PSIKIS	-1.805	.401	-.614	-4.497	.000

a. Dependent Variable: PEAK PERFORMANCE

Lampiran 8. Blueprint Kecemasan Bertanding.

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGETERIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Kecemasan	Gejala Fisik	Adanya Perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur.	Kekawatiran yang disebabkan oleh pengaruh dari dalam diri atau pun dari luar.	2			
			AITEM				
			(Favo) 1. Saya merasa gugup saat akan bertanding. (Unfavo) 2. Saya dapat bermain lepas selama pertandingan.				
		Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas.	PENGETERIAN INDIKATOR		JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM	
			Kram otot-otot di bagian tertentu karena disebabkan oleh suatu hal.		3		
			AITEM				
			(Favo) 3. Saat berjalan ke lapangan otot-otot saya sulit digerakkan. 4. Otot saya masih kaku, walaupun sudah melakukan pemanasan. 5. Badan saya terasa cepat pegal saat bertanding. (Unfavo)				
		Terjadi perubahan irama pernafasan	PENGETERIAN INDIKATOR		JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM	
			Tempo pernafasan cenderung lebih cepat atau pun lebih lamban dan mempengaruhi kondisi fisik.		3		
			AITEM				
		(Favo)					

			6. Dada saya terasa sesak sebelum bertanding. (Unfavo) 7. Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding. 8. Saya tidak merasakan nyeri apapun di bagian dada ketika akan bertanding.		
	Raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Perubahan yang terjadi dalam diri yang dipengaruhi oleh faktor dari luar diri.		2	
			AITEM		
		(Favo) 9. Tangan saya berkeringat dingin ketika akan bertanding. (Unfavo) 10. Detak jantung saya terasa stabil.			
Gejala psikis	Gangguan pada perhatian konsentrasi		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Memfokuskan perhatian pada tujuan yang akan dicapai.		2	
			AITEM		
		(Favo) 11. Saya mudah terprovokasi teriakan dari penonton. 12. Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar pertandingan seperti kuliah. (Unfavo)			
	Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Pemikiran negatif akan mempengaruhi fokus dan akan berdampak pada penampilan atlet.			2		
		AITEM			

	pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.	<p>Favo)</p> <p>13. Saya tidak percaya diri saat bertanding.</p> <p>14. Saya merasa tidak mampu untuk melakukan tugas dengan baik selama bertanding.</p> <p>(Unfavo)</p>		
Menurunnya bahkan hilangnya emosi		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Kehilangan emosi saat pertandingan yang disebabkan oleh kondisi psikis atlet.	2	
		AITEM		
		<p>Favo)</p> <p>15. Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding.</p> <p>(Unfavo)</p> <p>16. Saya bersemangat saat bertanding.</p>		
Timbul obsesi: Ide, pikiran, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang.		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Tidak dapat mengontrol pikiran yang negatif dan emosi akan sangat berpengaruh dalam psikis atlet.	2	
		AITEM		
		<p>Favo)</p> <p>17. Saya sering bermain sendiri tanpa menghiraukan rekan tim.</p> <p>(Unfavo)</p> <p>18. Tetap tenang saat kondisi terdesak.</p>		
Fluktuasi emosi: Ketidakstabilan, ketidaktetapan, atau naik turunnya emosi.		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Dalam kondisi tertekan atlet cenderung tidak stabil dalam emosi	2	
		AITEM		
		<p>Favo)</p> <p>19. Saat bertanding permainan saya tidak stabil</p> <p>(Unfavo)</p> <p>20. Semakin akhir saya semakin bersemangat.</p>		

Lampiran 9. Blueprint *Peak Performance*.

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Peak Performance	Mental rileks	Tenang Saat Bertanding	Tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu.	2	1,2		
			AITEM				
		Bertindak dengan tepat dan cepat	(Favo) 1. Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan. 2. Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan. (Unfavo)				
			PENGERTIAN INDIKATOR			JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Melakukan aktivitas yang efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.	1	3		
			AITEM				
(Favo) 3. Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan. (Unfavo)							
KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Peak Performance	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	Tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu.	1	4		
			AITEM				

			(Favo) 4. Saat bertanding tubuh saya rileks.		
			(Unfavo)		
		Tubuh mudah dikoordinasikan	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat	2	5,6
			AITEM		
			(Favo) 5. Pergerakan yang saya lakukan efektif.		
			(Unfavo) 6. Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan.		

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	Merasa penuh percaya diri atas kemampuan yang dimiliki	1	7
			AITEM		
			(Favo) 7. Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.		
			(Unfavo)		
		Mempunyai keyakinan	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan	2	8,9
AITEM					

			(Favo) 8. Pada saat dilapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani.		
			(Unfavo) 9. Saya ragu dengan kemampuan sendiri.		
	Tidak meiliki keraguan		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun	1	10
			AITEM		
			(Favo) (Unfavo) 10. Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan.		

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	Memusatkan perhatian kepada satu titik ataupun tujuan	2	11,12
			AITEM		
		(Favo) 11. Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton. 12. Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan tim. (Unfavo)			
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM

			Sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis	1	13
AITEM					
(Favo)					
(Unfavo)					
13. Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak.					

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Peak Performance	Berenergi Tinggi	Siap dalam menghadapi pertandingan	Mempersiapkan segala sesuatu untuk pertandingan	2	14,15		
			AITEM				
			(Favo)	14. Saya yakin akan menang dalam bertanding.			
		(Unfavo)	15. Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik.				
		Memiliki semangat untuk bertanding	PENGERTIAN INDIKATOR			JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Dorongan dalam diri yang sangat kuat dan dapat menjadi kekuatan			1	16
AITEM							
(Favo)				16. Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding.			
(Unfavo)							

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
----------	-------	-----------	----------------------	--------------	-------------

Peak Performance	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.	2	17,18	
			AITEM			
			(Favo) 17. Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan. (Unfavo) 18. Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan.			
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	PENGERTIAN INDIKATOR		JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya		1	19
			AITEM			
(Favo) (Unfavo) 19. Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan.						

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	Segala sesuatu dilakukan dengan sesuai dengan keinginan dan benar	1	20
			AITEM		
		(Favo) 20. Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan. (Unfavo)			
		Mampu mengontrol	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH	NOMOR AITEM

		gerakan		AITEM	
			Segala sesuatu ber-langsung seperti ada hal lain yang mengendalikan	2	21,22
			AITEM		
			(Favo) 21. Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding.		
			(Unfavo) 22. Gerakan saya cenderung kurang efektif.		
KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Terseludang (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	Mampu mengontrol perasaan was-was atau pun ketakutan yang ada dalam diri	2	23,24
			AITEM		
			(Favo) 23. Saya sangat percaya diri saat bertanding. 24. Saya yakin akan menang dalam pertandingan. (Unfavo)		
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu	1	25
			AITEM		
(Favo) 25. Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat. (Unfavo)					

Lampiran 10. Input Skala Kecemasan Bertanding.

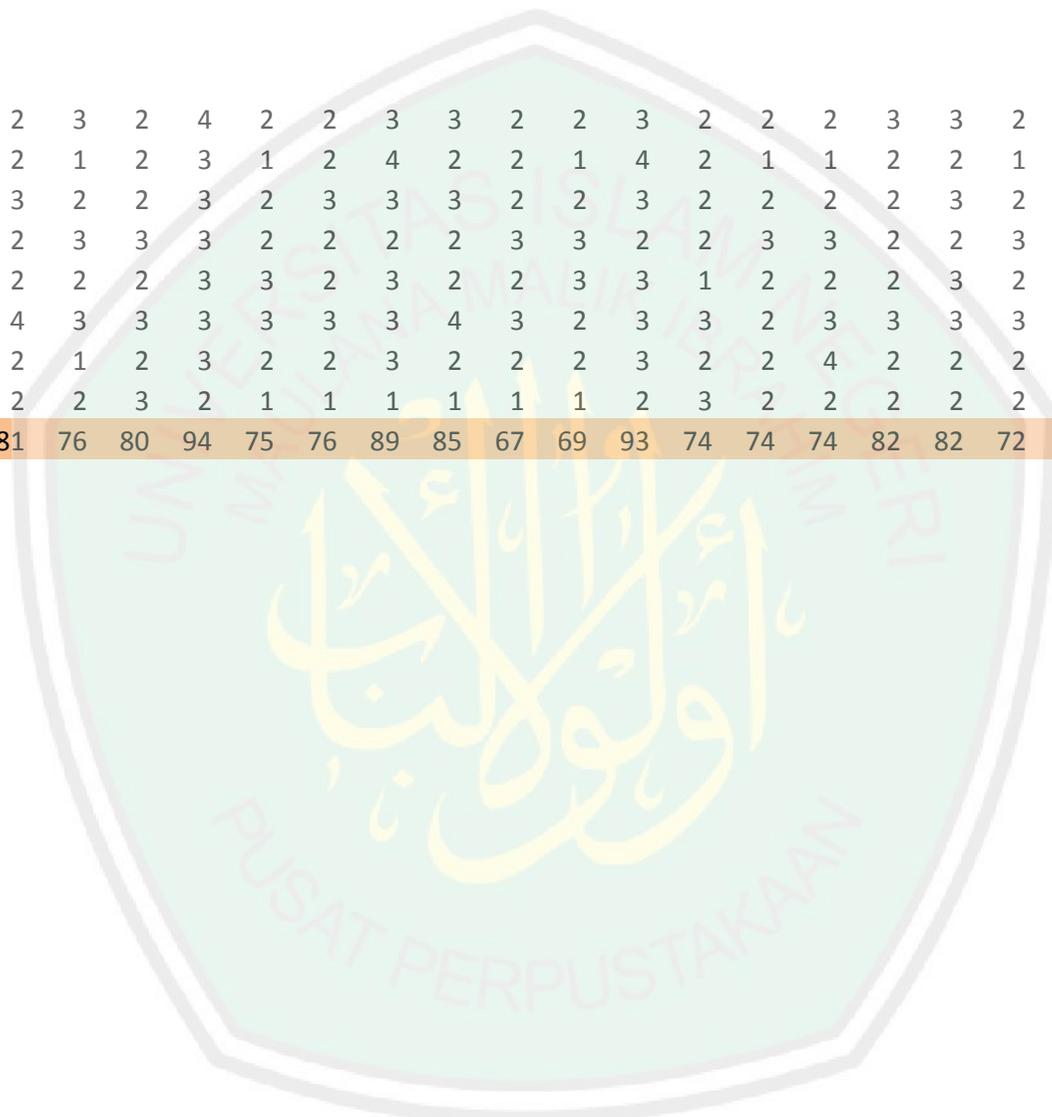
1	2	3	4	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	18	19		
1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	18	rendah
3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	41	sedang
3	3	1	3	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	30	rendah
3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	52	tinggi
3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	41	sedang
2	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	22	rendah
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	rendah
2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	23	rendah
3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	40	sedang
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	34	sedang
1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	29	rendah
2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	29	rendah
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	rendah
3	2	2	1	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	44	sedang
3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	37	sedang
3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	39	sedang
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	28	rendah
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	30	rendah
1	1	1	3	1	1	1	4	1	3	3	3	3	3	2	4	35	sedang
3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	2	3	2	2	2	3	43	sedang
2	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	31	rendah
4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	44	sedang

3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	38	sedang
4	2	2	3	1	1	1	3	2	2	4	4	1	1	1	4	36	sedang
2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	26	rendah
2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	38	sedang
3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	33	sedang
3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	1	2	31	rendah
3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	37	sedang
4	3	2	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	49	tinggi
76	67	57	60	58	58	61	69	75	57	67	70	58	53	66	71		

Lampiran 11. Input Skala *Peak Performance*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	91	tinggi
3	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	53	sedang
3	3	3	3	3	4	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	61	sedang
3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	60	sedang
2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	64	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	tinggi
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	tinggi
3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	70	sedang
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	57	sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	69	sedang
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	80	tinggi
3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	74	sedang
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	64	sedang
3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	55	sedang
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	57	sedang
4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	69	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	75	sedang
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	69	sedang
4	2	3	2	4	1	4	4	1	1	4	3	1	1	4	3	1	1	2	3	1	4	3	3	60	sedang
2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	52	sedang
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	66	sedang
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	56	sedang

1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	57	sedang
4	3	2	2	2	1	2	3	1	2	4	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	2	4	4	54	sedang
3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	60	sedang
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	56	sedang
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	55	sedang
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	74	sedang
3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	56	sedang
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	46	sedang
91	85	75	80	81	76	80	94	75	76	89	85	67	69	93	74	74	74	82	82	72	87	93	96		



Lampiran 12. Bukti Konsultasi.**BUKTI KONSULTASI**

Nama : Muhammad Imam Fakhurri
 NIM : 14410023
 Jurusan : Psikologi
 Dosen Pembimbing : Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
 Judul Skripsi : Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	Oktober 2017- Januari 2018	Proposal skripsi	
2	Februari 2018	Bahan penelitian skripsi	
3	Maret - Mei 2018	Penelitian	
4	Mei 2018	Pengolahan data	
5	Juni 2018	Penyusunan pengolahan data	
6	Juni 2018	Konsultasi bab 4	
7	Juni 2018	Revisi bab 4	
8	Juni 2018	Konsultasi bab 4-5	
9	Juni 2018	Revisi bab 4-5	
10	Juni 2018	Konsultasi seluruh isi skripsi	

Lampiran 13. Naskah Publikasi.**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING
TERHADAP PEAK PERFORMANCE
PADA ATLET BOLA BASKET**

Muhammad Imam Fakhurri

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang

Imamfakhurri12@gmail.com 081555336030

Abstrak. Prestasi tim basket UIN Malang mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang di ikuti akhir-akhir ini. Berdasarkan dari riwayat keikutsertaan kompetisi tim basket UIN Malang mendapatkan hasil kurang maksimal disetiap kompetisinya. Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tim bola basket UIN Malang, salah satunya adalah faktor psikologis. Kecemasan yang dialami oleh atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performace* ketika bertanding. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 30 atlet bola basket. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performace*. Uji validitas instrumen dan realibilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien alpha sebesar 0,904 pada skala kecemasan bertanding dan 0,953 pada skala *peak performance*. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (koefisien regresi sebesar -0,794 dan nilai signifikasi sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : Kecemasan Bertanding, Peak Performance

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan cukup digemari. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang (Fatchiyaturrofi'ah, 2012 :1). Wilayah Kota Malang memiliki banyak tim basket, salah satunya adalah team basket Unisversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). *Peak performance* tidak datang begitu saja kepada atlet, melainkan harus dicari dengan cara melakukan latihan secara rutin agar penampilan atlet mendapatkan hasil yang maksimal.

Atlet basket yang sudah bermain cukup lama dan mempunyai pengalaman akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Akan ada waktu dimana seorang atlet akan mengalami *peak performance* dalam permainannya. Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Faturrochman, 2016 : 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Sehingga *peak performance* penting bagi seorang atlet karena atlet yang mampu mencapai *peak performance* dalam pertandingan akan bermain secara optimal.

Peak performance adalah penampilan optimum yang dapat dicapai seorang atlet (Satiadarma, 159: 2000). Dalam konteks olahraga optimum tidak sama dengan maksimum (Ashel,1997). Artinya, pada saat pertandingan tersebut atlet hampir tidak melakukan kesalahan dan tindakan yang dilakukan tetap mendapatkan hasil seperti yang diinginkan.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua cabang bola basket UIN Malang Tri Deri Maulana Zebua pada tanggal 29 Januari 2018, mendapatkan hasil bahwa prestasi tim basket UIN Malang mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang di ikuti akhir-akhir ini. Berdasarkan dari riwayat keikutsertaan kompetisi tim basket UIN Malang pernah menjuarai kompetisi "Universitas Darrussallam Cup Ponorogo 2016" pada bulan agustus 2016 yang mendapatkan peringkat 3 besar. Namun pada bulan maret 2017 tim basket UIN Malang dalam kompetisi "*Campus League*" dan "PIONIR VIII PTKIN Se-Indonesia" pada bulan april 2017 serta "Liga Mahasiswa (LIMA)" pada bulan september 2017 mendapatkan hasil kurang maksimal yang gagal dalam penyisihan grup disetiap kompetisinya.

Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tim bola basket UIN Malang, salah satunya adalah faktor psikologis. Hal ini juga di dukung oleh pendapat Persunay (dalam Miftah Faturrochman, 2016 : 3) yang menjelaskan prestasi seorang atlet dapat di tentukan oleh faktor psikologis dari atlet tersebut. Pernyataan persunay dapat di perkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 Februari 2018 dengan salah satu pemain basket UIN Malang Wahyu Kristian Budi Cahyono, yang mendapatkan hasil bahwa ada faktor psikologis yang menyebabkan atlet tidak bisa menampilkan performa yang terbaik, seperti tidak percaya diri, gugup sebelum bertanding, dan ketakutan menghadapi lawan. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang berasal dari

dalam diri atlet diantaranya ragu-ragu terhadap kemampuan diri sendiri, muncul pemikiran negatif dan takut melakukan kesalahan (Gunarsa, 2008 :67).

Kecemasan yang dialami oleh para atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performace* ketika bertanding. Perasaan takut jika gagal dalam pertandingan akan menimbulkan beban moral jika tidak dapat memenangkan pertandingan (Faturachman, 2016 : 73). Pada saat latihan para atlet cenderung tidak merasakan kecemasan, sebab tekanan saat latihan berbeda dengan saat bertanding.

Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan karena adanya penurunan prestasi bola basket UIN Malang yang disebabkan oleh kondisi kecemasan seorang atlet saat akan melakukan pertandingan. Selain itu penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai acuan para atlet untuk menurunkan rasa cemas terhadap pertandingan dan meningkatkan *peak performance* saat bertanding. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengajukan penelitian tentang "Pengaruh Kecemasan Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang".

Scheider, Bugental, & Pierson (Faturachman, 2016: 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan ajaib dimana atlet bekerja bersamaan antara mental dan fisik. Jadi *peak performance* (penampilan puncak) adalah suatu kondisi optimal, sempurna ketika mental dan fisik selaras keduanya digunakan secara bersama-sama atau otot dan pikiran dapat bekerja secara sinergi sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakan atlet lebih efisien yang pada akhirnya atlet dapat berada pada *peak performance* dan akan memberikan penampilan terbaiknya ketika pertandingan.

Garfield dan Bennett (Satiadarma, 2000:165) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam *peak performance* yaitu: Mental rileks, Fisik rileks, Optimis, Terpusat pada kekinian, Berenergi tinggi, Kesadaran tinggi, Terkendali, Terseludang (terlindungi dari gangguan).

Husdarta (2010: 70) membedakan aspek kecemasan bertanding menjadi dua yaitu aspek fisik dan aspek psikis. Aspek fisik antara lain : Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur. Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas. Terjadi perubahan irama pernafasan. Raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin. Aspek psikis ditandai dengan : Gangguan pada perhatian konsentrasi. Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan. Menurunnya bahkan hilangnya emosi. Timbul obsesi: Ide, pikiran, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang. Fluktuasi emosi: Ketidakstabilan, ketidakketetapan, atau naik turunnya emosi.

Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2007: 8) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif ini secara spesifik akan meneliti pengaruh, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

Dalam penelitian ini menggunakan sampel penelitian dengan teknik purposive sampling. Jumlah atlet di UKM olahraga bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 45 atlet yang terdiri dari angkatan 2013-2017 akan tetapi dari 45 atlet peneliti tersebut hanya diambil 30 atlet. Karena dari 45 hanya 30 atlet yang sudah memiliki pengalaman bertanding dan sisanya merupakan anggota baru yang belum merasakan bertanding. Penelitian ini dilakukan di Unit Olahraga Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang beralamat di Jalan Gajayana No. 50 Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

Menurut Sugiyono (2015 : 92) skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Skala dalam penelitian ini adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performance*. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode angket dalam bentuk skala. Angket dalam penelitian ini adalah angket kecemasan bertanding yang terdiri dari 20 butir item dan angket *peak performance* yang terdiri dari 25 butir item. Jenis skala yang digunakan adalah angket tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden hanya diminta untuk memilih. Item - item disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Hasil

Berikut ini merupakan data kecemasan bertanding pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan Bertanding.

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	> 48	2	7%
2	Sedang	48 - 32	15	50%
3	Rendah	<32	13	43%
Total			30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat Kecemasan Bertanding yang tergolong sedang.

Berikut ini merupakan data *Peak Performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 2. Kategorisasi *Peak Performance*.

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	> 76	4	13%
2	Sedang	44 - 76	26	87%
3	Rendah	<44	0	0%
Total			30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *Peak Performance* yang tergolong sedang.

Tabel 3. Uji Normalitas.

	Kecemasan Bertanding	<i>Peak Performance</i>
N	30	30
<i>Kolmogorov-Smimov Z</i>	.412	.868
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.996	.439

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh variabel kecemasan bertanding sebesar 0,412 dan variabel *peak performance* sebesar 0,868. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel kecemasan bertanding dan *peak performance* lebih besar dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data pada kecemasan bertanding dan *peak performance* terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Linieritas.

		F	Sig
Peak Performance* Kecemasan bertanding	Deviation from Linearity	2,224	0,123

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas terlihat bahwa nilai signifikansi untuk *deviation from linearity* sebesar 0,123. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,123 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance*.

Tabel 5. Analisis Regresi Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance*.

Variabel	B	Beta	R Square /R2	Sig
Kecemasan Bertanding - <i>Peak Performance</i>	104,781	-0,794	0,631	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pembuktian untuk hipotesis tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari pada nilai probabilitas 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diterima. Sedangkan untuk nilai koefisien determinasi sebesar 0,631, maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel diatas juga digunakan untuk mengetahui hasil persamaan analisis regresi sederhana pada penelitian ini sebagai berikut :

$$Y : 104,781 + -0,794X$$

Persamaan di atas menunjukkan :

1. Nilai konstanta (a) 104,781 yang berarti bahwa jika tidak ada kecemasan bertanding maka nilai *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 104,781.
2. Nilai koefisien regresi (b) variabel kecemasan bertanding sebesar -0,794 yang bernilai negatif menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempunyai pengaruh negatif terhadap *peak performance*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatkannya 1 nilai kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maka nilai *peak performance* akan menurun sebesar 0,794

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan SPSS dengan model *summary* menunjukkan hasil R square sebesar 0,631 yang berarti besar pengaruh kecemasan bertanding adalah 63,1% . Jika dilihat dari persentase terbilang cukup besar pengaruhnya, karena 36,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Nilai korelasi (R_{xy}) antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance* sebesar -0,794. Selain itu nilai signifikansi kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 0,000, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0,05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatkannya 1 nilai kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maka nilai *peak performance* akan menurun sebesar 0,794

Hasil penelitian yang mendukung adanya pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* dilakukan oleh Andhista Pratamajaya (2014) yaitu mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding pada atlet basket tingkat universitas se-DIY. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,551. Selain itu hasil penelitian Yestisa Ika Putri (2007) yang meneliti hubungan antara intimasi pelatih atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet IPSI Semarang juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi -0,4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang. Dalam kategori kecemasan bertanding sedang memiliki persentase 50% dengan frekuensi sebanyak 15 orang, subjek yang berada pada kategori kecemasan bertanding rendah memiliki persentase 43% dengan frekuensi 13 orang, kemudian sebanyak 7% dengan sebanyak 2 orang memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi. Kecemasan bertanding dalam kategori sedang ini menandakan bahwa sebagian besar atlet bola basket universitas islam negeri maulana malik ibrahim memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi pada saat pertandingan sehingga akan mengganggu penampilan saat bertanding. Hal ini diperkuat oleh Wang (2010) dalam jurnalnya yang berjudul "*Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies for All Athletes*" yang menjelaskan bahwa pikiran negatif yang berasal dari dalam diri atlet dapat mengakibatkan atlet tampil buruk. Kecemasan yang melanda atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penampilannya sehingga mengganggu atlet bola basket mencapai *peak performance* (Aji Utama, 2015: 18). Anshel (dalam Satiadarma, 2000:96) menjelaskan kecemasan yang muncul ini akan memberikan dampak yang tidak menguntungkan untuk atlet yang mengakibatkan atlet akan tampil tidak maksimal. Sejalan dengan pendapat Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012: 1) yang mengatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet maka hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan yang terjadi pada atlet bola basket

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat mempengaruhi penampilannya untuk menuju *peak performance*.

Dalam penelitian ini kecemasan bertanding memiliki pengaruh negatif terhadap *peak performance* atlet bola basket. Terdapat 2 aspek kecemasan bertanding yang berpengaruh terhadap *peak performance* yaitu aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis. Dari kedua aspek gejala psikis lebih mempengaruhi *peak performance* dari pada aspek gejala fisik. Hal ini dapat dibuktikan melalui nilai koefisien beta sebesar -0,614 dan signifikansi sebesar 0,000. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala psikis terhadap *peak performance* sebesar 37,7%. Sedangkan untuk nilai koefisien beta sebesar -0,289 dan signifikansi sebesar 0,044. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala fisik terhadap *peak performance* sebesar 8,4%. Pada variabel kecemasan bertanding aspek psikis memiliki pengaruh lebih banyak sebesar 37,7%. dari pada aspek fisik yang sebesar 8,4% terhadap variabel *peak performance*.

Setelah diketahui bahwa atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kecemasan bertanding maka untuk meminimalisir kecemasan bertanding tersebut bisa dilakukan dengan cara pemberian layanan konseling individual. Tujuan dari layanan konseling individual sendiri adalah terentasnya masalah yang dialami klien dalam hal ini atlet. Diharapkan dengan pemberian layanan konseling individual ini atlet dapat mengurangi ketidaksukaan atas keberadaan kecemasan bertanding tersebut atau dapat menghilangkan kecemasan dalam bertanding, dan bisa mengurangi intensitas hambatan kerugian yang ditimbulkan dari kecemasan.

Kesimpulan

Atlet Bola Basket Berdasarkan hasil penelitian pada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* adalah sebesar negatif 0.794, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding atlet bola basket maka *peak performance* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan bertanding maka semakin tinggi *peak performance*. Keakuratan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* ini adalah sebesar 63,1% dan sisanya 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecemasan bertanding, maka disarankan atlet dapat meningkatkan pengelolaan emosi atau kendali emosi dengan cara melakukan relaksasi sebelum bertanding atau dengan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu seorang atlet untuk menampilkan *peak performance* dalam suatu pertandingan.

Daftar Pustaka

- Aji Utama (2015). Hubungan Antara Kecemasan dan Peak Performance Atlet Kejuaran UGM Futsal Championship 2015. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Anshel, M.H. (1997). Sport psychology : From Theory to practice (3rd ed.) Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Andhista Pratamajaya. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Basket Tingkat Universitas Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Dewi Fatchiyaturrofi'ah (2012). Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket. Jakarta Timur : PT. Balai Pustaka.
- Gunarsa, S.D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- H. J. S, Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Miftah Faturochman (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-6 2016.
- Risna Podungge. (2012). Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
- Satiadarma, M, P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yetisa Ika Putri. (2007). Hubungan antara Intimasi Pelatih - Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlte Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Wang, Jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies For All Athletes. Soccer Journal Kennesaw State University, 48-50.

Lampiran 14. Biodata Penulis.

NAMA : MUHAMMAD IMAM FAKHRURRI
NIM : 14410023
FAKULTAS : PSIKOLOGI
JURUSAN : PSIKOLOGI
TAHUN MASUK : 2014
ALAMAT : JL.HALMAHERA NO. 02
KECAMATAN GADINGREJO KOTA
PASURUAN
NO HP : 081555336030
RIWAYAT PENDIDIKAN : TK ABA II KOTA PASURUAN
SDN KEBONSARI KOTA PASURUAN
SMPN 11 KOTA PASURUAN
SMAN 1 GONDANGWETAN KAB.
PASURUAN

Lampiran 1. Skala Penelitian.

Nama :
 NIM :
 Jurusan :
 Fakultas :

Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. pilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di antara dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya.
2. Terdapat dua skala yaitu skala kecemasan bertanding (20 item) dan skala peak performance (25 item)
3. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban.
4. Berikut pilihan jawaban yang tersedia meliputi:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala :

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		√		

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda (√) dan berikan tanda (√) pada alternative jawaban yang menurut anda sesuai.

Contoh Koreksi Jawaban :

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		≠	√	

Skala Kecemasan Bertanding

No	Penyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gugup saat akan bertanding.				
2	Saya dapat bermain lepas selama pertandingan.				
3	Saat berjalan ke lapangan otot-otot saya sulit digerakkan.				
4	Otot saya masih kaku, walaupun sudah melakukan pemanasan.				
5	Badan saya terasa cepat pegal saat bertanding.				
6	Dada saya terasa sesak sebelum bertanding.				
7	Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding.				
8	Saya tidak merasakan nyeri apapun di bagian dada ketika akan bertanding.				
9	Tangan saya berkeringat dingin ketika akan bertanding.				
10	Detak jantung saya terasa stabil.				
11	Saya mudah terprovokasi teriakan dari penonton.				
12	Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar pertandingan seperti kuliah.				
13	Saya tidak percaya diri saat bertanding.				
14	Saya merasa tidak mampu untuk melakukan tugas dengan baik selama bertanding.				
15	Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding.				
16	Saya bersemangat saat bertanding.				
17	Saya sering bermain sendiri tanpa menghiraukan rekan tim.				

18	Tetap tenang saat kondisi terdesak.				
19	Saat bertanding permainan saya tidak stabil				
20	Semakin akhir saya semakin bersemangat.				

Skala *PeakPerformance*(Penampilan Puncak)

No	Penyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan.				
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan.				
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan.				
4	Saat bertanding tubuh saya rileks.				
5	Pergerakan yang saya lakukan efektif.				
6	Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan.				
7	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.				
8	Pada saat dilapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani.				
9	Saya ragu dengan kemampuan sendiri.				
10	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan.				
11	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton.				
12	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan tim.				
13	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak.				

14	Saya yakin akan menang dalam bertanding.				
15	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik.				
16	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding.				
17	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan.				
18	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan.				
19	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan.				
20	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan.				
21	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding.				
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif.				
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding.				
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan.				
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat.				

Lampiran 2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kecemasan Bertanding.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.879	.879	20

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
43.2333	85.495	9.24637	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.7000	74.976	.656	.867
VAR00002	41.0000	77.172	.609	.870
VAR00003	41.3333	76.437	.599	.869
VAR00004	41.2333	79.013	.419	.875
VAR00005	40.9000	80.852	.243	.881
VAR00006	41.3000	78.148	.485	.873
VAR00007	41.3000	77.183	.495	.873
VAR00008	41.2000	74.441	.668	.867
VAR00009	40.9333	76.202	.529	.872
VAR00010	40.7333	72.961	.802	.862
VAR00011	40.5333	81.913	.190	.883
VAR00012	41.3333	77.540	.517	.872
VAR00013	41.0000	74.207	.678	.866
VAR00014	40.9000	75.266	.650	.868
VAR00015	41.3000	77.803	.511	.872
VAR00016	41.4667	77.154	.535	.872

VAR00017	41.2333	84.668	.020	.886
VAR00018	41.0333	77.826	.465	.874
VAR00019	40.8667	77.844	.490	.873
VAR00020	41.1333	81.430	.171	.885



Lampiran 3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas *Peak Performance*.

Reliability Statistics

	Cronbach's Alpha Based on	
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items
.949	.949	25

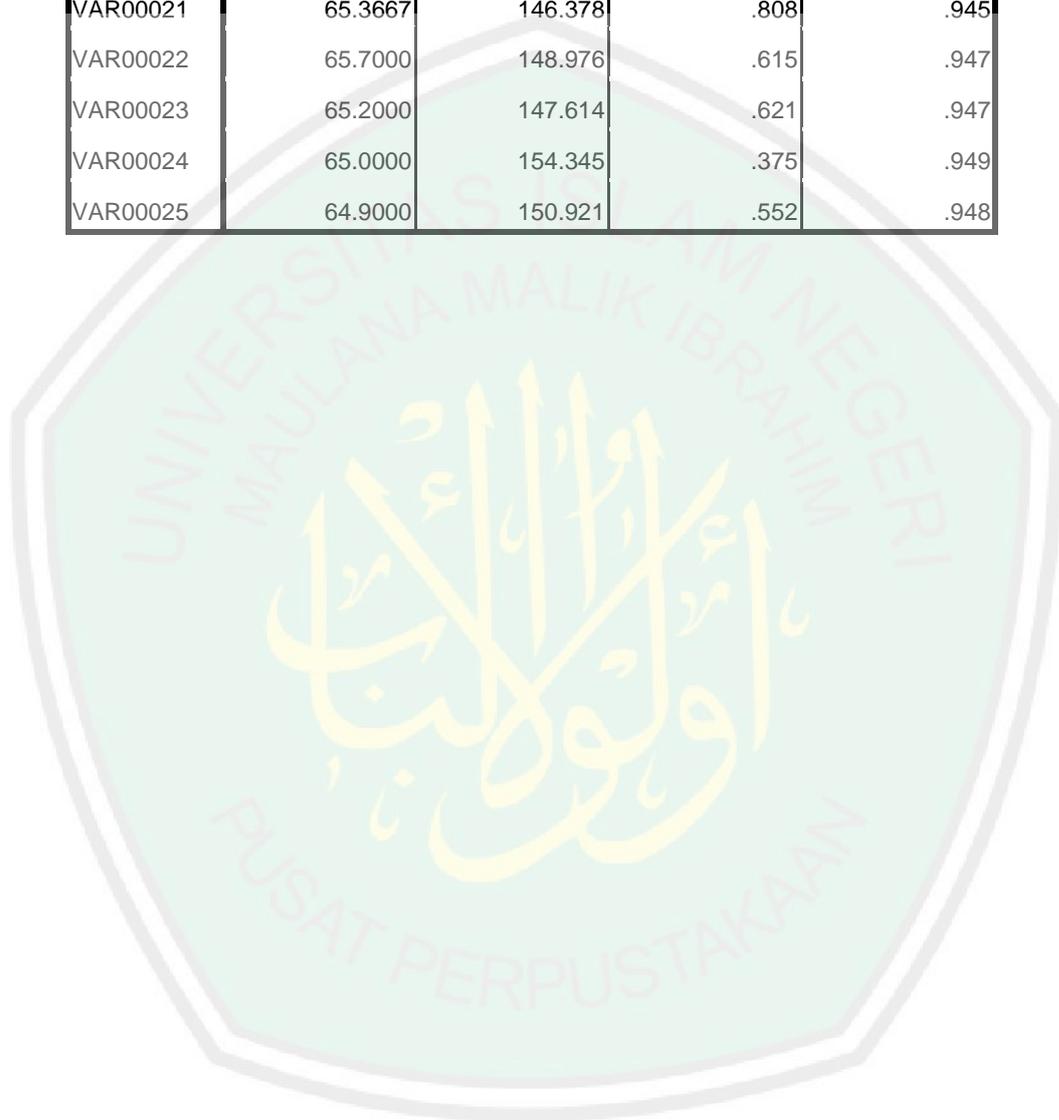
Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68.1000	160.369	12.66369	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	65.0667	148.616	.563	.948
VAR00002	65.2667	146.823	.718	.946
VAR00003	65.6000	150.179	.635	.947
VAR00004	65.4333	144.254	.853	.944
VAR00005	65.4000	146.386	.740	.946
VAR00006	65.5667	146.254	.584	.948
VAR00007	65.4333	147.426	.672	.947
VAR00008	64.9667	153.482	.463	.949
VAR00009	65.6000	141.421	.747	.946
VAR00010	65.5667	145.909	.739	.946
VAR00011	65.1333	150.189	.594	.947
VAR00012	65.2667	146.892	.714	.946
VAR00013	65.8667	144.189	.790	.945
VAR00014	65.0000	157.310	.130	.953
VAR00015	65.8000	146.166	.707	.946
VAR00016	65.0000	149.172	.615	.947

VAR00017	65.6333	148.930	.660	.947
VAR00018	65.6333	148.240	.610	.947
VAR00019	65.6333	146.585	.661	.947
VAR00020	65.3667	146.102	.767	.945
VAR00021	65.3667	146.378	.808	.945
VAR00022	65.7000	148.976	.615	.947
VAR00023	65.2000	147.614	.621	.947
VAR00024	65.0000	154.345	.375	.949
VAR00025	64.9000	150.921	.552	.948



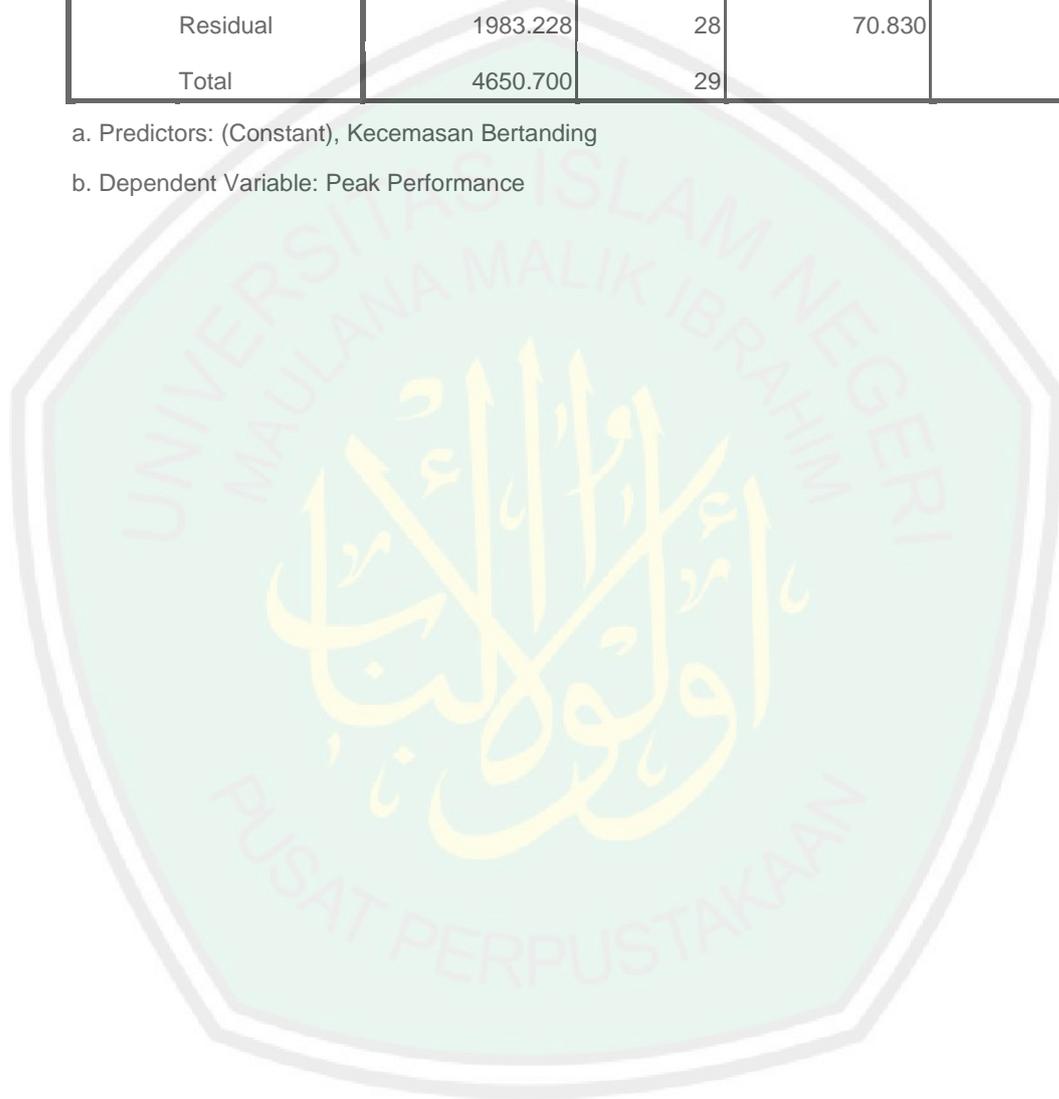
Lampiran 4. Uji Linieritas.

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2667.472	1	2667.472	37.660	.000 ^a
	Residual	1983.228	28	70.830		
	Total	4650.700	29			

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Bertanding

b. Dependent Variable: Peak Performance



Lampiran 5. Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00002	VAR00003
N		30	30
Normal Parameters ^a	Mean	34.1000	65.0000
	Std. Deviation	8.53936	12.54234
Most Extreme Differences	Absolute	.075	.158
	Positive	.075	.158
	Negative	-.075	-.117
Kolmogorov-Smirnov Z		.412	.868
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996	.439
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 6. Uji Regresi.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.794 ^a	.631	.618	7.75520	.631	47.852	1	28	.000

a. Predictors: (Constant), VAR00002

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2877.992	1	2877.992	47.852	.000 ^a
	Residual	1684.008	28	60.143		
	Total	4562.000	29			

a. Predictors: (Constant), VAR00002

b. Dependent Variable: VAR00003

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	104.781	5.922		17.692	.000
	VAR00002	-1.167	.169	-.794	-6.918	.000

a. Dependent Variable: VAR00003

Lampiran 7. Uji Regresi Aspek Kecemasan Bertanding.

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PSIKIS, FISIK ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: PEAK PERFORMANCE

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.817 ^a	.668	.644	7.48850

a. Predictors: (Constant), PSIKIS, FISIK

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3047.903	2	1523.951	27.176	.000 ^a
	Residual	1514.097	27	56.078		
	Total	4562.000	29			

a. Predictors: (Constant), PSIKIS, FISIK

b. Dependent Variable: PEAK PERFORMANCE

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	104.815	5.719		18.328	.000
	FISIK	-.682	.322	-.289	-2.117	.044
	PSIKIS	-1.805	.401	-.614	-4.497	.000

a. Dependent Variable: PEAK PERFORMANCE

Lampiran 8. Blueprint Kecemasan Bertanding.

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Kecemasan	Gejala Fisik	Adanya Perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur.	Kekawatiran yang disebabkan oleh pengaruh dari dalam diri atau pun dari luar.	2			
			AITEM				
			(Favo) 1. Saya merasa gugup saat akan bertanding. (Unfavo) 2. Saya dapat bermain lepas selama pertandingan.				
		Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas.	PENGERTIAN INDIKATOR			JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Kram otot-otot di bagian tertentu karena disebabkan oleh suatu hal.	3			
			AITEM				
			(Favo) 3. Saat berjalan ke lapangan otot-otot saya sulit digerakkan. 4. Otot saya masih kaku, walaupun sudah melakukan pemanasan. 5. Badan saya terasa cepat pegal saat bertanding. (Unfavo)				
			PENGERTIAN INDIKATOR			JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Terjadi perubahan irama pernafasan	Tempo pernafasan cenderung lebih cepat atau pun lebih lamban dan mempengaruhi kondisi fisik.	3			
			AITEM				
(Favo)							

			6. Dada saya terasa sesak sebelum bertanding. (Unfavo) 7. Saya dapat bernafas dengan normal sebelum bertanding. 8. Saya tidak merasakan nyeri apapun di bagian dada ketika akan bertanding.		
	Raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Perubahan yang terjadi dalam diri yang dipengaruhi oleh faktor dari luar diri.		2	
			AITEM		
		(Favo) 9. Tangan saya berkeringat dingin ketika akan bertanding. (Unfavo) 10. Detak jantung saya terasa stabil.			
Gejala psikis	Gangguan pada perhatian konsentrasi		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Memfokuskan perhatian pada tujuan yang akan dicapai.		2	
			AITEM		
		(Favo) 11. Saya mudah terprovokasi teriakan dari penonton. 12. Saat bertanding saya memikirkan hal lain diluar pertandingan seperti kuliah. (Unfavo)			
	Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Pemikiran negatif akan mempengaruhi fokus dan akan berdampak pada penampilan atlet.			2		
		AITEM			

	pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.	<p>Favo)</p> <p>13. Saya tidak percaya diri saat bertanding.</p> <p>14. Saya merasa tidak mampu untuk melakukan tugas dengan baik selama bertanding.</p> <p>(Unfavo)</p>		
Menurunnya bahkan hilangnya emosi		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Kehilangan emosi saat pertandingan yang disebabkan oleh kondisi psikis atlet.	2	
		AITEM		
		<p>Favo)</p> <p>15. Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan dalam bertanding.</p> <p>(Unfavo)</p> <p>16. Saya bersemangat saat bertanding.</p>		
Timbul obsesi: Ide, pikiran, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang.		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Tidak dapat mengontrol pikiran yang negatif dan emosi akan sangat berpengaruh dalam psikis atlet.	2	
		AITEM		
		<p>Favo)</p> <p>17. Saya sering bermain sendiri tanpa menghiraukan rekan tim.</p> <p>(Unfavo)</p> <p>18. Tetap tenang saat kondisi terdesak.</p>		
Fluktuasi emosi: Ketidakstabilan, ketidaktetapan, atau naik turunnya emosi.		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
		Dalam kondisi tertekan atlet cenderung tidak stabil dalam emosi	2	
		AITEM		
		<p>Favo)</p> <p>19. Saat bertanding permainan saya tidak stabil</p> <p>(Unfavo)</p> <p>20. Semakin akhir saya semakin bersemangat.</p>		

Lampiran 9. Blueprint *Peak Performance*.

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Peak Performance	Mental rileks	Tenang Saat Bertanding	Tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu.	2	1,2		
			AITEM				
		Bertindak dengan tepat dan cepat	(Favo) 1. Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan. 2. Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan. (Unfavo)				
			PENGERTIAN INDIKATOR			JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Melakukan aktivitas yang efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.	1	3		
			AITEM				
(Favo) 3. Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan. (Unfavo)							
KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM		
Peak Performance	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	Tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu.	1	4		
			AITEM				

			(Favo) 4. Saat bertanding tubuh saya rileks.		
			(Unfavo)		
		Tubuh mudah dikoordinasikan	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat	2	5,6
			AITEM		
			(Favo) 5. Pergerakan yang saya lakukan efektif.		
			(Unfavo) 6. Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan.		

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	Merasa penuh percaya diri atas kemampuan yang dimiliki	1	7
			AITEM		
			(Favo) 7. Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.		
			(Unfavo)		
		Mempunyai keyakinan	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan	2	8,9
AITEM					

			(Favo) 8. Pada saat dilapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani.		
			(Unfavo) 9. Saya ragu dengan kemampuan sendiri.		
	Tidak meiliki keraguan		PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun	1	10
			AITEM		
			(Favo) (Unfavo) 10. Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan.		

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	Memusatkan perhatian kepada satu titik ataupun tujuan	2	11,12
			AITEM		
		(Favo) 11. Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton. 12. Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan tim. (Unfavo)			
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM

			Sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis	1	13
			AITEM		
			(Favo) (Unfavo) 13. Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak.		

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Berenergi Tinggi	Siap dalam menghadapi pertandingan	Mempersiapkan segala sesuatu untuk pertandingan	2	14,15
			AITEM		
			(Favo) 14. Saya yakin akan menang dalam bertanding. (Unfavo) 15. Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik.		
		Memiliki semangat untuk bertanding	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Dorongan dalam diri yang sangat kuat dan dapat menjadi kekuatan	1	16
			AITEM		
(Favo) 16. Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding. (Unfavo)					

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
----------	-------	-----------	----------------------	--------------	-------------

Peak Performance	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.	2	17,18	
			AITEM			
			(Favo) 17. Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan. (Unfavo) 18. Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan.			
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	PENGERTIAN INDIKATOR		JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya		1	19
			AITEM			
(Favo) (Unfavo) 19. Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan.						

KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	Segala sesuatu dilakukan dengan sesuai dengan keinginan dan benar	1	20
			AITEM		
		(Favo) 20. Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan. (Unfavo)			
		Mampu mengontrol	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH	NOMOR AITEM

		gerakan		AITEM	
			Segala sesuatu ber-langsung seperti ada hal lain yang mengendalikan	2	21,22
			AITEM		
			(Favo) 21. Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding.		
			(Unfavo) 22. Gerakan saya cenderung kurang efektif.		
KONSTRAK	ASPEK	INDIKATOR	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
Peak Performance	Terseludang (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	Mampu mengontrol perasaan was-was atau pun ketakutan yang ada dalam diri	2	23,24
			AITEM		
			(Favo) 23. Saya sangat percaya diri saat bertanding. 24. Saya yakin akan menang dalam pertandingan. (Unfavo)		
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	PENGERTIAN INDIKATOR	JUMLAH AITEM	NOMOR AITEM
			Mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu	1	25
			AITEM		
(Favo) 25. Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat. (Unfavo)					

Lampiran 10. Input Skala Kecemasan Bertanding.

1	2	3	4	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	18	19		
1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	18	rendah
3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	41	sedang
3	3	1	3	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	30	rendah
3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	52	tinggi
3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	41	sedang
2	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	22	rendah
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	rendah
2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	23	rendah
3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	40	sedang
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	34	sedang
1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	29	rendah
2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	29	rendah
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	rendah
3	2	2	1	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	44	sedang
3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	37	sedang
3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	39	sedang
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	28	rendah
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	30	rendah
1	1	1	3	1	1	1	4	1	3	3	3	3	3	2	4	35	sedang
3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	2	3	2	2	2	3	43	sedang
2	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	31	rendah
4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	44	sedang

3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	38	sedang
4	2	2	3	1	1	1	3	2	2	4	4	1	1	1	4	36	sedang
2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	26	rendah
2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	38	sedang
3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	33	sedang
3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	1	2	31	rendah
3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	37	sedang
4	3	2	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	49	tinggi
76	67	57	60	58	58	61	69	75	57	67	70	58	53	66	71		

Lampiran 11. Input Skala *Peak Performance*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	91	tinggi
3	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	53	sedang
3	3	3	3	3	4	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	61	sedang
3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	60	sedang
2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	64	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	tinggi
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	tinggi
3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	70	sedang
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	57	sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	69	sedang
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	80	tinggi
3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	74	sedang
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	64	sedang
3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	55	sedang
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	57	sedang
4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	69	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	75	sedang
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	69	sedang
4	2	3	2	4	1	4	4	1	1	4	3	1	1	4	3	1	1	2	3	1	4	3	3	60	sedang
2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	52	sedang
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	66	sedang
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	56	sedang

Lampiran 12. Bukti Konsultasi.**BUKTI KONSULTASI**

Nama : Muhammad Imam Fakhurri
 NIM : 14410023
 Jurusan : Psikologi
 Dosen Pembimbing : Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
 Judul Skripsi : Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	Oktober 2017- Januari 2018	Proposal skripsi	
2	Februari 2018	Bahan penelitian skripsi	
3	Maret - Mei 2018	Penelitian	
4	Mei 2018	Pengolahan data	
5	Juni 2018	Penyusunan pengolahan data	
6	Juni 2018	Konsultasi bab 4	
7	Juni 2018	Revisi bab 4	
8	Juni 2018	Konsultasi bab 4-5	
9	Juni 2018	Revisi bab 4-5	
10	Juni 2018	Konsultasi seluruh isi skripsi	

Lampiran 13. Naskah Publikasi.**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING
TERHADAP PEAK PERFORMANCE
PADA ATLET BOLA BASKET**

Muhammad Imam Fakhurri

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang

Imamfakhurri12@gmail.com 081555336030

Abstrak. Prestasi tim basket UIN Malang mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang di ikuti akhir-akhir ini. Berdasarkan dari riwayat keikutsertaan kompetisi tim basket UIN Malang mendapatkan hasil kurang maksimal disetiap kompetisinya. Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tim bola basket UIN Malang, salah satunya adalah faktor psikologis. Kecemasan yang dialami oleh atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performace* ketika bertanding. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 30 atlet bola basket. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performace*. Uji validitas instrumen dan realibilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien alpha sebesar 0,904 pada skala kecemasan bertanding dan 0,953 pada skala *peak performance*. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (koefisien regresi sebesar -0,794 dan nilai signifikasi sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : *Kecemasan Bertanding, Peak Performance*

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan cukup digemari. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang (Fatchiyaturrofi'ah, 2012 :1). Wilayah Kota Malang memiliki banyak tim basket, salah satunya adalah team basket Unisversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). *Peak performance* tidak datang begitu saja kepada atlet, melainkan harus dicari dengan cara melakukan latihan secara rutin agar penampilan atlet mendapatkan hasil yang maksimal.

Atlet basket yang sudah bermain cukup lama dan mempunyai pengalaman akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Akan ada waktu dimana seorang atlet akan mengalami *peak performance* dalam permainannya. Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Faturrochman, 2016 : 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Sehingga *peak performance* penting bagi seorang atlet karena atlet yang mampu mencapai *peak performance* dalam pertandingan akan bermain secara optimal.

Peak performance adalah penampilan optimum yang dapat dicapai seorang atlet (Satiadarma, 159: 2000). Dalam konteks olahraga optimum tidak sama dengan maksimum (Ashel,1997). Artinya, pada saat pertandingan tersebut atlet hampir tidak melakukan kesalahan dan tindakan yang dilakukan tetap mendapatkan hasil seperti yang diinginkan.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua cabang bola basket UIN Malang Tri Deri Maulana Zebua pada tanggal 29 Januari 2018, mendapatkan hasil bahwa prestasi tim basket UIN Malang mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang di ikuti akhir-akhir ini. Berdasarkan dari riwayat keikutsertaan kompetisi tim basket UIN Malang pernah menjuarai kompetisi "Universitas Darrussallam Cup Ponorogo 2016" pada bulan agustus 2016 yang mendapatkan peringkat 3 besar. Namun pada bulan maret 2017 tim basket UIN Malang dalam kompetisi "*Campus League*" dan "PIONIR VIII PTKIN Se-Indonesia" pada bulan april 2017 serta "Liga Mahasiswa (LIMA)" pada bulan september 2017 mendapatkan hasil kurang maksimal yang gagal dalam penyisihan grup disetiap kompetisinya.

Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tim bola basket UIN Malang, salah satunya adalah faktor psikologis. Hal ini juga di dukung oleh pendapat Persunay (dalam Miftah Faturrochman, 2016 : 3) yang menjelaskan prestasi seorang atlet dapat di tentukan oleh faktor psikologis dari atlet tersebut. Pernyataan persunay dapat di perkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 Februari 2018 dengan salah satu pemain basket UIN Malang Wahyu Kristian Budi Cahyono, yang mendapatkan hasil bahwa ada faktor psikologis yang menyebabkan atlet tidak bisa menampilkan performa yang terbaik, seperti tidak percaya diri, gugup sebelum bertanding, dan ketakutan menghadapi lawan. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang berasal dari

dalam diri atlet diantaranya ragu-ragu terhadap kemampuan diri sendiri, muncul pemikiran negatif dan takut melakukan kesalahan (Gunarsa, 2008 :67).

Kecemasan yang dialami oleh para atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performace* ketika bertanding. Perasaan takut jika gagal dalam pertandingan akan menimbulkan beban moral jika tidak dapat memenangkan pertandingan (Faturachman, 2016 : 73). Pada saat latihan para atlet cenderung tidak merasakan kecemasan, sebab tekanan saat latihan berbeda dengan saat bertanding.

Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan karena adanya penurunan prestasi bola basket UIN Malang yang disebabkan oleh kondisi kecemasan seorang atlet saat akan melakukan pertandingan. Selain itu penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai acuan para atlet untuk menurunkan rasa cemas terhadap pertandingan dan meningkatkan *peak performance* saat bertanding. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengajukan penelitian tentang “Pengaruh Kecemasan Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

Scheider, Bugental, & Pierson (Faturachman, 2016: 73) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan ajaib dimana atlet bekerja bersamaan antara mental dan fisik. Jadi *peak performance* (penampilan puncak) adalah suatu kondisi optimal, sempurna ketika mental dan fisik selaras keduanya digunakan secara bersama-sama atau otot dan pikiran dapat bekerja secara sinergi sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakan atlet lebih efisien yang pada akhirnya atlet dapat berada pada *peak performance* dan akan memberikan penampilan terbaiknya ketika pertandingan.

Garfied dan Bennett (Satiadarma, 2000:165) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam *peak performance* yaitu: Mental rileks, Fisik rileks, Optimis, Terpusat pada kekinian, Berenergi tinggi, Kesadaran tinggi, Terkendali, Terseludang (terlindungi dari gangguan).

Husdarta (2010: 70) membedakan aspek kecemasan bertanding menjadi dua yaitu aspek fisik dan aspek psikis. Aspek fisik antara lain : Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur. Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas. Terjadi perubahan irama pernafasan. Raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin. Aspek psikis ditandai dengan : Gangguan pada perhatian konsentrasi. Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan. Menurunnya bahkan hilangnya emosi. Timbul obsesi: Ide, pikiran, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang. Fluktuasi emosi: Ketidakstabilan, ketidaktetapan, atau naik turunnya emosi.

Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2007: 8) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif ini secara spesifik akan meneliti pengaruh, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

Dalam penelitian ini menggunakan sampel penelitian dengan teknik purposive sampling. Jumlah atlet di UKM olahraga bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 45 atlet yang terdiri dari angkatan 2013-2017 akan tetapi dari 45 atlet peneliti tersebut hanya diambil 30 atlet. Karena dari 45 hanya 30 atlet yang sudah memiliki pengalaman bertanding dan sisanya merupakan anggota baru yang belum merasakan bertanding. Penelitian ini dilakukan di Unit Olahraga Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang beralamat di Jalan Gajayana No. 50 Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

Menurut Sugiyono (2015 : 92) skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Skala dalam penelitian ini adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performance*. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode angket dalam bentuk skala. Angket dalam penelitian ini adalah angket kecemasan bertanding yang terdiri dari 20 butir item dan angket *peak performance* yang terdiri dari 25 butir item. Jenis skala yang digunakan adalah angket tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden hanya diminta untuk memilih. Item - item disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Hasil

Berikut ini merupakan data kecemasan bertanding pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan Bertanding.

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	> 48	2	7%
2	Sedang	48 - 32	15	50%
3	Rendah	<32	13	43%
Total			30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat Kecemasan Bertanding yang tergolong sedang.

Berikut ini merupakan data *Peak Performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 2. Kategorisasi *Peak Performance*.

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	> 76	4	13%
2	Sedang	44 - 76	26	87%
3	Rendah	<44	0	0%
Total			30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *Peak Performance* yang tergolong sedang.

Tabel 3. Uji Normalitas.

	Kecemasan Bertanding	<i>Peak Performance</i>
N	30	30
<i>Kolmogorov-Smimov Z</i>	.412	.868
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.996	.439

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh variabel kecemasan bertanding sebesar 0,412 dan variabel *peak performance* sebesar 0,868. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel kecemasan bertanding dan *peak performance* lebih besar dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data pada kecemasan bertanding dan *peak performance* terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Linieritas.

		F	Sig
Peak Performance* Kecemasan bertanding	Deviation from Linearity	2,224	0,123

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas terlihat bahwa nilai signifikansi untuk *deviation from linearity* sebesar 0,123. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,123 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance*.

Tabel 5. Analisis Regresi Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance*.

Variabel	B	Beta	R Square /R2	Sig
Kecemasan Bertanding - <i>Peak Performance</i>	104,781	-0,794	0,631	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pembuktian untuk hipotesis tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari pada nilai probabilitas 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diterima. Sedangkan untuk nilai koefisien determinasi sebesar 0,631, maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel diatas juga digunakan untuk mengetahui hasil persamaan analisis regresi sederhana pada penelitian ini sebagai berikut :

$$Y : 104,781 + -0,794X$$

Persamaan di atas menunjukkan :

1. Nilai konstanta (a) 104,781 yang berarti bahwa jika tidak ada kecemasan bertanding maka nilai *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 104,781.
2. Nilai koefisien regresi (b) variabel kecemasan bertanding sebesar -0,794 yang bernilai negatif menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempunyai pengaruh negatif terhadap *peak performance*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatkannya 1 nilai kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maka nilai *peak performance* akan menurun sebesar 0,794

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan SPSS dengan model *summary* menunjukkan hasil R square sebesar 0,631 yang berarti besar pengaruh kecemasan bertanding adalah 63,1% . Jika dilihat dari persentase terbilang cukup besar pengaruhnya, karena 36,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Nilai korelasi (R_{xy}) antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance* sebesar -0,794. Selain itu nilai signifikansi kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 0,000, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0,05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatkannya 1 nilai kecemasan bertanding atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang maka nilai *peak performance* akan menurun sebesar 0,794

Hasil penelitian yang mendukung adanya pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* dilakukan oleh Andhista Pratamajaya (2014) yaitu mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding pada atlet basket tingkat universitas se-DIY. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,551. Selain itu hasil penelitian Yestisa Ika Putri (2007) yang meneliti hubungan antara intimasi pelatih atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet IPSI Semarang juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi -0,4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang. Dalam kategori kecemasan bertanding sedang memiliki persentase 50% dengan frekuensi sebanyak 15 orang, subjek yang berada pada kategori kecemasan bertanding rendah memiliki persentase 43% dengan frekuensi 13 orang, kemudian sebanyak 7% dengan sebanyak 2 orang memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi. Kecemasan bertanding dalam kategori sedang ini menandakan bahwa sebagian besar atlet bola basket universitas islam negeri maulana malik ibrahim memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi pada saat pertandingan sehingga akan mengganggu penampilan saat bertanding. Hal ini diperkuat oleh Wang (2010) dalam jurnalnya yang berjudul "*Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies for All Athletes*" yang menjelaskan bahwa pikiran negatif yang berasal dari dalam diri atlet dapat mengakibatkan atlet tampil buruk. Kecemasan yang melanda atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penampilannya sehingga mengganggu atlet bola basket mencapai *peak performance* (Aji Utama, 2015: 18). Anshel (dalam Satiadarma, 2000:96) menjelaskan kecemasan yang muncul ini akan memberikan dampak yang tidak menguntungkan untuk atlet yang mengakibatkan atlet akan tampil tidak maksimal. Sejalan dengan pendapat Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012: 1) yang mengatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet maka hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan yang terjadi pada atlet bola basket

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat mempengaruhi penampilannya untuk menuju *peak performance*.

Dalam penelitian ini kecemasan bertanding memiliki pengaruh negatif terhadap *peak performance* atlet bola basket. Terdapat 2 aspek kecemasan bertanding yang berpengaruh terhadap *peak performance* yaitu aspek gejala fisik dan aspek gejala psikis. Dari kedua aspek gejala psikis lebih mempengaruhi *peak performance* dari pada aspek gejala fisik. Hal ini dapat dibuktikan melalui nilai koefisien beta sebesar -0,614 dan signifikansi sebesar 0,000. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala psikis terhadap *peak performance* sebesar 37,7%. Sedangkan untuk nilai koefisien beta sebesar -0,289 dan signifikansi sebesar 0,044. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan aspek gejala fisik terhadap *peak performance* sebesar 8,4%. Pada variabel kecemasan bertanding aspek psikis memiliki pengaruh lebih banyak sebesar 37,7%. dari pada aspek fisik yang sebesar 8,4% terhadap variabel *peak performance*.

Setelah diketahui bahwa atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kecemasan bertanding maka untuk meminimalisir kecemasan bertanding tersebut bisa dilakukan dengan cara pemberian layanan konseling individual. Tujuan dari layanan konseling individual sendiri adalah terentasnya masalah yang dialami klien dalam hal ini atlet. Diharapkan dengan pemberian layanan konseling individual ini atlet dapat mengurangi ketidaksukaan atas keberadaan kecemasan bertanding tersebut atau dapat menghilangkan kecemasan dalam bertanding, dan bisa mengurangi intensitas hambatan kerugian yang ditimbulkan dari kecemasan.

Kesimpulan

Atlet Bola Basket Berdasarkan hasil penelitian pada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* adalah sebesar negatif 0.794, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding atlet bola basket maka *peak performance* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan bertanding maka semakin tinggi *peak performance*. Keakuratan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* ini adalah sebesar 63,1% dan sisanya 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecemasan bertanding, maka disarankan atlet dapat meningkatkan pengelolaan emosi atau kendali emosi dengan cara melakukan relaksasi sebelum bertanding atau dengan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu seorang atlet untuk menampilkan *peak performance* dalam suatu pertandingan.

Daftar Pustaka

- Aji Utama (2015). Hubungan Antara Kecemasan dan Peak Performance Atlet Kejuaran UGM Futsal Championship 2015. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Anshel, M.H. (1997). Sport psychology : From Theory to practice (3rd ed.) Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Andhista Pratamajaya. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Basket Tingkat Universitas Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Dewi Fatchiyaturrofi'ah (2012). Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket. Jakarta Timur : PT. Balai Pustaka.
- Gunarsa, S.D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- H. J. S, Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Miftah Faturochman (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-6 2016.
- Risna Podungge. (2012). Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
- Satiadarma, M, P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yetisa Ika Putri. (2007). Hubungan antara Intimasi Pelatih - Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlte Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Wang, Jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies For All Athletes. Soccer Journal Kennesaw State University, 48-50.

Lampiran 14. Biodata Penulis.

NAMA : MUHAMMAD IMAM FAKHRURRI
NIM : 14410023
FAKULTAS : PSIKOLOGI
JURUSAN : PSIKOLOGI
TAHUN MASUK : 2014
ALAMAT : JL.HALMAHERA NO. 02
KECAMATAN GADINGREJO KOTA
PASURUAN
NO HP : 081555336030
RIWAYAT PENDIDIKAN : TK ABA II KOTA PASURUAN
SDN KEBONSARI KOTA PASURUAN
SMPN 11 KOTA PASURUAN
SMAN 1 GONDANGWETAN KAB.
PASURUAN