

**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA
PUNCAK ATLET *SOFTBALL* UKM *SOFTBALL-BASEBALL*
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

SKRIPSI



Disusun oleh :
Muhammad Daffa' Ruwaid Aras
NIM. 18410068

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA
PUNCAK ATLET *SOFTBALL* UKM *SOFTBALL-BASEBALL*
UNIVERSITAS HASANUDDIN.

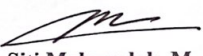
SKRIPSI


Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji
Pada tanggal 22 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

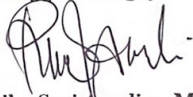
Dosen Pembimbing

Penguji Utama


Dr. Siti Mahmudah, M. Si.
NIP. 196710291994032001


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.
NIP. 197605122003131002

Anggota Penguji


Rahmatika Sari Amalisa, M. Psi.
NIP. 199105222020122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M. Si.
NIP. 19761128 2002122001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Daffa' Ruwaid Aras
NIM : 18410068
Fakultas : Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Puncak Atlet *Softball* UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin” adalah benar-benar hasil karya sendiri maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi.

Malang, 22 Juli 2022



Muhammad Daffa' Ruwaid Aras

NIM. 18410068

MOTTO

“Don’t be afraid to fail. That is the way to succeed”

LeBron James, *basketball player.*

“Never let your head hang down. Never give up, sit down, and grieve. Find another way”.

Satchel Paige, *baseball player.*

“Hard work beats talent when talent fails to work hard”.

Tim Tebow, *American football player.*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua saya, ayah dan bunda.

Serta kepada semua pihak yang terus mendorong dan mendukung saya untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* karena atas berkat dan Rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Puncak Atlet *Softball* UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin”, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 di fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, Peneliti mendapat bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A., selaku rektor Universitas Islam Negeri Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M. Si., selaku wali dosen dan juga dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
3. Dr. Siti Mahmudah, M. Si., selaku dosen pembimbing skripsi saya yang sangat bersemangat dalam memberikan dukungan, arahan, masukan kepada mahasiswa/i bimbingannya.
4. Para dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
5. Keluarga dan kerabat-kerabat yang telah terus-menerus memberikan dukungan kepada saya. Terlebih kepada ayah dan bunda yang terus mendukung dan memberikan doa agar saya dapat segera menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. Ketua UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin, Rhevanza Azis, dan juga kepada pihak-pihak yang turut membantu saya dalam melancarkan proses pelaksanaan penelitian ini, yaitu Johan serta Fajrul.

7. Teman-teman dekat saya di Fakultas Psikologi yang membantu dan mendorong saya agar dapat tidak menyerah serta dapat menyelesaikan penelitian ini secepatnya.
8. Serta kepada teman-teman seperbimbingan skripsi saya yang sering mengingatkan dan juga saling membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 22 Juli 2022



Muhammad Daffa' Ruwaid Aras

NIM. 18410068

DAFTAR ISI

MOTTO -----	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN -----	iv
KATA PENGANTAR -----	v
DAFTAR ISI -----	vii
DAFTAR TABEL -----	ix
ABSTRAK -----	xi
ABSTRACT -----	xii
BAB I PENDAHULUAN -----	1
A. Latar Belakang Masalah -----	1
B. Rumusan Masalah -----	10
C. Tujuan Penelitian -----	10
D. Manfaat Penelitian -----	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA -----	12
A. Kecemasan Bertanding. -----	12
1. Pengertian Kecemasan Bertanding.-----	12
2. Bentuk kecemasan bertanding.-----	13
3. Faktor Pembentuk Kecemasan Bertanding.-----	14
4. Gejala dari Kecemasan Bertanding.-----	15
B. Performa Puncak. -----	18
1. Pengertian Performa Puncak.-----	18
2. Aspek-aspek Performa Puncak.-----	19
3. Karakteristik Performa Puncak.-----	21
4. Faktor yang Mempengaruhi Performa Puncak.-----	24
5. Syarat Tercapainya Performa Puncak.-----	26
C. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Performa Puncak. -----	26
D. Kerangka Berfikir. -----	28
E. Hipotesis. -----	28
BAB III METODE PENELITIAN -----	29
A. Rancangan Penelitian. -----	29
B. Identifikasi Variabel. -----	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian. -----	30
1. Kecemasan Bertanding.-----	30
2. Performa Puncak.-----	30
D. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel. -----	30
1. Populasi.-----	30
2. Metode Pengambilan Sampel.-----	31
E. Proses Penelitian. -----	32
F. Validitas dan Reliabilitas. -----	36
1. Validitas.-----	36
2. Reliabilitas.-----	38
G. Analisis Data. -----	39

1. Analisis deskriptif.-----	39
2. Uji normalitas.-----	40
3. Uji linearitas.-----	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN -----	41
A. Pelaksanaan Penelitian.-----	41
1. Gambaran Lokasi Penelitian.-----	41
2. Waktu dan Tempat Penelitian.-----	42
3. Kendala.-----	42
B. Hasil Penelitian.-----	43
1. Uji Deskriptif.-----	43
2. Uji Normalitas.-----	45
3. Uji Linearitas.-----	45
4. Uji Hipotesis.-----	46
C. Pembahasan.-----	49
BAB V PENUTUP-----	60
A. Kesimpulan.-----	60
B. Saran.-----	61
Daftar Pustaka-----	63
Lampiran-----	68
A. Alat Ukur Penelitian.-----	68
B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.-----	74
C. Hasil Uji Reliabilitas.-----	76
D. Surat Izin Penelitian.-----	76
F. Hasil Pertandingan.-----	77

DAFTAR TABEL

Tabel III. a. : Skor skala-----	33
Tabel III. b. : Blueprint kecemasan bertanding -----	34
Tabel III. c. : Blueprint performa puncak-----	35
Tabel III. d. : Hasil uji validitas kecemasan bertanding. -----	36
Tabel III. e. : Hasil uji validitas performa puncak-----	37
Tabel III. f. : Hasil uji reliabilitas kecemasan bertanding-----	38
Tabel III. g. : Hasil uji reliabilitas performa puncak-----	38
Tabel III. h. : Kategorisasi Data -----	39
Tabel IV. a. : Hasil uji deskriptif-----	43
Tabel IV. b. : Kategorisasi data variabel kecemasan bertanding -----	44
Tabel IV. c. : Kategorisasi data performa puncak -----	44
Tabel IV. d. : Hasil uji normalitas -----	45
Tabel IV. e. : Hasil uji linearitas -----	46
Tabel IV. f. : Hasil uji regresi linear sederhana-----	47
Tabel IV. g. : Hasil uji regresi linear sederhana -----	48

ABSTRAK

Muhammad Daffa' Ruwaid Aras. 18410068, Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Performa Puncak Atlet UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022.

Olahraga *softball* merupakan salah satu cabang olahraga semi-beregu yang belakangan ini marak dimainkan oleh masyarakat, baik menjadi olahraga rekreasi maupun menjadi olahraga kompetitif. Olahraga *softball* ini juga dimainkan oleh berbagai tingkat usia, dari jenjang sekolah dasar, sekolah tinggi, hingga universitas, salah satu universitas yang cukup sering mengikuti kejuaraan *softball* di Indonesia adalah Universitas Hasanuddin. Namun dikarenakan pandemi COVID—19 yang terjadi membuat berbagai bidang yang salah satunya olahraga terjadi penghentian sementara yang membuat intensitas pertandingan yang diikuti oleh para atlet *softball* menjadi menurun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *Softball-baseball* Universitas Hasanuddin saat mengikuti kejuaraan Hasanuddin *Softball Season* 2021/2022, pasca pembatasan sosial akibat pandemi COVID—19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif guna menguji hipotesis yang telah peneliti susun.

Metode penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif. Lalu analisis data dari penelitian ini menggunakan analisis deskriptif serta analisis regresi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 45 responden atlet *softball* UKM *Softball-baseball* Universitas Hasanuddin. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai sumber primer dengan menjadikan *Google Form* sebagai alat penyebaran kuesionernya.

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa nilai *sig. deviation from linearity* sebesar $.083 > .05$. Maka model regresi dapat dipakai guna mengetahui seberapa besar pengaruh dari variabel kecemasan bertanding mempengaruhi performa puncak atlet *softball* UKM *Softball-baseball* Universitas Hasanuddin. Lalu hasil dari koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar $.394$. Sehingga dapat dikatakan bahwa persentase pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *Softball-baseball* Universitas Hasanuddin pasca COVID—19 yaitu sebesar 39,4%. Oleh karena itu hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *Softball-baseball* Universitas Hasanuddin dapat diterima.

Kata kunci : Kecemasan bertanding, Performa puncak.

ABSTRACT

Muhammad Daffa' Ruwaid Aras. 18410068, The Effect of Competitive Anxiety on Softball's Athletes Sports Activity Unit Hasanuddin University's Peak Performance, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022.

Softball is one of the semi-team sports that has recently been widely played by people, both as a recreational sport and as a competitive sport. Softball is also played by various age levels, from elementary school, high school, and also university, one of the universities that quite often participates in national softball championships in Indonesia is Hasanuddin University. However, due to the COVID-19 pandemic, gave so much impacts to many aspects in society, one of which was sports, that were temporarily suspended which reduced the time for athletes to practice and compete.

This study aims to determine how the level of competition anxiety's effect on the peak performance of the Universitas Hasanuddin's softball players when participating in the Hasanuddin Softball Season 2021/2022 championship, after social restrictions due to the COVID-19 pandemic. This study uses a quantitative approach to test the hypothesis that the researcher has compiled.

This research method is a quantitative descriptive. The data analysis from this research used descriptive analysis and regression analysis. Subjects in this study amounted to 45 respondents softball athletes UKM Softball-baseball Hasanuddin University. The data collection method in this study used a questionnaire as the primary source by using Google Form as a means of distributing the questionnaire.

The results of this study found that the value of signification deviation from linearity is $.083 > .05$. Therefore the regression model can be used to find out how much influence the variable anxiety of competition affects the peak performance of the softball athletes of UKM Softball-baseball Hasanuddin University. Afterwards the result of the coefficient of determination in this study is $.394$. Hence it could be said that the percentage of the influence of competition anxiety on the peak performance of the Softball players at Hasanuddin University after COVID-19 is 39.4%. Therefore, the hypothesis which states that there is an influence of competition anxiety on the peak performance of the softball athletes of UKM Softball-baseball Hasanuddin University can be accepted.

Keywords : Competitive anxiety, Peak performance.

الملخص

محمد دفع رويد عراس. 18410068 ، تأثير القلق المتنافس على ذروة أداء لاعبي البيسبول والكرة اللينة في المملكة المتحدة ، جامعة حسن الدين ، أطروحة ، كلية علم النفس ، UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج. 2022.

تعتبر الكرة اللينة رياضة شبه جماعية يمارسها الجمهور مؤخرًا على نطاق واسع ، سواء كرياضة ترفيهية أو رياضة تنافسية. يتم لعب هذه الرياضة اللينة على مستويات عمرية مختلفة ، من المدرسة الابتدائية ، المدرسة الثانوية ، إلى الجامعة ، إحدى الجامعات التي تشارك في كثير من الأحيان في بطولات الكرة اللينة الذي حدث ، تم تعليق العديد من COVID-19 في إندونيسيا هي جامعة حسن الدين. ومع ذلك ، نظرًا لوباء المجالات مؤقتًا ، أحدها كانت الرياضة ، مما أدى إلى انخفاض كثافة المباريات التي شارك فيها رياضيو الكرة اللينة.

Softball-Baseball UKM Softball Hasanuddin Softball في جامعة حسن الدين عند المشاركة في بطولة *Softball UKM Softball Season 2021/2022* تستخدم هذه الدراسة المنهج . COVID-19 ، بعد القيود الاجتماعية بسبب جائحة *Softball UKM Softball Season 2021/2022* الكمي لاختبار الفرضية التي جمعها الباحث.

يعتبر أسلوب البحث هذا نوعًا وصفيًا كميًا. ثم استخدم تحليل البيانات من هذا البحث التحليل سوفتبول UKM الوصفي وتحليل الانحدار. المواد في هذه الدراسة بلغت 45 مشاركًا لرياضي الكرة اللينة بيسبول جامعة حسن الدين. استخدمت طريقة جمع البيانات في هذه الدراسة الاستبيان كمصدر أساسي كوسيلة لتوزيع الاستبيان Google باستخدام نموذج

ووجدت نتائج هذه الدراسة أن قيمة سيح. الانحراف عن الخطية هو .05 < .083. لذلك يمكن استخدام نموذج الانحدار لمعرفة مدى تأثير القلق المتغير من المنافسة على ذروة أداء لاعبي الكرة اللينة في ثم نتيجة معامل التحديد في هذه الدراسة .394. لذلك يمكن القول *Softball UKM Softball* جامعة الحسن الدين في سوفتبول في جامعة UKM أن النسبة المئوية لتأثير قلق المنافسة على ذروة أداء لاعبي سوفتبول-بيسبول هي 39.4٪. لذلك ، يمكن قبول الفرضية التي تنص على وجود تأثير لقلق COVID-19 حسن الدين بعد جامعة حسن الدين *Softball-baseball UKM Softball* المنافسة على ذروة أداء لاعبي الكرة اللينة في

الكلمات المفتاحية: القلق من المنافسة ، ذروة الأداء

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga *softball* atau disebut juga softball merupakan salah satu cabang olahraga yang berasal dari Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di Chicago. *Softball* mulai populer di Indonesia, hal ini dapat dilihat dari mulai banyaknya orang-orang juga instansi di berbagai daerah di Indonesia yang mulai memasukkan *softball* ke dalam mata pelajaran sekolah, menjadikannya olahraga rekreasi, dan juga olahraga prestasi (Suhartini, 2011).

Olahraga *softball* juga telah sering dimasukkan dalam berbagai jenjang usia dalam suatu kejuaraan, mulai dari usia belia, sekolah, hingga tingkat universitas. Namun seperti yang diketahui bahwa dampak dari penyebaran COVID—19 memberikan dampak yang sangat besar ke berbagai bidang dalam masyarakat. Salah satu bidang yang terkena dampak dari pandemi COVID—19 terjadi pada bidang olahraga. Tidak sedikit kegiatan *softball* yang terpaksa diundur bahkan dibatalkan akibat dari pandemi ini, seperti UGM *Cup* 2020, Liga Mahasiswa 2020, dan berbagai kejuaraan *softball* lainnya yang harus diundur. Akibat dari diundur atau dibatalkannya kegiatan olahraga ini mengakibatkan waktu latihan persiapan kejuaraan para atlet menjadi terbuang dan tidak pasti (Kardiyanto, 2020). Namun sejak 2021 mulai banyak kejuaraan-kejuaraan yang kembali diadakan. Pada tahun 2022 di Kota Makassar telah diselenggarakan

sebuah kejuaraan yang melibatkan tim-tim yang ada di Kota Makassar, salah satu tim yang ikut dalam kejuaraan ini ialah *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin.

Softball-Baseball Universitas Hasanuddin merupakan salah satu wadah dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang ada di Universitas Hasanuddin. *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin didirikan pada 29 Maret 1997. UKM ini dibentuk oleh para mahasiswa pemerhati dan pecinta *softball-baseball* di lingkungan Universitas Hasanuddin. Tercatat tim *softball* Universitas Hasanuddin telah mengikuti beberapa kompetisi sebelum adanya COVID—19 seperti *Red Fox National Championship XVI* (2019), *UNAIR Cup* (2019), serta *Red Fox National Championship XVII* (2020), lalu yang terakhir adalah *Hasanuddin Softball Season* (2021-2022).

Hasanuddin Softball Season merupakan ajang kejuaraan yang pertama kali diadakan kembali sejak vakum nya segala aktivitas kejuaraan *softball* di Kota Makassar yang disebabkan oleh pembatasan sosial berskala besar (PSBB) akibat dari penyebaran COVID-19, sehingga kejuaraan ini dapat menjadi langkah kembali para atlet *softball* UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin dalam menunjukkan kemampuannya dalam bermain. Pandemi COVID-19 memberikan dampak kesedihan maupun frustrasi yang signifikan pada kehidupan atlet, akibat dari perubahan rutinitas, keterbatasan atau latihan yang diubah secara mendadak, serta penundaan kegiatan olahraga di seluruh dunia (Toresdahl, & Asif, 2020). Belum lagi penghilangan jaringan dukungan se-tim yang merupakan komponen yang penting bagi manajemen stres atlet dapat memberikan dampak pada

kesehatan fisik maupun psikis atlet, gangguan tidur, dekontansi, *et cet.* (Pillay dkk., 2020). Mon-López, Riaza, Galán, & Roman (2020) menyatakan bahwa periode isolasi COVID-19 secara psikologis memicu pengaruh yang signifikan pada latihan dan proses pemulihan atlet. Periode isolasi juga menyebabkan pola latihan yang berkurang dan kompetisi resmi yang menjadi jarang pada olahraga tim yang memicu penurunan komunikasi antar atlet dan staf kepelatihan, serta kondisi pelatihan individu yang belum memadai (Silva, Brito, Akenhead, & Nassis, 2016). Oleh karena itu, periode isolasi dapat membahayakan atlet mengalami kemunduran adaptasi sebagian bahkan total dari proses pelatihannya atau *detraining* (Mujika, & Padilla, 2000).

Olahraga *softball* merupakan jenis olahraga semi—individu, yang dimana selain membutuhkan kekompakan pada tim, juga memerlukan penguasaan teknik dan keterampilan yang baik pada tiap atletnya (Firdaus, 2019). Berdasarkan dari hasil penelitian Sebastian (2017) yang meneliti mengenai hubungan antara kecemasan bertanding dengan performa puncak atlet silat menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan bertanding dan performa puncak atlet silat yang signifikan.

Untuk mencapai prestasi setinggi mungkin selain memerlukan kesehatan dan kemampuan fisik baik juga memerlukan dorongan motivasi dan mental yang kuat pula. Suatu kondisi dimana pikiran dan otot dapat bekerja sesuai keinginan dan dapat bersinergi disebut sebagai *peak performance* atau performa puncak (Schneider, Bugental, & Pierson, 2001). Kimiecik & Jackson (2002)

mendefinisikan performa puncak sebagai istilah keadaan fungsi seseorang yang meningkat dalam penampilannya. Hornby (2004) menjelaskan bahwa performa puncak sebagai titik dimana seorang atlet mencapai hasil terbaik saat bermain. Prestasi atlet merupakan bentuk hasil dari proses pembentukan mental dan perilaku yang disebut dengan *peak performance* atau performa puncak (Setyobroto, 2001). Hasil dari sikap mental tidaklah dapat dilihat secara langsung, melainkan melalui kinerja seperti prestasi atau atlet yang mencapai performa puncaknya.

Peneliti melakukan wawancara kepada ketua dan beberapa anggota dari UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin mengenai kecemasan bertanding yang dialami oleh pemain *softball* Universitas Hasanuddin pada saat mengikuti *Hasanuddin Softball Season*. Ketua UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin bertutur bahwa keterampilan bermain para anggota cukup baik saat sebelum kejuaraan. Hal itu juga terlihat saat mereka bermain di setiap pertandingan, namun keterampilan yang para pemain tampilkan hanya dapat bertahan selama beberapa *inning* awal saja dan kian menurun tiap *inning* nya saat mengikuti *Hasanuddin Softball Season*. Ketua UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin berpendapat bahwa keterampilan mental dan fisik yang para pemain miliki telah cukup baik saat sebelum mengikuti kejuaraan tersebut, namun karena kurangnya jam terbang dalam mengikuti pertandingan dan kurangnya waktu persiapan tim menyebabkan penurunan mental yang dialami yang berakibat pada penurunan keterampilan mereka. Para pemain pula sering melakukan kesalahan

saat bertanding dan berdasarkan penjelasan dari salah satu pemain mengatakan bahwa penyebab dari hal tersebut yakni karena kurangnya pemanasan yang dilakukan sebelum bertanding dan juga tidak terbiasanya mereka menerima kondisi permainan seperti itu saat latihan. Sedangkan beberapa pemain berpendapat bahwa para pemain bertendensi memiliki fokus yang tinggi, bersemangat, berani mencoba beberapa hal dalam permainan, percaya diri, dan menjaga interaksi serta kondisi lingkungan tim sebaik mungkin. Namun saat waktu kejuaraan, terlebih pada pertandingan mereka melawan beberapa tim yang mereka nilai lebih hebat dibandingkan mereka terjadi penurunan performa yang terlihat pada saat sebelum dan saat pertandingan berlangsung. Lalu berdasarkan dari hasil rekor tim sebanyak sepuluh total pertandingan saat mengikuti kejuaraan Hasanuddin *Softball Season* yaitu mereka memiliki satu kemenangan dan sembilan kekalahan. Dari hasil tersebut pula dapat dikaitkan dengan penjelasan dari beberapa anggota UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin bahwa terjadi penurunan keterampilan fisik dan mental atlet saat sedang mengikuti pertandingan, serta dari skor pertandingan tim *softball* Universitas Hasanuddin dapat mencatatkan skor di hampir setiap pertandingannya selama mengikuti kejuaraan Hasanuddin *Softball Season*, namun hanya sekali dapat memenangkan pertandingan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat performa puncak atlet. Dahl (2013) memaparkan bahwa faktor eksternal yang bertindak atas berubahnya keterampilan atlet yaitu dari lingkungan pertandingan, lingkungan tim, alkohol,

pola tidur, serta emosi. Rasa cemas yang atlet alami dapat menjadi pendorong namun juga menjadi penurun performa atlet. Kecemasan yang atlet rasakan merupakan perasaan tidak seimbang akan kemampuannya dan dapat berasal dari beban yang mereka emban (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003).

Tingkat kecemasan yang atlet rasakan dapat mempengaruhi performa yang atlet berikan. Tingkat kecemasan moderat pada pertandingan yang akan datang dapat membantu atlet, *vice versa*. Pada olahraga yang interaksi pra-pertandingan antar tim nya intens akan memberikan kecemasan yang lebih tinggi (Craft *et.al.*,2003). Hasil penelitian Bazancir *et.al.* (2018) pada atlet pemanjat tebing ditemukan korelasi antara kecemasan pra-kompetisi pada kepercayaan diri atlet terhadap performanya. Rasa cemas juga dapat terbentuk dari rasa tidak siap diri, jumlah penonton, berusaha menjaga atau berusaha mendapat posisi unggul, atau menerima kritik negatif (Walker & Nordin-Bates, 2010).

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang sering diartikan dalam bentuk negatif. Kecemasan sering muncul secara sporadik, bersifat subjektif, dan menimbulkan reaksi tegang berlebih secara kronis (Wulandari, 2021). Hawari (2001) mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan afeksi yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir secara berlebih, mendalam, dan berkelanjutan, namun tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, dan perilaku yang terganggu. Schwartz (dalam Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang dapat dilihat dari firasat atau tanda ketegangan secara somatis, berupa jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan

bernafas. Kecemasan memiliki kesamaan dengan rasa takut, namun yang membedakannya ialah hal yang ditakutkan takut merupakan respon dari ancaman yang aktual sedangkan cemas berasal dari rasa takut akan bahaya di masa depan. Perasaan cemas pada atlet biasanya terjadinya akibat bayangan negatif sebelum atau saat pertandingan. Hal ini disebut juga dengan kecemasan bertanding.

Kecemasan bertanding ialah respon psikologis atlet terhadap keadaan atau kondisi dalam atau sebelum pertandingan yang mempengaruhi fisik, mental, dan kognitif yang belum tentu terjadi (Purborini, 2016). Sejalan dengan itu, Pradnyaswari (2018) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding yaitu keadaan emosi yang mempengaruhi cara atlet menginterpretasi serta menilai lingkungan pertandingannya. Maulana & Khairani (2017) berpendapat kecemasan bertanding sebagai bentuk perasaan negatif berupa perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang yang mempengaruhi fisiologis atlet dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang berbahaya. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan bertanding sebagai bentuk respon atlet selama atau sebelum pertandingan yang bersifat subjektif, sporadik, serta menimbulkan gejala-gejala fisiologis.

Kecemasan merupakan salah satu hal yang turut memberikan pengaruh yang besar terhadap atlet. Kecemasan mempengaruhi dua aspek atlet, yakni secara fisik dan mental. Secara fisik, kecemasan memengaruhi waktu tidur atlet, gelisah, nafas tersengal, otot tegang, serta berkeringat berlebih. Sedangkan secara mental kecemasan memengaruhi konsentrasi, atensi tidak fokus, pesimis, dan emosi yang

sulit dikontrol. Kecemasan berlebih akan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet selama pertandingan dan dapat menumbuhkan pikiran gelisah jika mereka gagal saat dalam pertandingan (Efendy, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Fakhurri (2018) menemukan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* atlet bola basket UIN Malang. Sejalan dengan itu, Sandy (2019) pun dalam penelitiannya menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet futsal. Seperti pula yang dikatakan oleh Harsono (1988) bahwa atlet yang memiliki kecemasan yang tinggi akan mengganggu penampilannya saat berada dalam posisi tertekan dibandingkan mereka yang memiliki kecemasan yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding dapat mempengaruhi keterampilan dan penguasaan teknik atlet olahraga, termasuk atlet *softball*.

Rohendi (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat signifikansi antara kecemasan dan motivasi terhadap prestasi atlet bola voli di masa pandemi COVID—19. Hal ini sejalan dengan Wahyudi (2021) yang menemukan bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo yang tinggi pada latihan di masa COVID—19. Berdasarkan analisa tingkat kecemasan berlatih atlet rugby di masa pandemi COVID—19 menemukan bahwa mayoritas atlet merasakan rasa cemas (Marsha, 2021). Sejalan dengan itu juga, berdasarkan hasil observasi di Fronso (2022) menemukan bahwa atlet pemula (yaitu tingkat daerah atau akademik) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan tingkat fungsi

psikobiososial yang rendah dibandingkan atlet elit (pada tingkat internasional maupun nasional).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak dari penyebaran COVID-19 terhadap kondisi mental atlet sangat memberikan dampak signifikan pada kondisi atlet yang dapat dilihat dari munculnya perasaan sedih maupun frustrasi, berkurangnya komunikasi antar pemain saat pertandingan, serta meningkatnya manajemen stres atlet yang buruk.

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pengaruh kecemasan terhadap performa puncak atlet yaitu latar waktu penelitian ini yang diambil pasca pandemi COVID-19, dan masih belum ada penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai topik ini setelah penyebaran COVID-19. Serta masih belum ada penelitian sebelumnya yang menjadikan UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin sebagai subjek dalam penelitian mengenai pengaruh kecemasan terhadap performa puncak atletnya.

Dari berbagai penjelasan yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa kecemasan memiliki peran yang cukup penting dalam mempengaruhi performa puncak atlet. Terlebih dampak dari pandemi COVID—19 yang menyebabkan aktivitas *softball* di Kota Makassar menjadi tidak aktif selama beberapa waktu yang berakibat pada kurangnya jam terbang, jadwal latihan yang tidak menentu, dan mempengaruhi kondisi mental bagi para atlet pelajar di jenjang universitas, salah satunya yaitu Universitas Hasanuddin. Hal ini menjadi

alasan bagi peneliti guna mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan bertanding atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin?
2. Bagaimana tingkat performa puncak atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin?
3. Apakah kecemasan bertanding mempengaruhi performa puncak atlet atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin.
2. Untuk mengetahui tingkat performa puncak atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin.
3. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritik.

Manfaat teoritik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Olahraga terkait fenomena kecemasan bertanding yang sedang marak terjadi pada atlet

pelajar saat ini dan pengaruh serta peran kecemasan bertanding terhadap performa puncak yang dialami oleh atlet UKM *Softball—Baseball* Universitas Hasanuddin.

2. Manfaat praktis.

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dengan mengetahui pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak diharapkan dapat membantu segala pihak organisasi *softball* mahasiswa di kota Makassar guna meningkatkan kemampuan atlet hingga dapat mencapai performa puncaknya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Bertanding.

1. Pengertian Kecemasan Bertanding.

Kecemasan merupakan perasaan takut dan aprehensif yang diasosiasikan pada orang atau situasi tertentu. Suatu kecemasan dapat bersifat rasional dan proporsional serta dapat menjadi irasional dan tidak proporsional (Nelson—Jones, 2009). Sejalan dengan itu, Reber & Reber (2002) mendefinsikan kecemasan sebagai emosi yang kabur dan tidak menyenangkan, biasanya disertai dengan reaksi seperti takut akan sesuatu, berdebar-debar, tertekan, serta tidak nyaman. Pinel (2009) pun menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bentuk ketakutan kronis namun tidak memiliki ancaman secara langsung. Kecemasan dapat diartikan sebagai respon negatif seseorang dalam menyikapi dan menginterpretasikan suatu kondisi atau keadaan di masa kini atau depan yang mempengaruhi kognitif, perilaku, dan fisiologisnya.

Kecemasan bertanding ditandai sebagai kondisi emosional tidak nyaman yang dialami atlet meliputi perasaan subjektif seperti khawatir, takut, dan tegang (Mu'arifah, 2005). Triana (2019) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding sebagai kondisi takut yang irasional, serta memikirkan sesuatu yang tidak berkaitan. Reaksi tubuh yang dialami seperti jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, dan kerap ingin kencing.

Satiadarma dalam Agustianti (2006) mengartikan kecemasan bertanding sebagai rasa cemas yang dialami atlet selama pertandingan. Pada umumnya, atlet dapat merasakan kecemasan tiap menghadapi pertandingan tertentu, walaupun dia sudah pernah bertanding sebelumnya, sehingga rasa cemas ini ialah kondisi umum yang kerap dialami atlet.

Kecemasan bertanding dapat diartikan sebagai respon rasa tidak nyaman, bersifat subjektif, serta memiliki pikiran yang irasional yang dialami oleh atlet dalam pertandingan.

2. Bentuk kecemasan bertanding.

Sigmund Freud (1964) membagi macam-macam kecemasan ke dalam beberapa bentuk, seperti :

a. Kecemasan realistik.

Kecemasan ini merupakan bentuk rasa cemas dan gelisah pada bahaya yang nyata dan eksistensinya ada. Bentuk kecemasan ini dapat terinternalisasi ke dalam diri atlet, seperti atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya, munculnya pikiran-pikiran negatif yang tidak jelas alasannya, serta persepsi dan perilaku atlet yang akan dipengaruhi oleh pemikiran subjektifnya.

b. Kecemasan neurotik.

Rekaan seorang atlet yang merasa cemas terhadap suatu hukuman atau konsekuensi yang diterima dari figur penguasa, seperti pelatih. Rasa cemas yang dialami oleh atlet dapat terbentuk dikarenakan pengalaman negatif yang diterima

saat melakukan suatu kesalahan dan mendapat hukuman, lalu rasa cemas itu dapat muncul saat atlet akan melakukan kesalahan yang sama.

c. Kecemasan moral.

Kecemasan moral ini muncul saat individu melanggar nilai moral yang dipegang. Dalam kecemasan moral, super ego memiliki peran dalam membantu individu untuk tetap berfikir rasional, dan id membantu individu untuk berada dalam realita.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk dari kecemasan ada tiga, yakni kecemasan realistik yaitu rasa cemas pada bahaya yang nyata adanya, kecemasan neurotik yaitu rasa cemas dari hukuman yang diterima oleh figur dominan, dan kecemasan moral yaitu rasa cemas yang timbul jika melanggar nilai moral yang mereka pegang.

3. Faktor Pembentuk Kecemasan Bertanding.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan (Bandura, 1997), yaitu :

a. Efikasi diri.

Merupakan persepsi seorang individu akan kapabilitas dirinya dalam mengatasi suatu tekanan atau tantangan (Durand & Barlow, 2006). Seperti saat seorang atlet yang berkeyakinan penuh akan kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan saat sedang bertanding.

b. Harapan hasil (*Outcome expectancy*).

Persepsi seseorang akan mendapatkan suatu hasil, entah positif atau negatif, dalam perilakunya. Kecemasan bertanding seorang atlet dapat berasal dari

persepsi nya dalam menginterpretasikan situasi atau kondisi yang mereka alami saat bertanding.

Kemudian Singgih (1996) berpendapat bahwa sumber-sumber kecemasan dapat berasal dari berbagai macam hal, seperti : 1) tuntutan sosial berlebihan yang diemban oleh atlet; 2) standar pencapaian prestasi atlet yang terlalu tinggi yang bisa saja tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya; 3) perasaan inferior yang dimiliki oleh atlet; 4) atlet yang belum siap dalam menghadapi situasi yang ada; 5) pola pikir dan persepsi negatif pada situasi atau pada diri sendiri.

Peran pelatih dalam memberikan tuntutan yang berlebihan pada atlet tanpa menyediakan dukungan yang memadai pada atlet juga dapat mempengaruhi kecemasan bertanding seorang atlet. Dikarenakan dengan tuntutan yang tinggi tanpa dukungan yang baik akan dapat menumbuhkan kecemasan pada atlet.

Dari pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa hal-hal yang membentuk kecemasan bertanding seorang atlet berasal dari faktor internal dan eksternalnya. Faktor internalnya seperti pemberian standar prestasi yang melebihi kemampuan atlet itu sendiri, atlet yang belum siap untuk menghadapi pertandingan, serta pola pikir yang negatif. Sedangkan dari eksternalnya dapat berasal dari tuntutan pelatih dan sosial yang akan diemban oleh atlet, juga pemberian standar prestasi namun fasilitas yang diperlukan tidak mencukupi.

4. Gejala dari Kecemasan Bertanding.

Kecemasan memberikan pengaruh terhadap fisik maupun mental seseorang, untuk dapat melihat pengaruh dari kecemasan pada atlet melalui

gejala-gejala yang muncul. Gejalanya bermacam-macam dan cenderung kompleks, namun masih dapat diidentifikasi. Mylsidayu (2014) memaparkan beberapa gejala dari kecemasan, yaitu :

- a. Seorang atlet akan cenderung khawatir dan gelisah akan keadaan yang akan muncul di masa depan, terhadap dirinya atau terhadap tim nya.
- b. Seseorang cenderung menjadi tidak sabaran, sering mengeluh, sukar berkonsentrasi, serta waktu tidur terganggu.
- c. Mudah berkeringat walaupun udara tidak panas dan tidak sedang bergerak banyak, jantung berdetak cepat, tangan dan kaki dingin, mengalami gangguan pencernaan, sering buang air kecil, serta menjadi pucat.
- d. Fisik atlet menjadi tegang, seperti otot yang jadi kaku, merasa mudah letih, tidak dapat rileks, mudah terkejut, serta sering menggerakkan anggota badan tertentu secara repetitif.

Sejalan dengan itu Conley (2006) berpendapat bahwa gejala dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis, yakni :

- a. Gejala somatik :
 - 1) Keringat berlebihan.
 - 2) Kontraksi pada otot kepala, seperti 1) sakit kepala; 2) kontraksi di bagian belakang leher atau pada dada; 3) suara bergetar; dan 4) nyeri punggung.
 - 3) Sindrom hiperventilasi, seperti 1) sesak nafas; 2) pusing; dan 3) parestesia.

4) Terjadi gangguan pada fungsi gastrointestinal, seperti 1) tidak nafsu makan; 2) mual; 3) diare; dan 4) konstipasi.

b. Gejala psikologis :

- 1) Gangguan pada *mood*.
- 2) Kesulitan tidur.
- 3) Kelelahan atau mudah menjadi lelah.
- 4) Hilang motivasi dan minat.
- 5) Muncul sensasi dan perasaan irasional.
- 6) Mudah melamun, seperti 1) sukar berkonsentrasi; dan 2) menjadi pelupa.
- 7) Menjadi canggung dan memiliki koordinasi yang buruk.
- 8) Sulit memberi keputusan, seperti cenderung lama dan kesulitan dalam memberikan pilihan untuk hal-hal kecil.
- 9) Gelisah, resah, dan tidak bisa diam.
- 10) Hilang kepercayaan diri.
- 11) Bertendensi untuk melakukan sesuatu secara repetitif.
- 12) Skeptis dan mengalami ketakutan yang mengganggu.
- 13) Sensitif pada suara-suara.

Sulistyaningsih (2000) menyampaikan bahwa terdapat tiga komponen utama dari reaksi kecemasan, yaitu :

- a. Reaksi subjektif yang berasal dari kognisi pemain, berupa kekhawatiran dan perasaan bimbang.
- b. Tingkah laku (*overt behavior*), berupa badan menjadi gemetar.

- c. Reaksi fisiologis internal, berupa meningkatnya denyut jantung atau seseorang menjadi keringat dingin.

Berdasarkan pemaparan dari gejala-gejala kecemasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu gejala somatik dan gejala psikologis yang masing-masingnya memiliki beberapa ciri khas seperti keringat berlebih, kontraksi pada otot kepala, sulit tidur, sering melamun, sulit memberi keputusan, dan sebagainya.

B. Performa Puncak.

1. Pengertian Performa Puncak.

Maslow (1968) pada awalnya telah mengenalkan sebuah konsep saat seseorang mengalami suatu integritas, kekuatan batin, dan keutuhan berdasarkan hirarki kebutuhannya. Satiadarma (2000) mengartikan *peak performance* sebagai kemampuan optimum yang seorang atlet berhasil capai. Performa puncak disebut juga dengan *peak performance* dalam Bahasa Inggris.

Brewer, Van Raalte, Linder, & Van Raalte (1991) memaparkan bahwa *peak performance* ialah kondisi aspek fungsional atlet melonjak naik, yang ditandai berupa atensi yang sangat terfokus, tidak terlalu memperhatikan hasil, bermain tanpa kesulitan, merasakan waktu berjalan lambat, dan mengalami kepercayaan diri yang tinggi.

Peak performance menurut Williams (2001) adalah suatu kondisi luar biasa yang dialami oleh seorang atlet yang dapat memberikan kemampuan fisik juga mental secara maksimal saat pertandingan. Kemampuan atlet yang

ditampilkan bisa saja melebihi kemampuan normal mereka. Sejalan dengan itu Suinn (2005) menjelaskan bahwa performa puncak ialah respon emosi, motorik, dan kognitif yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman atlet.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa performa puncak merupakan kondisi dimana kemampuan atlet dapat digunakan secara maksimal, baik secara mental juga fisik, yang ditandai dengan perhatian yang tidak mudah terpecah, berfokus pada saat ini, tidak merasa berat atau sukar saat bermain, waktu terasa berjalan lambat, dan kepercayaan diri yang tinggi.

2. Aspek-aspek Performa Puncak.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ratusan atlet terbaik, Garfield dan Bennet (1984) memaparkan aspek-aspek yang dapat membantu atlet dalam mencapai performa puncaknya, yaitu :

a. Mental rileks.

Yaitu kondisi dimana seorang atlet merasa tenang dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan saat bermain. Atlet melakukan setiap gerakan dengan tenang, tidak tergesa-gesa, efektif, dan bagi atlet waktu terasa berjalan lebih lambat dibanding biasanya.

b. Fisik rileks.

Yaitu kondisi fisik saat atlet tidak memiliki ketegangan saat bertanding, maupun kesulitan dalam melakukan suatu gerakan yang diinginkan. Aktivitas motorik atlet dapat dilakukan tanpa kendala, mudah, memiliki refleks yang baik, serta akurasi yang sesuai kehendak.

c. Optimistik.

Atlet berada dalam kondisi yang sangat baik secara mental, memiliki keyakinan bahwa tindakan yang dilakukan akan sesuai dengan yang diharapkan, bahkan jika muncul ancaman dari tim lawan tidak akan mengganggu keyakinan dan tidak menimbulkan keraguan.

d. Terfokus.

Terdapat keseimbangan antara pikiran dan perilaku atlet, yang disebut dengan psikofisik. Segala sesuatu dapat berjalan secara selaras serta berjalan secara tak sadar pada atlet.

e. Berenergi.

Saat seorang atlet mencapai performa puncaknya, maka tingkat emosional atlet lebih tinggi dan dapat menikmati segala aktivitasnya. Masyarakat awam lebih mengenal istilah “panas”, dan istilah “belum panas” bagi mereka yang masih melakukan persiapan, serta masih mencoba mencari celah pada tim lawan, dan sebagainya.

f. Kesadaran tinggi.

Atlet yang mencapai *peak performance* akan lebih sadar akan kondisi dan situasi yang sedang terjadi pada saat ini. Atlet akan menjadi lebih peka terhadap berbagai perubahan yang terjadi di lapangan. Atlet juga menjadi lebih sensitif terhadap segala rangsangan yang ada dalam lapangan dan mampu mengantisipasinya dengan tepat.

g. Terkendali.

Saat melakukan suatu gerakan atau terdapat serangan dari tim musuh, atlet akan melakukan tiap gerakan antisipasif atau serangan balik dengan benar yang seolah-olah ada yang mengendalikannya.

h. Terseludang.

Pada aspek ini atlet diumpakan seperti berada dalam kepompong, yaitu semua pengindraannya menjadi tumpul dari gangguan-gangguan eksternal dan internal. Sehingga atlet menjadi lebih mudah dalam mengendalikan kemampuan fisik dengan tetap menjaga psikologisnya dalam kondisi yang baik.

Berdasarkan dari berbagai uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa aspek yang dapat menandai seorang atlet saat mencapai performa puncaknya. Seperti kondisi mental dan fisik yang santai, memiliki tingkat kefokusian yang tinggi, melakukan berbagai gerakan secara tak sadar dan sistematis, serta penginderaan atlet yang menjadi tumpul dari gangguan eksternal dan internal.

3. Karakteristik Performa Puncak.

Ravizza (dalam Setiadarma, 2000) memaparkan dari hasil wawancaranya bahwa 80% atlet mengalami apa yang dikenal sebagai momentum hebat dalam olahraga (*greatest momentum in sport*) memberi laporan mengenai gejala yang mereka alami di dalam kondisi tersebut, yakni :

- a. Rasa takut hilang, atlet cenderung tidak takut untuk bertindak.
- b. Tidak memperhatikan penampilan.

- c. Sangat terlibat dalam aktivitas olahraganya.
- d. Perhatian yang memusat dan menyempit.
- e. Tidak memberikan usaha lebih dalam bertindak.
- f. Tidak sukar dalam melakukan berbagai hal.
- g. Hilang daya dalam mengenali waktu dan tempat, atlet merasa waktu berjalan lebih lambat dan merasa lebih leluasa dalam melakukan berbagai hal.
- h. Segala hal terasa menyatu dan terbaaur dengan baik.
- i. Merasakan keunikan yang berlangsung dan bersifat sementara.

Sejalan dengan itu, Loehr (dalam Setiadarma, 2000 : 164) menjelaskan bahwa atlet yang mencapai momentum ini akan bermain seperti orang yang kesetanan namun masih terkendali. Para atlet merasakan waktu seperti berjalan sangat lambat dan mereka dapat menyelesaikan segala hal dengan baik. Para atlet dapat fokus dan berkonsentrasi dengan baik juga menikmati aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara McCafrey & Orlick (dalam Setiadarma, 2000) terhadap sejumlah atlet golf profesional dan menarik kesimpulan mengenai beberapa elemen yang memiliki peran dalam performa puncak para atlet tersebut, yaitu :

- a. Berkomitmen penuh. Para atlet serius dan memberikan perhatian penuh saat mengikuti latihan dan pertandingan.

- b. Kualitas melebihi kuantitas. Saat berlatih, para atlet golf ini tidak menghabiskan waktu dengan memukul bola sebanyak mungkin, melainkan lebih pada cara mereka mengontrol arah pukulan bola.
- c. Sasaran yang jelas. Tiap latihan yang diikuti memiliki tujuan dan sasaran jelas.
- d. Sering melatih *imagery*. Berimajinasi mengenai pertandingan yang akan dilakukan.
- e. Atensi terpusat pada tiap pukulannya. Para atlet memfokuskan pikiran dan perhatian pada tiap pukulan yang dilakukan.
- f. Dapat mengidentifikasi setiap situasi. Atlet dapat memahami situasi yang terjadi dan dapat menerka hal yang akan terjadi kedepannya.
- g. Terencana dan melakukan persiapan sebelum pertandingan. Latihan yang diikuti merupakan persiapan guna mengikuti pertandingan yang akan diikuti.
- h. Atensi berpusat pada pertandingan yang akan diikuti. Berlatih sesuai dengan pertandingan yang akan dihadapi, seperti yang berkaitan dengan simulasi bertanding dan lapangannya.
- i. Memiliki strategi guna mengatasi gangguan. Memakai strategi psikologis dalam mengatasi gangguan yang akan atlet hadapi saat bertanding.
- j. Mengevaluasi pasca-pertandingan. Memberikan penilaian dan perubahan pada hasil pertandingan yang telah diikuti.
- k. Paham mengenai kondisi bermain yang baik dan buruk. Berangkat dari hasil evaluasi, maka diadakan percobaan pada situasi yang telah menekan atlet,

memahami kesalahan yang dilakukan saat pertandingan serta kondisi yang menghambat, dan memahami situasi yang menguntungkan bagi atlet.

4. Faktor yang Mempengaruhi Performa Puncak.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi performa puncak (Chon dalam Williams, 2001), seperti :

- a. Fokus. Atlet merasa segala halnya menyatu dan atlet dapat mengarahkan fokusnya pada target yang ingin dicapai.
- b. Kinerja atlet bekerja secara tak sadar dan mudah. Penampilan dan kemampuan atlet dapat berjalan secara otomatis dan mudah baginya dalam melakukan berbagai hal.
- c. Emosi, pikiran, dan gairah dapat ditahan oleh afeksi. Emosi, pikiran, dan gairah yang terkendali dapat membantu atlet dalam membedakan antara tindakannya yang subjektif atau objektif.
- d. Percaya diri. Para atlet merasa dapat mengeluarkan kemampuan dirinya semaksimal mungkin.
- e. Tidak takut. Atlet merasa memiliki keberanian yang dapat membantunya dalam mengatasi berbagai tekanan dan situasi yang dihadapi.
- f. Fisik dan mental santai. Para atlet yang secara fisik dan mentalnya santai dapat membantunya untuk tidak merasakan ketegangan dan kecemasan pada fisik dan mentalnya.

Selain dengan itu, Harsuki (dalam Wibowo, 2017) menyatakan bahwa performa puncak atlet saat bertanding dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, yaitu :

- a. Faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan. Pada umumnya, para atlet berharap kondisi dan situasi lapangan pertandingan dapat berjalan dengan lancar. Namun apa yang diharapkan tersebut terkadang tidak dapat berjalan sesuai keinginan, seperti kondisi cuaca yang berubah, suhu udara, penonton, wasit, makanan, tempat tinggal atlet, transportasi, serta jarak antara tempat tinggal dan tempat bertanding yang jauh.
- b. Faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet.
 - 1) Gaya hidup atlet yang bertolakbelakang dari etika dan moral olahraga, seperti atlet yang mengonsumsi narkoba, waktu tidur tidak teratur, pola diet yang salah, dan perilaku negatif lainnya dapat mempengaruhi performa atlet untuk mencapai *peak performance* nya.
 - 2) Ketidakpuasan secara sosial. Hal ini juga memberikan pengaruh terhadap refleksi atlet terhadap kemampuan dan tujuan yang ingin mereka capai dalam pertandingan.
 - 3) Kecemasan bertanding. Para atlet yang kerap merasakan ketegangan setiap akan bertanding dan dapat memunculkan pemikiran yang sebenarnya tidak dapat terjadi, seperti sautan dari penonton jika gagal, cedera yang akan diterima, pelatih yang akan menghukum atlet, dan sebagainya.
- c. Faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih. Berupa program latihan yang tidak terstruktur, jadwal pertandingan berlebih, volume dan intensitas latihan yang berlebihan juga dapat memberikan tekanan pada para atlet dalam bermain dan menyulitkannya dalam mencapai performa puncak nya.

5. Syarat Tercapainya Performa Puncak.

Suatu hal yang menjadi dasar seorang atlet dapat mencapai performa puncaknya berasal dari faktor internalnya (*flow*) (Jackson dalam Setiadarma, 2000). Faktor internal atau *flow* ini ialah dorongan intrinsik seorang atlet dalam mencapai penghargaan yang bersifat internal. Penghargaan internal ini dapat berupa rasa puas, bangga, senang, harga diri, kenikmatan, dan sebagainya yang berasal dari dalam diri atlet. Atlet yang didasari dari pencapaian penghargaan dari luar atau faktor eksternal juga dapat memberikan kepuasan secara batin baginya, seperti pemberian pujian dari masyarakat, bonus uang, fasilitas hidup, dan lain-lain.

Berdasarkan dari berbagai penjelasan mengenai performa puncak di atas, maka dapat disimpulkan bahwa performa puncak merupakan suatu kondisi dimana seorang atlet dapat memberikan penampilan dan keterampilannya secara maksimal tanpa terhalang oleh berbagai hal. Lebih lanjut, ada dua syarat yang dapat membantu atlet dalam mencapai performa puncak, seperti dorongan dari faktor internal dan faktor eksternal atlet.

C. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Performa Puncak.

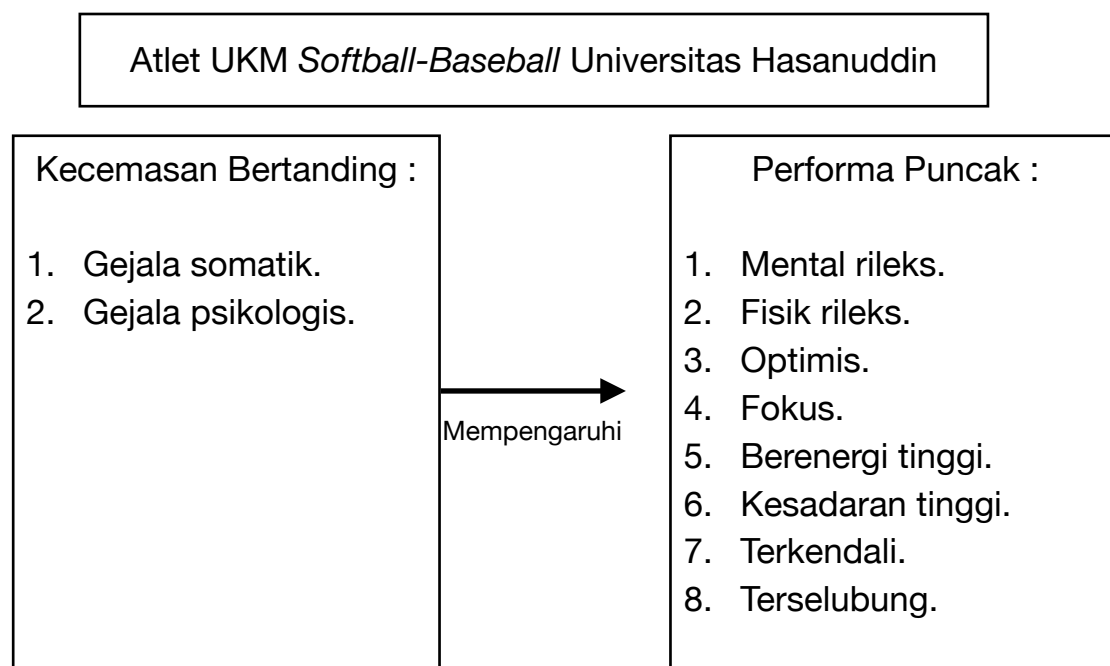
Pengaruh dari kecemasan bertanding atlet sangat mempengaruhi performa puncaknya. Seorang atlet yang memiliki tingkat kecemasan bertanding rendah akan dapat menjaga performa selama bermain dengan baik. Smith, Smoll, & Schutz (1990) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet ketika merasa harga dirinya terancam karena beranggapan bahwa

akan menghadapi suatu pertandingan yang berat, dan mereka akan memikirkan kemampuannya yang akan berdampak pada perilaku kompetitifnya. Secara umum dapat dikatakan bahwa kecemasan memberikan dampak yang cukup besar pada penampilan seorang atlet. Menurut Pradipta (2017) penampilan seorang atlet akan membaik seiring dengan meningkatnya kecemasan, namun jika tingkat kecemasan meningkat terus dan terus maka penampilan akan cenderung menurun.

Performa puncak merupakan tingkat kemampuan maksimal yang harus dicapai oleh atlet (Komaruddin, 2013). Performa puncak yang ditampilkan akan dapat membangun kepercayaan diri atlet. Husdarta (2010) menjelaskan bahwa aspek psikologis yang mengganggu penampilan atlet ialah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesif, gangguan emosional, serta skeptis atau takut.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki kecemasan bertanding yang rendah akan dapat memberikan penampilan puncak yang baik, sedangkan bagi atlet yang memiliki kecemasan bertanding tinggi akan memperburuk penampilannya.

D. Kerangka Berfikir.



E. Hipotesis.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dapat digunakan untuk meneliti suatu populasi dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan diawal penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet, maka peneliti akan menggunakan metode regresi linier sederhana dalam analisis variabelnya.

B. Identifikasi Variabel.

Rancangan dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yakni variabel pengaruh atau X dan variabel dipengaruhi atau Y. Variabel X yaitu variabel yang memberikan pengaruh atau variabel yang menimbulkan variabel Y. Berdasarkan teori yang ada maka yang menjadi variabel X dalam penelitian ini yaitu kecemasan bertanding.

Variabel Y merupakan variabel yang dipengaruhi atau sebagai akibat dari adanya variabel pengaruh. Berdasarkan teori yang ada maka yang menjadi variabel Y dalam penelitian ini yaitu *peak performance*.

Variabel-variabel penelitian ini adalah :

1. Variabel pengaruh (Y) : Kecemasan bertanding.
2. Variabel dipengaruhi (X) : Performa puncak.

C. Definisi Operasional Varibel Penelitian.

Definisi operasional pada penelitian ini meliputi kecemasan bertanding dan performa puncak.

1. Kecemasan Bertanding.

Kecemasan bertanding dapat diartikan sebagai respon rasa tidak nyaman, bersifat subjektif, serta pikiran irasional yang dialami oleh atlet dalam pertandingan. Gejala yang biasanya dialami biasanya berbentuk gejala somatik dan gejala psikologis. Penelitian ini menggunakan teori gejala kecemasan bertanding yakni gejala somatis dan gejala psikologis milik Conley (2006).

2. Performa Puncak.

Performa puncak juga disebut dengan *peak performance* merupakan kondisi dimana kemampuan atlet dapat digunakan secara maksimal, baik secara mental juga fisik, yang ditandai dengan perhatian yang tidak mudah terpecah, berfokus pada saat ini, tidak merasa berat atau sukar saat bermain, waktu terasa berjalan lambat, dan kepercayaan diri yang tinggi. Peneliti akan menggunakan teori aspek *peak performance* Garfield & Bennet (1984). Aspek-aspeknya mencakup mental rileks, fisik rileks, optimistik, terfokus, berenergi, kesadaran tinggi, terkendali, dan tertutup.

D. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.

1. Populasi.

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian (Arikunto, 2006). Sejalan dengan itu, Supardi (1993) mendefinisikan populasi sebagai satuan dari

individu atau subjek dalam suatu wilayah dan waktu yang akan diamati atau diteliti. Sugiyono (dalam Nurmalasari, 2014) menjelaskan bahwa populasi sebagai wilayah generalisasi dari subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan guna dipelajari lalu ditarik kesimpulan.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 45 orang dan merupakan anggota aktif dari UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin (Daftar pemain *softball* Universitas Hasanuddin *Softball Season 2021/2022*).

2. Metode Pengambilan Sampel.

Sampel adalah sebagian dari seluruh kelompok individu yang menjadi subjek penelitian (Amaliah, 2014). Hadi (1987) mengartikan sampel sebagai contoh atau sebagai sebagian dari individu yang akan diteliti dikarenakan jumlah populasi yang terlalu besar dan sukar diteliti secara keseluruhan. Sedangkan Moeliono (1993) menjelaskan bahwa sampel penelitian merupakan orang yang diamati dan dijadikan sasaran penelitian.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh, yaitu teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi menjadi sampel. Hal ini dapat dilakukan bilamana jumlah populasi relatif sedikit, atau suatu penelitian menginginkan membuat generalisasi dengan kesalahan yang lebih minim (Sugiyono, 2017).

E. Proses Penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengambilan data berupa angket. Angket yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan guna memperoleh data dari subjek (Arikunto, 2006). Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yakni kecemasan bertanding dan performa puncak. Peneliti mengukur variabel kecemasan bertanding dengan menggunakan skala kecemasan bertanding. Variabel performa puncak akan menggunakan skala performa puncak. Kedua skala akan berisi pernyataan berupa *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti merancang skala dengan berpedoman pada aspek-aspek atau indikator pada setiap variabel. Skor total skala kecemasan bertanding dan skala performa puncak akan digunakan untuk melihat tingkat performa puncak dan performa puncak subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang terdiri dari empat jawaban, yakni “Sangat Setuju” = 4, “Setuju” = 3, “Tidak Setuju” = 2, dan “Sangat Tidak Setuju” = 1. Alasan peneliti menggunakan empat pilihan jawaban yakni guna menghindari *Central tendency effect*. *Central tendency effect* merupakan kecenderungan subjek memilih pilihan jawaban yang berada di tengah-tengah ketika merasa skeptis menjawab suatu pernyataan (Hadi, 1994). Pilihan jawaban berupa “Ragu-ragu” memiliki makna ganda sehingga belum dapat menjawab atas suatu pernyataan karena dianggap belum mampu menentukan pilihan (Hadi, 1994). Dalam instrumen penelitian ini terdapat aitem pernyataan *favorable* dan aitem *unfavorable*. *Favorable* ialah pernyataan yang mendukung aspek dari

variabel yang diteliti, sedangkan *unfavorable* ialah pernyataan yang tidak mendukung aspek dari variabel yang diteliti.

Tabel III. a. : Skor skala

Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

3. Skala Kecemasan Bertanding.

Tabel III. b. : *Blueprint* kecemasan bertanding

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Gejala somatik	Keringat berlebih.	15, 25	3	3
	Kontraksi otot badan.	11, 31	20	3
	Sindrom hiperventilasi.	16, 43	34	3
	Gangguan fungsi gastrointestinal.	44, 27	1	3
Gejala psikologis.	Gangguan <i>mood</i> .	28, 42	4	3
	Gangguan tidur.	14, 45	18	3
	Mudah lelah.	12, 9	29	3
	Demotivasi dan hilang minat.	10, 32	17	3
	Sensasi dan afeksi irasional.	48, 19	7	3
	Sering melamun.	13, 46	39	3
	Koordinasi tubuh buruk.	5, 23	30	3
	Sukar mengambil Keputusan.	24, 47	41	3
	Gelisah, resah, dan tak bisa tenang.	26, 21	6	3
	Tidak percaya diri.	40, 8	22	3
	Melakukan gerakan repetitif.	35, 37	33	3
	Skeptis.	2, 36	38	3
	Sensitif pada Suara.	46, 51	49	3
Total				51

4. Skala Performa Puncak.

Tabel III. c. : *Blueprint* performa puncak

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mental santai	Tenang	36, 3	29	3
	Waktu berjalan lambat	24, 41	43	3
	Terkonsentrasi tinggi.	23, 14	22	3
Fisik santai	Akurasi permainan baik.	28, 31	33	3
	Refleks tubuh baik.	25, 1	18	3
Optimistik	Berefikasi	30, 19	5	3
	<i>Self-confidence</i>	40, 4	7	3
	Dapat menjaga ketenangan diri	44, 16	6	3
	Tidak mudah terdistraksi	39, 26	13	3
Terfokus	Fikiran dan perilaku selaras, tanpa memikirkan masa lalu atau masa depan.	17, 27	8	3
Berenergi	Menikmati pertandingan.	20, 12	34	3
Kesadaran tinggi	Peka pada perubahan situasi pertandingan.	45, 2	9	3
	Dapat membaca pergerakan lawan lalu dapat mengantisipasinya.	42, 15	38	3
Terkendali	Tubuh dan pikiran melakukan segala sesuatu secara tak sadar.	37, 10	11	3
Tertutup	Tidak terhubung pada lingkungan eksternal dan segala distorsi.	21, 35	32	3
Total				45

F. Validitas dan Reliabilitas.

1. Validitas.

Validitas yaitu sebuah ukuran dalam menentukan ketepatan dan kecermatan yang dimiliki oleh sebuah alat ukur apakah alat ukur tersebut mengukur yang hendak diukur (Juliansyah, 2017). Guna mengetahui validitas aitem penelitian, peneliti menggunakan rumus korelasi *product-moment Pearson* dalam prosesnya. Berikut tabel dari hasil uji validitas kecemasan bertanding dan performa puncak.

Tabel III. d. : Hasil uji validitas kecemasan bertanding.

No	Koefisien Korelasi	R-kriteria	Interpretasi
1	.642	.294	Valid
2	.686	.294	Valid
3	.562	.294	Valid
4	.887	.294	Valid
5	.653	.294	Valid
6	.810	.294	Valid
7	.671	.294	Valid
8	.848	.294	Valid
9	.847	.294	Valid
10	.933	.294	Valid
11	.873	.294	Valid
12	.911	.294	Valid
13	.783	.294	Valid
14	.699	.294	Valid
15	.886	.294	Valid
16	.786	.294	Valid
17	.865	.294	Valid
18	.308	.294	Valid
19	.649	.294	Valid
20	.851	.294	Valid
21	.748	.294	Valid
22	.717	.294	Valid
23	.732	.294	Valid
24	.732	.294	Valid
25	.866	.294	Valid
26	.872	.294	Valid
27	.740	.294	Valid
28	.826	.294	Valid
29	.388	.294	Valid
30	.731	.294	Valid
31	.879	.294	Valid
32	.887	.294	Valid
33	.737	.294	Valid
34	.742	.294	Valid
35	.751	.294	Valid
36	.641	.294	Valid
37	.519	.294	Valid
38	.805	.294	Valid
39	.671	.294	Valid
40	.712	.294	Valid
41	.820	.294	Valid
42	.791	.294	Valid
43	.833	.294	Valid
44	.884	.294	Valid
45	.886	.294	Valid
46	.719	.294	Valid
47	.816	.294	Valid
48	.702	.294	Valid
49	.674	.294	Valid
50	.535	.294	Valid
51	.535	.294	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas dari 51 aitem skala performa puncak dapat diketahui bahwa kesemuanya memiliki koefisien korelasi di atas nilai rerata r-kriteria.

Tabel III. e : Hasil uji validitas performa puncak

No	Koefisien Korelasi	R-kriteria	Interpretasi	No	Koefisien Korelasi	R-kriteria	Interpretasi
1	.649	.294	<i>Valid</i>	24	.520	.294	<i>Valid</i>
2	.508	.294	<i>Valid</i>	25	.680	.294	<i>Valid</i>
3	.740	.294	<i>Valid</i>	26	.790	.294	<i>Valid</i>
4	.636	.294	<i>Valid</i>	27	.685	.294	<i>Valid</i>
5	.726	.294	<i>Valid</i>	28	.724	.294	<i>Valid</i>
6	.552	.294	<i>Valid</i>	29	.404	.294	<i>Valid</i>
7	.639	.294	<i>Valid</i>	30	.456	.294	<i>Valid</i>
8	.568	.294	<i>Valid</i>	31	.686	.294	<i>Valid</i>
9	.645	.294	<i>Valid</i>	32	.679	.294	<i>Valid</i>
10	.530	.294	<i>Valid</i>	33	.513	.294	<i>Valid</i>
11	.694	.294	<i>Valid</i>	34	.610	.294	<i>Valid</i>
12	.747	.294	<i>Valid</i>	35	.330	.294	<i>Valid</i>
13	.751	.294	<i>Valid</i>	36	.509	.294	<i>Valid</i>
14	.706	.294	<i>Valid</i>	37	.628	.294	<i>Valid</i>
15	.739	.294	<i>Valid</i>	38	.477	.294	<i>Valid</i>
16	.651	.294	<i>Valid</i>	39	.711	.294	<i>Valid</i>
17	.751	.294	<i>Valid</i>	40	.497	.294	<i>Valid</i>
18	.732	.294	<i>Valid</i>	41	.528	.294	<i>Valid</i>
19	.733	.294	<i>Valid</i>	42	.624	.294	<i>Valid</i>
20	.562	.294	<i>Valid</i>	43	.371	.294	<i>Valid</i>
21	.731	.294	<i>Valid</i>	44	.725	.294	<i>Valid</i>
22	.514	.294	<i>Valid</i>	45	.463	.294	<i>Valid</i>
23	.742	.294	<i>Valid</i>				

Berdasarkan hasil uji validitas dari 45 aitem skala performa puncak dapat diketahui bahwa kesemuanya memiliki koefisien korelasi di atas nilai rerata r-kriteria.

2. Reliabilitas.

Matondang (2009) menjelaskan bahwa reliabilitas berarti sejauh mana hasil suatu hal yang diukur dapat dipercaya. Suatu hasil yang diukur dapat dipercaya apabila telah melalui beberapa kali percobaan pada kelompok yang sama dan menemukan hasil pengukuran yang hampir sama. Dalam penelitian ini akan menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's α* . Jika korelasi memiliki hasil $\geq 0,7$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat reliabilitas aitem tersebut cukup, *vice versa*.

Tabel III. f. : Hasil uji reliabilitas kecemasan bertanding

<i>Cronbach's α</i>	<i>N of items</i>
.985	51

Berdasarkan nilai *Cronbach's α* untuk skala kecemasan bertanding sebesar .985. Dimana hasil dari 0.985 ini lebih besar dari 0.6 sehingga aitem dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang cukup guna dijadikan instrumen penelitian.

Tabel III. g. : Hasil uji reliabilitas performa puncak

<i>Cronbach's α</i>	<i>N of items</i>
.962	45

Berdasarkan nilai *Cronbach's α* untuk skala performa puncak sebesar .962. Dimana hasil dari 0.962 ini lebih besar dari 0.6 sehingga aitem dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang cukup guna dijadikan instrumen penelitian.

G. Analisis Data.

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji deskriptif, dan uji normalitas, uji linearitas, serta uji hipotesis sebagai uji asumsi klasiknya. Uji statistik yang dilakukan ini menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

1. Analisis deskriptif.

Analisis deskriptif merupakan bentuk analisis yang bertujuan untuk mengetahui gambaran data penelitian secara jelas dan terperinci. Bentuk analisis ini menghitung mengenai nilai minimum, maksimum, rerata, kategorisasi, dan standar deviasi. Dari hasil perhitungan tersebut lalu dilakukan pengelompokan ke dalam tiga kategori. Dalam menemukan kategori yang tepat maka akan menggunakan norma berikut :

Tabel III. h. : Kategorisasi Data

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X \leq (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) < X \leq M + 1SD$
Tinggi	$X > (M + 1SD)$

Keterangan :

X : Skor yang subjek peroleh.

M : *Mean*.

SD : Standar Deviasi.

2. Uji normalitas.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov—Smirnov* guna mengetahui normal atau tidaknya distribusi data penelitian. Data dapat dikatakan normal apabila hasil signifikansinya mencapai >0.05 , sedangkan bila hasil signifikansinya <0.05 , maka data tersebut tidak normal.

3. Uji linearitas.

Uji linearitas digunakan untuk menguji hubungan garis lurus (linear) antar variabel-variabel dalam penelitian. Jika variabel-variabel penelitian yang memiliki nilai signifikansi <0.05 maka variabel tersebut memiliki hubungan, sedangkan jika nilai signifikansi >0.05 maka variabel penelitian tersebut tidak memiliki hubungan linear.

4. Uji hipotesis.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana. Uji regresi linear sederhana merupakan teknik analisis yang menguji variabel X dengan variabel Y (Priyono, 2008). Apabila nilai signifikansi <0.05 maka terdapat pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y, sedangkan jika nilai signifikansi >0.05 maka tidak terdapat pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.

1. Gambaran Lokasi Penelitian.

Softball-Baseball Universitas Hasanuddin merupakan salah satu wadah dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang ada di Universitas Hasanuddin bagi mereka yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga *softball-baseball* di Kota Makassar. UKM ini didirikan pada tanggal 29 Maret 1997 dan bertempat di Pusat Kegiatan Mahasiswa (PKM) 1 Lantai 2 Universitas Hasanuddin, Tamalanrea Indah, Kota Makassar.

Berdasar dari cita-cita UKM ini yang ingin memasyarakatkan permainan *softball—baseball* di Sulawesi Selatan, khususnya di lingkup Universitas Hasanuddin. Maka terdapat beberapa jenis keanggotaan yang UKM ini pegang yaitu anggota terdaftar, anggota biasa, anggota luar biasa, dan anggota kehormatan, yang dimana diharapkan dari keempat jenis keanggotaan ini dapat membantu dan menampung bakat serta minat mahasiswa maupun masyarakat umum guna menyalurkan minat dan bakatnya dalam bermain *softball—baseball*.

Fasilitas UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin yang dapat menunjang aktivitas olahraga anggota didalamnya yaitu berupa lapangan *softball* yang berada di Universitas Hasanuddin, peralatan *softball-baseball*, serta ruangan rapat yang juga bertempat di Gedung Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Hasanuddin.

Adapun visi pada UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin ini Yaitu menjadi wadah bagi *civitas academica* dalam membentuk pribadi yang bertanggung jawab, juga sebagai sarana pengembangan dan pembinaan minat dan bakat di cabang olahraga *softball-baseball*, serta membentuk mental yang sehat secara jasmani dan rohani. Lalu misi pada UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin yaitu ingin mencetak atlet *softball-baseball* Universitas Hasanuddin yang berprestasi, membawa nama baik Universitas Hasanuddin di kejuaraan tingkat nasional, serta mensosialisasikan olahraga *softball-baseball* di masyarakat.

2. Waktu dan Tempat Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 30 Juni 2022 dengan menyebarkan angket melalui *Google Form* kepada 45 populasi penelitian. Angket penelitian ini terdiri atas dua skala yaitu dari variabel kecemasan bertanding dan variabel performa puncak.

3. Kendala.

Dikarenakan proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan saat beberapa anggota dari UKM sedang mengikuti pelatihan dalam mempersiapkan diri untuk mengikuti Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Sulawesi Selatan, maka terdapat beberapa populasi penelitian yang tidak dapat mengisi angket ini dengan alasan karena sedang sibuk mempersiapkan diri.

B. Hasil Penelitian.

1. Uji Deskriptif.

Uji deskriptif bertujuan guna mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Hasil uji deskriptif dapat mengukur *mean*, standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal. Hasil tersebut dapat dapat digunakan dalam mengelompokan data menjadi tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel IV. a. : Hasil uji deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	45	88	204	149.56	33.125
Y	45	97	175	142.22	19.668
Valid N (listwise)	45				

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa variabel X memiliki nilai *mean* sebesar 149.56 dengan standar deviasi sebesar 33.12. Lalu pada variabel Y memiliki nilai *mean* sebesar 142.22 dengan standar deviasi 19.66. Selanjutnya dengan nilai *mean* dan standar deviasi yang telah didapatkan, Peneliti dapat melakukan kategorisasi data.

Tabel IV. b. : Kategorisasi data variabel kecemasan bertanding

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	15.6
Sedang	28	62.2
Tinggi	10	22.2
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel kecemasan bertanding dari 45 subjek, maka dapat diketahui bahwa 7 subjek memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah, 28 subjek memiliki tingkat kecemasan bertanding sedang, dan 10 subjek berada di tingkat yang tinggi. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin memiliki tingkat kecemasan bertanding yang sedang.

Tabel IV. c. : Kategorisasi data performa puncak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	8	17.8
Sedang	27	60.0
Tinggi	10	22.2
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel performa puncak dari 45 subjek, maka diketahui bahwa 8 subjek berada di tingkat rendah dalam performa puncaknya, 27 subjek berada di tingkat sedang, lalu 10 subjek berada di tingkat tinggi. Berdasar paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin memiliki tingkat kecemasan bertanding yang sedang.

2. Uji Normalitas.

Uji normalitas Kolmogorov—Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang nilai residualnya terdistribusi dengan normal.

Tabel IV. d. : Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov—Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
		45
Normal Parametes	Mean	.00000000
	Std. Deviaton	15.3103990
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.071
	Negative	-.089
Test Statistic		.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $.200 > .05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal.

3. Uji Linearitas.

Uji linearitas berguna untuk mengetahui signifikansi korelasi linear antar kedua variabel. Uji linearitas ini menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Pengambilan Keputusan Peneliti berdasarkan nilai *deviation from linearity signification*. Bila nilainya >0.05 maka terdapat signifikansi korelasi linear antara variabel X dan variabel Y, *vice versa*.

Tabel IV. e. : Hasil uji linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Performa Puncak* Kecemasan Bertanding	Between Groups	(Combined)	15993.611	35	456.960	4.008	.016
		Linearity	6705.812	1	6705.812	58.813	.000
		Deviation from Linearity	9287.799	34	273.171	2.396	.083
	Within Groups		1026.167	9	114.019		
	Total		17019.778	44			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai *deviation from linearity signification*-nya yaitu .083 yang dimana nilai tersebut lebih besar dari .05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat signifikansi korelasi linear antara variabel X dan variabel Y.

4. Uji Hipotesis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan seberapa besar pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan SPSS (*Statistical Program for Social Science*) dalam mengolah data.

Pengambilan nilai dilihat dari nilai signifikansi yang jika <0.05 maka terdapat pengaruh antara variabel X dan variabel Y dan hipotesis awal (H_a) diterima, *vice versa* dan hipotesis awal (H_0) ditolak.

Tabel IV. f. : Hasil uji regresi linear sederhana

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.486	10.791		8.015	.000
	Kecemasan Bertanding	.373	.070	.628	5.287	.000
a. Dependent Variable : Performa Puncak						

Berdasarkan nilai signifikansi di atas sebesar .000, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $0.0 < 0.05$ dan diketahui bahwa H_a dapat diterima yang berarti kecemasan bertanding memberikan pengaruh terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin. Selanjutnya karena diketahui bahwa hasil koefisien regresi memiliki nilai positif maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan bertanding memberikan pengaruh positif terhadap performa puncak atlet, yaitu apabila terjadi peningkatan pada kecemasan bertanding atlet maka performa puncaknya pun akan mengalami peningkatan.

Tabel IV. g. : Hasil uji regresi linear sederhana

Model Summary				
Model Summary	R	R-square	Adjusted R-square	Std. Error of the Estimate
1	.628	.394	.380	15.487
a. Predictors : (Constant), Kecemasan Bertanding				
b. Dependent Variable : Performa Puncak				

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet dapat dilihat dari hasil nilai *R-square* yaitu .394 yang berarti pengaruh dari variabel X Terhadap variabel Y sebesar 39.4%.

C. Pembahasan.

1. Tingkat kecemasan bertanding pada atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin.

Pada penelitian ini ditemukan hasil sebagaimana yang terdapat dalam rumusan masalah. Tingkat kecemasan bertanding pada penelitian ini menggunakan tiga tingkatan kategori. Diketahui berdasarkan hasil uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan, sebanyak 7 orang termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya 28 orang termasuk dalam kategori sedang. Lalu 10 orang termasuk dalam kategori tinggi.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin mayoritasnya memiliki tingkat kecemasan bertanding dalam kategori sedang. Diikuti dengan tingkat kecemasan bertanding rendah dan tinggi. Hasil yang didapatkan ini sejalan dengan hasil Muthohirin, *et al.* (2021) bahwa analisa mental atlet bulutangkis di masa pandemi COVID-19 ini berada pada kategori sedang. Purborini (2016) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai suatu respon psikologis atlet terhadap keadaan atau kondisi dalam atau sebelum pertandingan yang mempengaruhi fisik, mental, dan kognitif yang belum tentu terjadi.

Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet pada suatu pertandingan akan turut mempengaruhi performa yang atlet tampilkan. Jika tingkat kecemasan yang atlet rasakan termasuk ke dalam tingkat moderat maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan itu dapat membantu atlet dalam pertandingan tersebut, namun

jika tingkat kecemasan yang dirasakan lebih tinggi maka akan mempengaruhi kinerjanya selama pertandingan. Hal ini sejalan dengan penelitian Craft, *et al.* (2003) yang menyatakan bahwa olahraga yang memiliki interaksi pra-pertandingan intens akan turut meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan.

Kenyataannya, kecemasan yang atlet rasakan saat pertandingan akan mempengaruhi dirinya dalam mencapai tujuan yang sebenarnya dapat dicapai dengan mudah ketika mengikuti suatu kejuaraan atau pertandingan. Iman (2012) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu permasalahan yang sering menghinggapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu, olahraga *softball* dimana termasuk ke dalam kategori olahraga semi-individu, yaitu selain mengandalkan kerja sama tim juga kemampuan dari tiap individunya memiliki peranan penting, akan menemukan kesulitan dalam mencapai tujuan yang dapat bersifat subjektif pada tiap pemainnya. Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa faktor yang juga turut mempengaruhi kecemasan bertanding atlet dalam suatu pertandingan ialah tingkat tekanan maupun tingkat pertandingan olahraga yang diikuti. Maka semakin tinggi tingkat pertandingan yang atlet ikuti, atau tekanan dalam pertandingan yang semakin meninggi, dapat meningkatkan kecemasan bertanding yang atlet rasakan pula saat pertandingan.

Jarvis (1999) dalam penelitiannya membagi faktor yang mendorong kecemasan dan stres ke dalam dua bagian, yaitu faktor situasional juga faktor individual. Faktor situasional ini dapat berupa tingkat kepentingan pertandingan yang atlet jalani, pengalaman tim mengikuti pertandingan, pemberian harapan

yang terlalu tinggi kepada para atlet , dan juga ketidakpastian dalam mencapai tujuan dalam pertandingan, seperti semakin besar ketidakpastian tim untuk memenangkan pertandingan maka kecemasan atletnya pun akan turut meningkat. Sedangkan faktor individual berupa kecemasan yang dialami atlet akan berbeda dari atlet lain rasakan. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan jam terbang yang dimiliki oleh atlet dalam mengikuti ataupun mengalami pertandingan dengan intensitas tinggi, faktor *self-esteem* dan *self-efficacy* juga turut mempengaruhi kecemasan atlet.

Berdasarkan dari paparan ini dapat dikaitkan dengan hasil wawancara peneliti dengan beberapa anggota UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin yang menyatakan bahwa secara keseluruhan sebagai tim, para atlet dapat memainkan posisinya dengan baik, namun jika telah menyangkut pada keterampilan perindividunya maka akan terlihat perbedaan pengalaman bertanding pada tiap atletnya. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang menemukan tingkat kecemasan bertanding atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin berada di tingkat sedang, dengan mayoritas atletnya memiliki kecemasan bertanding di tingkat sedang, dapat dinyatakan bahwa tingkat kecemasan maupun tekanan yang atlet rasakan saat mengikuti Hasanuddin *Softball Season 2021/2022* tidak terlalu mengganggu tiap individu.

2. Tingkat performa puncak pada atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin.

Pada penelitian ini ditemukan hasil sebagaimana yang terdapat dalam rumusan masalah. Tingkat performa puncak pada penelitian ini menggunakan tiga tingkatan kategori. Diketahui berdasarkan hasil uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan, sebanyak 8 orang termasuk ke dalam kategori rendah. Selanjutnya 27 orang termasuk dalam kategori sedang. Lalu 10 orang termasuk dalam kategori tinggi.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin mayoritasnya memiliki tingkat performa puncak dalam kategori sedang. Diikuti dengan tingkat performa puncak rendah dan tinggi. Hasil ini dapat menandakan bahwa atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin tidak terpengaruh oleh kecemasan yang mereka rasakan saat berada dalam pertandingan dan telah dapat mengendalikan mental maupun fisiknya dengan baik pada kompetisi Hasanuddin *Softball Season 2021/22*. Krane, *et al.* (2016) berpendapat bahwa semakin tinggi keterampilan yang harus diberikan dalam suatu pertandingan, maka semakin penting pula aspek-aspek mental yang mereka butuhkan. Bahkan di tingkat kompetitif profesional pun tidak menutup kemungkinan jika faktor penentu dalam suatu pertandingan berasal dari kekuatan mental atlet-atletnya.

Privette & Bundrick (1997) menjelaskan bahwa performa puncak yang atlet rasakan dapat berupa atlet berfokus penuh pada tugas yang ingin mereka

capai dalam sebuah pertandingan, secara sadar menjadi bagian untuk mencapainya, serta secara personal merasa pertandingan tersebut memberikan makna, manfaat dan kepuasan bagi atlet. Partington, Partington, & Oliver (2009) menyebutkan bahwa para atlet menyamakan *peak performance* dengan perasaan senang atau kenikmatan.

Karakteristik psikologis yang umum diasosiasikan dengan performa puncak berupa : 1) kehilangan rasa takut untuk gagal; 2) tenggelam dalam aktivitas; 3) atensi yang sangat terfokus pada masa kini; 4) merasa sedang berada dalam kendali penuh tubuhnya; 5) merasakan diorientasi waktu atau ruang; 6) merasa tidak memerlukan tenaga lebih; 7) berkuasa penuh pada emosi, pikiran, dan gairah; 8) percaya diri tinggi; 9) fisik dan mental yang rileks; dan 10) sangat bersemangat. Setiadarma (2000) menambahkan bahwa *peak performance* yang atlet alami besar kemungkinan berasal dari faktor internalnya yang lebih dikenal dengan *flow*. *Flow* ini dapat berupa rasa puas, bangga, senang, nikmat, *et cet.* yang berasal dari dalam atlet. Atlet yang mendapatkan penghargaan dari faktor eksternal dapat memberikan kepuasan bagi batinnya, seperti menerima pujian dari penonton, pelatih, atau sesama atlet, hidup yang difasilitasi, maupun bonus uang. Hal ini sejalan dengan bukti lapangan bahwa setelah para atlet mengikuti kejuaraan Hasanuddin *Softball Season 2021/2022*, mereka dipanggil oleh beberapa kota maupun kabupaten untuk mewakili daerah mereka saat mengikuti Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Sulawesi Selatan yang diadakan di Kabupaten Bulukumba tahun 2022.

Harsuki (dalam Wibowo, 2017) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang turut mempengaruhi performa puncak atlet, berupa kondisi lapangan, cuaca, suhu udara di lapangan dapat memberikan pengaruh pada performa yang atlet berikan, kepuasan sosial yang atlet dapatkan, ketakutan akan cedera, sautan dari penonton, juga jadwal pertandingan serta intensitas latihan. Hal ini pula dapat dikaitkan dengan dampak pandemi COVID-19 terhadap kondisi fisik atlet (Santika *et al.*, 2021) bahwa terjadi perubahan pada kondisi fisik atlet setelah beberapa waktu tidak mengikuti pertandingan akibat pandemi COVID-19, berupa daya tahan kardiovaskuler yang menurun, kecepatan tubuh, kecepatan reaksi pada suatu stimuli, fleksibilitas, dan lemak tubuh yang juga meningkat. Nala (2016) menyatakan bahwa sebagai akibat dari penurunan intensitas latihan dapat mempengaruhi otot yang sebelumnya telah terlatih menjadi kemabli ke bentuk sebelum mereka melakukan latihan intens.

Berdasarkan paparan di atas dapat sejalan dengan hasil yang peneliti temukan saat berada di lokasi pertandingan bahwa kondisi lapangan *softball* berada dalam kondisi baik, cuaca saat kejuaraan juga tidak terlalu terik dikarenakan waktu kejuaraan yang diadakan pada musim hujan dan sering mendung, atlet juga tidak memiliki ketakutan akan mengalami cedera saat mengikuti pertandingan, serta persiapan untuk mengikuti kejuaraan ini tidak memerlukan waktu lama dan tidak memerlukan intensitas latihan yang tinggi mengingat kejuaraan ini baru pertama kali diadakan dan menjadi ajang bagi para atlet *softball* untuk kembali mengasah kemampuannya ketika bertanding.

3. Pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecemasan bertanding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin, sehingga hipotesis bahwa kecemasan bertanding memberikan pengaruh terhadap performa puncak dapat diterima. Hal ini berdasarkan nilai signifikansi uji regresi yang sebesar $.00 < .05$. Berdasarkan koefisien regresi yang bernilai positif, maka kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *softball—baseball* Universitas Hasanuddin memiliki pengaruh positif. Hasil ini sejalan dengan hipotesis awal yang peneliti berikan sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil ini pula sejalan dengan penelitian Faturochman (2017) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*), diketahui bahwa hasil *R-square* pada penelitian ini sebesar .394 yang berarti pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y sebesar 39.4% saat para atlet mengikuti kejuaraan Hasanuddin *Softball Season* 2021/2022. Berdasarkan hasil ini pula dapat dikaitkan dengan penelitian Dharmawan (2016) yang menyatakan bahwa kecemasan yang atlet rasakan saat pertandingan besar dipengaruhi oleh seberapa besar tekanan yang atlet rasakan

ketika pertandingan berlangsung. Tinggi atau rendahnya kecemasan yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh tekanan yang dialami oleh masing-masing atlet saat pra-pertandingan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi performa puncak atlet ketika dalam pertandingan (Wibowo, 2017), yakni : 1) faktor yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di lapangan, seperti cuaca, suhu udara, makanan, tempat tinggal, transportasi, serta jarak tempat tinggal ke tempat pertandingan; 2) faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet, berupa gaya hidup (pola tidur, penggunaan narkoba, perilaku negatif, *et cet.*), keadaan sosial dengan keluarga, pelatih, atau pekerjaannya, serta kecemasan alam pertandingan; dan 3) faktor yang berhubungan dengan pola latihan dan kepelatihan dapat berupa program latihan yang tidak terstruktur, kurangnya waktu istirahat akibat dari banyak mengikuti pertandingan, intensitas latihan, *et cet.* juga memberikan tekanan yang lebih kepada kondisi mental maupun fisik para atlet. Kecemasan yang atlet alami pada umumnya akan mengganggu penampilannya ketika bertanding dan menumbuhkan perasaan takut gagal serta beban moral yang harus ditanggung oleh atlet jika gagal memenangkan suatu pertandingan atau kejuaraan (Husdarta, 2010). Penampilan atlet selama pertandingan akan meningkat seiring dengan peningkatan pada kecemasannya, namun jika tingkat kecemasan terus mengalami peningkatan maka dapat mempengaruhi penampilan atlet menjadi menurun (Pradipta, 2017).

Selanjutnya setelah diketahui nilai koefisien regresi bernilai positif yaitu .373, maka dapat dikaitkan dengan hasil penelitian dari Anira, Damayanti, &

Rahayu (2017) yang menemukan bahwa terdapat peningkatan kecemasan yang atlet alami sesaat sebelum pertandingan dibandingkan setelah pertandingan. Begitu pula dari hasil Wijaya (2003) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang atlet bola basket alami maka akan meningkatkan performanya pula pada saat pertandingan. Teori dorongan atau *drive theory* yang divisualisasi oleh Anira *et al.* (2017) dapat menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan atau *anxiety* yang dirasakan oleh atlet maka performanya pula akan makin meningkat. Sedangkan Wijaya (2003) mengaitkan kedua variabel ini dengan menggunakan *Inverted-U Hypothesis* dan menarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang atlet rasakan maka semakin tinggi pula performanya, namun jika kecemasan yang para pemain alami telah mengalami penurunan atau kenaikan melebihi batas optimumnya maka dapat terjadi penurunan efektivitas performanya. Murphy (2005) pun mengutarakan bahwa atlet akan mencapai performa optimalnya jika tingkat kecemasan yang dirasakan berada pada tingkat moderat atau sedang, sedangkan tingkat kecemasan rendah atau tinggi akan berujung pada performa yang buruk.

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini yang menemukan bahwa terdapat pengaruh positif dan juga penelitian-penelitian di atas yang ditampilkan dari pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat performa puncak atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin dapat meningkat seiring dengan meningkatnya kecemasan bertanding

pada kejuaraan Hasanuddin *Softball Season* 2020-2021. Lalu berdasarkan teori dorongan atau *drive theory* dapat menjelaskan bahwa kecemasan bertanding yang kian meningkat akan dapat terus meningkatkan performa puncak atlet, sedangkan *Inverted-U Hypothesis* menjelaskan bahwa performa puncak atlet dapat berjalan optimal jika kecemasan bertanding berada di tingkat yang moderat, namun jika kecemasan tersebut mengalami peningkatan atau penurunan yang signifikan maka akan mempengaruhi performa atlet tersebut.

Selanjutnya peneliti mengaitkan hasil penelitian ini dengan data lapangan yaitu berdasarkan skor-skor hasil pertandingan tim *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin, yakni pada pertandingannya mereka mengalami kekalahan dengan skor 4-13, 3-13, 4-7, 4-14, 3-9, 3-6, 0-9, 7-10, dan menang dengan skor 5-4, sehingga tim *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin berada di peringkat terakhir dengan skor memasukkan yang paling sedikit dan paling banyak menerima skor kemasukan. Berdasarkan hasil skor ini maka tim *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin memiliki rekor pertandingan 1-9 selama mengikuti Hasanuddin *Softball Season*. Mengacu juga dari hasil wawancara peneliti terhadap ketua dan beberapa anggota dari UKM *Softball-Baseball* Universitas Hasanuddin yakni keterampilan mental dan fisik para pemain telah cukup baik saat sebelum kejuaraan dan menjadi menurun saat akan mengikuti kejuaraan tersebut. Selanjutnya, walaupun beberapa pemain memiliki tingkat keterampilan fisik yang cukup baik, namun saat mereka hendak

melawan tim yang mereka nilai lebih hebat, maka terjadi penurunan pada performanya yang terlihat saat pertandingan berlangsung.

Berdasarkan dari penjelasan di atas pula dapat dikaitkan dengan kategori atlet yang berada pada kategori sedang pada kecemasan bertanding yang mempengaruhi performa puncak sehingga dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan yang atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin rasakan dapat meningkatkan keterampilannya dalam bermain namun dapat menjadi menurun jika tingkat kecemasannya meningkat ataupun menurun melebihi tingkat optimum.

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu tidak membahas secara spesifik mengenai tingkat optimum kecemasan bertanding dan performa atlet sehingga dalam hasil penelitian tidak dapat mengetahui sejauh mana tingkat optimum yang para atlet miliki saat mengikuti kejuaraan Hasanuddin *Softball Season* yang dikaitkan dengan hipotesis U-terbalik (*Inverted-U Hypothesis*).

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin. Secara spesifik dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan bertanding atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin berada di tingkat sedang, tingkat ini dapat diartikan bahwa : 1) atlet *softball* memiliki gejala somatik dalam kecemasan bertanding yang cukup yang ditandai dengan otot yang tidak berkontraksi berlebih saat menjelang pertandingan serta tidak mengalami sindrom hiperventilasi yang sangat parah; dan 2) atlet memiliki gejala psikologis dalam kecemasan bertanding juga cukup yang ditandai seperti pola tidur cukup yang dilaksanakan oleh atlet, tingkat kepercayaan diri yang cukup, serta motivasi dan minat atlet yang berada di kadar cukup.
2. Tingkat performa puncak atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin berada di tingkat sedang. Kategori ini dapat diartikan bahwa : 1) atlet memiliki mental santai dengan tidak tergesa-gesa saat bermain dan merasa waktu berjalan lambat; 2) atlet mengalami fisik santai yang ditandai dengan gerak motorik yang terkendali dan terjadi peningkatan pada refleks serta akurasi lemparan dan memukulnya; 3) atlet menjadi optimistik yang

ditandai dengan tidak mudah putus asa, serta berefikasi; 4) atlet cenderung menuangkan fikiran dan perilakunya di lapangan pertandingan; 5) kesadaran atlet menjadi meningkat serta lebih peka pada perubahan situasi; 6) pengendalian diri atlet menjadi lebih baik, seperti efektif dalam mengantisipasi serangan kejutan tim lawan; dan 7) atlet menjadi sangat fokus dalam pertandingan sehingga tidak akan terganggu oleh segala distraksi eksternal.

3. Terdapat pengaruh positif dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin. Berdasarkan hasil ini dapat diartikan bahwa peningkatan performa yang atlet *softball* UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin saat mengalami kecemasan bertanding sejalan dengan *Inverted-U Theory* yang dimana saat atlet mengalami tingkat kecemasan yang moderat maka dapat meningkatkan performa puncak atlet, namun akan mengalami penurunan performa jika tingkat kecemasan menurun atau meningkat melebihi batas moderatnya.

B. Saran.

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian ini, terdapat beberapa usul yang diajukan oleh Peneliti kepada pihak yang terkait dan kepada Peneliti selanjutnya, yaitu :

1. Bagi atlet dan pelatih.

Atlet *softball* diusulkan untuk dapat meningkatkan kemampuan pengendalian dirinya sebelum mengikuti pertandingan, dan sebisa mungkin dapat untuk tidak mudah terdistraksi dari distorsi eksternal. Sedangkan bagi pelatih disarankan untuk dapat meningkatkan waktu latihan atau latihan—tanding yang

lebih, guna meningkatkan kenyamanan para atlet untuk dapat menampilkan performa terbaiknya saat berada dalam pertandingan. Para pelatih juga disarankan untuk memfasilitasi dan mendukung para atlet dalam meningkatkan keterampilannya guna meningkatkan performanya kelak saat bertanding.

2. Bagi peneliti selanjutnya.

- a) Dapat meneliti yang dapat dilihat berdasarkan kelompok jenis kelamin, usia, lama mengikuti olahraga, *et cet.* agar mendapatkan informasi yang lebih spesifik mengenai pengaruh dari kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet *softball*.
- b) Dapat melakukan penelitian yang menggunakan variabel X yang berbeda guna mengetahui seberapa besar persentase pengaruh dari faktor-faktor lain tersebut terhadap performa puncak atlet *softball*.
- c) Sekiranya dapat melakukan penelitian yang populasi penelitiannya lebih spesifik dan lebih luas.
- d) Dapat melakukan penelitian yang lebih spesifik mengenai seberapa jauh tingkat optimum kecemasan bertanding dan performa puncak yang atlet UKM *softball-baseball* Universitas Hasanuddin miliki.

Daftar Pustaka

- Andri, & Yenny, D. P. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57(7), 233–238.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2). 93—99.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Asqof, M. A., & Soegiyanto. (2014). Perbedaan Latihan Dengan Sasaran Berpindah Dan Latihan Lemparan Samping Dengan Berpasangan Terhadap Akurasi Lemparan Samping Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Softball Unnes. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3.
- Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. New York : Freeman and Company.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Linder, D.E., Van Raalte, N.S. (1991). Peak performance and the perils of introspective introspection. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 227-238.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Conley, T. (2006). *Breaking Free From the Anxiety Trap*. <http://www.wshg.org.uk>. (Diakses pada 21 Mei 2022).
- Dahl, K.D. (2013). *External Factors and Athletic Performance*. Virginia: Liberty University.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Dasar. (1995). *Pedoman Pengajaran Permainan Di Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Dharmawan, D. C. (2016). *Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgili, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2022) The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20:1, 79-91, DOI: [10.1080/1612197X.2020.1802612](https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612)
- Durand, V. M., & David H. Barlow. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology*. Fourth Edition. USA : Thomson Wadsworth.
- Efendy, A. F. (2013). *Tingkat Stress Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan pada Atlet Atletik Kejuaraan Nasional Yuniior dan Remaja Jawa Tengah*. Undergraduated Thesis. Universitas Negeri Semarang.
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik*

- Ibrahim Malang*. Undergraduated Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Firdaus, R. (2019). *Korelasi Saturasi Oksigen dalam Otot dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Softball UPI*. Undergraduated Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Freud, S. (1964). New introductory lectures on psycho-analysis. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 22, pp. 1-182). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak Performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Hadi, S. (1987). *Metodologi Rerearch*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hadi, S. (1994). *Statistik dalam Basic Jilid IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hall, S., Evans, J., & Nixon, S. (2013). *Representation: Edited by Stuart Hall, Jessie Evans and Sean Nixon*. London: Sage Publications.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kesuma.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta : Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.
- Husdarta, H. J. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PloS one*, 7(4), e35727. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727>
- Hornby, A.S. (2004). *Oxford Advanced Learner' Dictionary of Current English*. Oxford University Press.
- Iman, F. (2012). *Tingkat anxiety atlet ditinjau dari pelaksanaan teknik take-off dalam cabang olahraga paralayang*. Skripsi. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kimiecik, J. C. , Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. *Advances in sport psychology*. Human Kinetics, 501-529.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Krane, Vikki, William, Jean M. (2015). *Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance* (Edisi ke- 7). New York: McGraw-Hill.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). *Psychological Characteristics of Peak Performance*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 207-227). New York: McGraw-Hill.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal tabularasa PPS Unimed*, 6(1), 90.
- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J. : Van Nostrand.

- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- McCaffrey, N., & Orlick, T. (1989). Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 20(4), 256–278.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Journal of Indonesian Psychology*, 2(2), 102–111.
- Murphy, S. (2005). Anxiety: From pumped to panicked. In *The sport psych handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muthohirin, Rusmiati, P., & Chan, A. (2021). Analisa mental atlet bulutangkis di masa pandemi covid-19. *SEMNARA 21*, 65-50.
- Mishra, D., Yadav, U., & Singh, V. (2017). A Comparative Study of Sports Competitive Anxiety between Interuniversity Basketball and Football Players. *Annual Refereed & Peer Reviewed Journal*, 5(1). 190—192.
- Mottram, D. (2005). *Drugs in sport*. New York, NY: Routledge.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Nelson—Jones, R. (2009). *Introduction to Counselling Skills: Text and Activities*. Third Edition. London: SAGE Publications Ltd.
- Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W.C., Greene, B., Rathus, S. A. (2005). *Psikologi abnormal* / Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene ; alih bahasa, Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jeanette Murad ...[et al.] ; editor, Ratri Medya, Wisnu C. Kristiaji. Jakarta: Erlangga.
- Noor, J. (2017). *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta : Kencana.
- Nurmalasari, D. (2014). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Citra terhadap Kepuasan Mahasiswa pada Akademi Kebidanan Aisyiyah Pontianak. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 2(2). 184—197.
- Okatama, A. D. (2016). *Meningkatkan Keterampilan Dasar Lemparan Melambung Permainan Kasti melalui Permainan Bola Hoop pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Kabupaten Batang*. Undergraduated Thesis. Universitas Negeri Semarang.
- Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *The Sport Psychologist*, 23, 170–185.
- Pinel, J.P.J. (2009). *Biopsychology*. Seventh Edition. Boston: Pearson Education, Inc.
- Pradipta, G. D. (2017) *Kecemasan mempengaruhi Performa Atlet dalam Bertanding*. Artikel.

- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 218–225.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1361–1368.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1997). Psychological processes of peak, average, and failing performance in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 323–334.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo : Zifatama Publishing.
- Purnamasari, A. D., Kusnandar, & Febriani, A. R. (2019). Bentuk Pemicu Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2).62—75.
- Purborini, U., & Frieda, NRH. (2016). Kecemasan Bertanding Ditinjau dari Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih: Studi pada Atlet Pencak Silat se-kota Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 91—95.
- Reber, A., & Emily S. Reber. (2002). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Third Edition. Penguin Books.
- Retnawati, H. (2017). Teknis Sampling Data dan Analisa Data Serta Isu Plagiarisme. *Continuing Nursing Education : Update Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : STIKes urya Global.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sandy, A. K. (2019). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja*. Undergraduated Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Santika, Perdana, & Adiatmika. (2021). Analysis of Athletes Physical Conditions During the Covid 19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8 (2), 39-43.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Schneider, K. J., Bugental, J. F. T., & Pierson, J. F. (Eds.). (2001). *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice*. Sage Publications, Inc.
- Sebastian, M. A. (2017). *Hubungan antara Kecemasan Bertanding dengan Performa pada Atlet Silat*. Undergraduated Thesis, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Setyobroto, S. (2001). *Mental Training*. Jakarta : Percetakan “Solo”.
- Singgih, D. G. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Singh, A., & Parmar, D. S. (2015). A comparative study of competitive anxiety between basketball and volleyball players. *International Research Journal*

- of Management, IT and Social Sciences*, 2(1), 1-4. Retrieved from <https://sloap.org/journals/index.php/irjmis/article/view/295>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhartini. (2010). *Mengenal Olahraga Softball*. [online] tersedia dalam <http://www.slideshare.net/mengenal-olahraga-softball>
- Suhartini. (2011). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY*. Yogyakarta.
- Suinn, R. M. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 343–362. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.343>
- Supardi. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Jurnal UNISIA*, (17). 100—108.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2). 452—461.
- Walker, I. J., & Nordin-Bates, S. M. (2010). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers: The importance of control. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14(4), 133-145.
- Wells, G. (2010). *Peak Performance : A Literature Review*.
- Wibowo, K. A. (2017). Pengaruh Self Control dan Motivasi Diri terhadap Peak Performance
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9-15.
- Widyastuti, E. (2013). *Softball dan Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield Pub. Co.
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern di Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 121–129. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.26>

Lampiran

A. Alat Ukur Penelitian.

Skala I

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Sebelum pertandingan nafsu makan saya				
	Terkadang saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
	Selama pertandingan tubuh saya sangat sedikit mengeluarkan keringat.				
	Saya dapat mengendalikan amarah saat tensi pertandingan sedang tinggi.				
	Terkadang tangkapan bolaku tidak				
	Saya merasa bersemangat jika berhadapan dengan lawan yang lebih tangguh.				
	Saat pertandingan saya merasa tidak menjadi pusat perhatian.				
	Jika lawan bermain dengan sangat baik, saya menjadi tidak percaya diri.				
	Saya sudah lelah saat melakukan pemanasan sebelum bertanding.				
	Ketika berhadapan dengan lawan kuat, saya menjadi tidak termotivasi untuk ikut				
	Leher dan pundak saya menjadi tegang sesaat sebelum bertanding.				
	Saya menjadi lelah bahkan sebelum pertandingan dimulai				
	Saya sering hanyut dalam pikiranku sendiri selama pertandingan.				
	Saya sulit tidur pada malam sebelum				
	Saya menjadi sangat berkeringat walaupun pertandingan belum dimulai.				
	Nafas saya tidak teratur selama				
	Saya yakin dengan kemampuan tim saat di situasi apapun				
	Saya menjadi sangat mengantuk ketika				

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Saya merasa semua orang sangat memperhatikan gerak-gerik saya ketika				
	Saya tidak merasakan kaku pada bagian tubuh tertentu saat menjelang pertandingan.				
	Ketika menjelang pertandingan, saya sulit untuk tetap tenang.				
	Saya tidak terlalu memikirkan seberapa hebat kemampuan lawan.				
	Teknik memukul bola saya tidak pernah sama ketika di <i>batter box</i> .				
	Saat posisi <i>defend</i> dan lawan mengisi semua <i>base</i> , saya bingung memposisikan diri jika bola mereka selanjutnya terpukul.				
	Telapak tangan saya menjadi basah oleh keringat saat sebelum pertandingan.				
	Tekanan dalam pertandingan membuat saya tidak fokus.				
	Saya selalu merasa ingin buang air kecil sebelum pertandingan.				
	Saya menjadi mudah marah saat dalam pertandingan.				
	<i>Warm-up</i> sebelum bertanding tidak memberikan dampak pada stamina saya.				
	Saya teragap-gagap jika berbicara saat sebelum bertanding.				
	Saya cenderung tidak bersemangat untuk mengejar ketertinggalan skor.				
	Ketika menunggu pertandingan dimulai, saya lebih memilih untuk berdiam diri.				
	Sebelum pertandingan ritme nafasku biasa.				
	Saya menjadi sering mondar-mandir saat di dalam <i>dugout</i> ketika pertandingan akan				
	Ada kalanya saya ragu dengan instruksi yang diberikan oleh pelatih.				
	Ketika diri saya tertekan, saya biasanya melakukan tindakan tertentu untuk				
	Saya selalu yakin dapat menghasilkan pukulan yang sempurna di setiap <i>at-bat</i> .				

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Saya masih dapat mengingat segala arahan yang pelatih berikan saat pertandingan.				
	Saya menjadi tidak percaya diri jika telah membuat <i>error</i> .				
	Saya selalu mempertimbangkan segala kemungkinan yang akan terjadi saat di				
	Ketika tensi pertandingan meningkat, saya menjadi mudah marah.				
	Terkadang saya merasa pusing saat sebelum pertandingan dimulai.				
	Saya sering mual saat menjelang				
	Saat malam sebelum pertandingan saya sering mengalami mimpi buruk.				
	Suara sorakan dari <i>supporter</i> mengganggu				
	Saya menjadi pelupa saat pertandingan.				
	Saya sulit dalam mengambil keputusan jika berada dalam posisi terdesak.				
	Saya menjadi tidak nyaman pada suara teriakan ketika pertandingan.				
	Rasa takut akan kekalahan sering				
	Saya tidak merasa terganggu akan suara-suara yang muncul ketika pertandingan.				

Skala II

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Saya dapat bereaksi dengan cepat ketika bola <i>linedrive</i> menuju ke arahku.				
	Saya dapat merasakan suasana tertekan yang tim lawan rasakan.				
	Saya tidak mudah kaget ketika bola pukulan <i>batter</i> lawan menuju ke arah saya.				
	Saya merasa percaya diri dengan gaya bermain saya di lapangan.				
	Saya menjadi tidak yakin dengan kemampuan tim jika mereka banyak				
	Saya mudah terbawa emosi jika <i>umpire</i> mengambil keputusan yang tidak adil.				
	Saya menjadi tidak percaya diri jika penonton menyoraki saya saat bertanding.				
	<i>Hasil pukulan buruk teman se-tim saya sebelumnya mempengaruhi hasil pukulan</i>				
	Saya tidak merasakan perubahan situasi saat sedang bertanding.				
	Ketika menjadi <i>batter</i> tubuh saya bergerak secara tak sadar saat akan memukul bola.				
	Saya kesulitan dalam menjaga konsentrasi jika <i>supporter</i> menyorakiku saat di <i>batter</i>				
	Saya bisa bermain lepas saat bertanding.				
	Secara tak sadar saya sering mengikuti apa yang <i>supporter</i> lawan teriakkan saat saya di				
	Mudah bagi saya dalam membangun dan menjaga konsentrasi ketika dalam keadaan				
	Saya dapat langsung mengantisipasi saat lawan melakukan <i>bunt</i> .				
	Saya tidak mudah marah jika tubuh saya terkena bola lemparan <i>pitcher</i> (<i>hit by pitch</i>).				
	Saya tidak memikirkan tentang hasil pukulan buruk saya di <i>atbat</i> sebelumnya.				
	Saya kesulitan dalam menyesuaikan tempo memukul dengan lemparan bola <i>pitcher</i>				

No	Pernyataan	Jawaban			
	Saya yakin dengan kemampuan tim untuk memenangkan pertandingan.				
	Saya menikmati setiap pertandingan yang saya mainkan				
	Segala gangguan yang <i>supporter</i> lawan lakukan tidak mengganggu fokus saya.				
	Saya masih sering memikirkan masalah lain yang tidak berkaitan dengan pertandingan.				
	Perhatianku hanya terpusat pada pertandingan selama bertanding.				
	Saat dalam pertandingan saya merasa waktu berjalan lebih lambat.				
	Saya tidak <i>telat</i> memukul saat berada di				
	Saya tidak mudah terbawa emosi jika lawan melakukan provokasi.				
	Pada saat di lapangan, pikiran saya hanya terfokus pada yang akan dijalani.				
	Arah lemparan saya selalu sesuai dengan target lemparan				
	Jantung saya berdebar-debar saat sebelum pertandingan dimulai.				
	Keyakinan saya dapat sejalan dengan kemampuan yang kumiliki.				
	Saat di <i>batter box</i> , saya dapat memukul bola dengan <i>impact</i> yang baik.				
	Akurasi lemparan saya terkadang jauh dari target lemparan.				
	Saya sulit menikmati pertandingan jika teman se-tim saya bermain buruk.				
	Ketika di <i>batter box</i> , saya hanya berfokus pada bagaimana caranya untuk mencapai				
	Saya tidak terburu-buru ketika akan				
	Saat dalam pertandingan saya melakukan setiap gerakan secara tidak sadar.				
	Terkadang saya tidak menyadari jika lawan melakukan <i>bunt/stealing</i> .				
	Saya merasa tidak mudah terganggu dari segala gangguan lawan.				

No	Pernyataan	Jawaban			
	Saya percaya dapat bermain dengan baik di setiap pertandingan.				
	Ketika saya merasa santai, saya dapat melihat arah pukulan bola lawan dengan				
	Jika lawan melakukan <i>stealing</i> , saya dapat menggagalkannya.				
	Saya merasa alur pertandingan berjalan dengan sangat cepat.				
	Saya dapat menjaga ketenangan diri saat berada dalam situasi tertekan.				
	Saya dapat merasakan perubahan suasana pada tim saat pertandingan.				

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.

1. Hasil Uji Validitas.

a. Kecemasan Bertanding.

No	Koefisien Korelas	R-kriteria	Interpretasi
1	.642	.294	Valid
2	.686	.294	Valid
3	.562	.294	Valid
4	.887	.294	Valid
5	.653	.294	Valid
6	.810	.294	Valid
7	.671	.294	Valid
8	.848	.294	Valid
9	.847	.294	Valid
10	.933	.294	Valid
11	.873	.294	Valid
12	.911	.294	Valid
13	.783	.294	Valid
14	.699	.294	Valid
15	.886	.294	Valid
16	.786	.294	Valid
17	.865	.294	Valid
18	.308	.294	Valid
19	.649	.294	Valid
20	.851	.294	Valid
21	.748	.294	Valid
22	.717	.294	Valid
23	.732	.294	Valid
24	.732	.294	Valid
25	.866	.294	Valid
26	.872	.294	Valid

No	Koefisien Korelas	R-kriteria	Interpretasi
27	.740	.294	Valid
28	.826	.294	Valid
29	.388	.294	Valid
30	.731	.294	Valid
31	.879	.294	Valid
32	.887	.294	Valid
33	.737	.294	Valid
34	.742	.294	Valid
35	.751	.294	Valid
36	.641	.294	Valid
37	.519	.294	Valid
38	.805	.294	Valid
39	.671	.294	Valid
40	.712	.294	Valid
41	.820	.294	Valid
42	.791	.294	Valid
43	.833	.294	Valid
44	.884	.294	Valid
45	.886	.294	Valid
46	.719	.294	Valid
47	.816	.294	Valid
48	.702	.294	Valid
49	.674	.294	Valid
50	.535	.294	Valid
51	.535	.294	Valid

b. Performa Puncak.

No	Koefisi en Korelas	R-kriteria	Interpretasi
1	.649	.294	<i>Valid</i>
2	.508	.294	<i>Valid</i>
3	.740	.294	<i>Valid</i>
4	.636	.294	<i>Valid</i>
5	.726	.294	<i>Valid</i>
6	.552	.294	<i>Valid</i>
7	.639	.294	<i>Valid</i>
8	.568	.294	<i>Valid</i>
9	.645	.294	<i>Valid</i>
10	.530	.294	<i>Valid</i>
11	.694	.294	<i>Valid</i>
12	.747	.294	<i>Valid</i>
13	.751	.294	<i>Valid</i>
14	.706	.294	<i>Valid</i>
15	.739	.294	<i>Valid</i>
16	.651	.294	<i>Valid</i>
17	.751	.294	<i>Valid</i>
18	.732	.294	<i>Valid</i>
19	.733	.294	<i>Valid</i>
20	.562	.294	<i>Valid</i>
21	.731	.294	<i>Valid</i>
22	.514	.294	<i>Valid</i>
23	.742	.294	<i>Valid</i>

No	Koefisi en Korelas	R-kriteria	Interpretasi
24	.520	.294	<i>Valid</i>
25	.680	.294	<i>Valid</i>
26	.790	.294	<i>Valid</i>
27	.685	.294	<i>Valid</i>
28	.724	.294	<i>Valid</i>
29	.404	.294	<i>Valid</i>
30	.456	.294	<i>Valid</i>
31	.686	.294	<i>Valid</i>
32	.679	.294	<i>Valid</i>
33	.513	.294	<i>Valid</i>
34	.610	.294	<i>Valid</i>
35	.330	.294	<i>Valid</i>
36	.509	.294	<i>Valid</i>
37	.628	.294	<i>Valid</i>
38	.477	.294	<i>Valid</i>
39	.711	.294	<i>Valid</i>
40	.497	.294	<i>Valid</i>
41	.528	.294	<i>Valid</i>
42	.624	.294	<i>Valid</i>
43	.371	.294	<i>Valid</i>
44	.725	.294	<i>Valid</i>
45	.463	.294	<i>Valid</i>

C. Hasil Uji Reliabilitas.

1. Kecemasan Bertanding.

<i>Cronbach's α</i>	<i>N of items</i>
.985	51

2. Performa Puncak.

<i>Cronbach's α</i>	<i>N of items</i>
.962	45

D. Surat Izin Penelitian.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-658918, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 620 /FPsi.1/PP.009/5/2022 17 Mei 2022
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Ketua UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin
di
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MUHAMMAD DAFFA' RUWAIID ARAS / 18410068
Tempat Penelitian : UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin
Judul Skripsi : Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Performa Puncak Atlet UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin.
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
2. Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

F. Hasil Pertandingan.

1. Minggu pertama.



2. Minggu kedua.



3. Minggu ketiga.



4. Minggu keempat.



5. Minggu kelima.



6. Minggu keenam.



7. Minggu ketujuh.



8. Minggu kedelapan.



9. Minggu kesembilan.



10. Minggu kesepuluh.

