

Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Lari saat Bertanding di Kabupaten Sidoarjo

Oleh:

Sekar Arum Rahmawati Dwi Puspita,
Nama Dosen Pembimbing (tanpa gelar)

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2024

Pendahuluan

Latar Belakang

Kepercayaan diri menjadi faktor kunci dalam prestasi atletik, khususnya dalam olahraga lari. Kepercayaan diri membantu atlet untuk fokus dan berkonsentrasi saat bertanding. Membangun kepercayaan diri melalui latihan yang konsisten, umpan balik positif, dan pengalaman sukses menjadi penting agar atlet dapat tampil optimal.

Rendahnya kepercayaan diri berdampak negatif pada kinerja atlet di lapangan. Atlet menjadi ragu dalam mengambil keputusan, kehilangan fokus, serta berpotensi mengalami penurunan motivasi dalam jangka panjang. Hal ini bisa menyebabkan penurunan performa dan kestabilan emosional yang signifikan.

Landasan Teori

- **Kepercayaan diri** adalah ketika di mana seorang individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mengambil tindakan untuk meraih kesuksesan serta konsisten dengan apa yang telah individu tersebut inginkan.
- Menurut teori McClelland, **motivasi berprestasi** merupakan dorongan untuk unggul, dalam mencapai kesuksesan, dalam konteks olahraga motivasi berprestasi dapat mendorong seorang atlet untuk berlatih lebih keras, mempertajam keterampilan atlet, dan juga berusaha untuk unggul dalam kompetisi.
- Menurut teori multidimensi Martens, **kecemasan bertanding** merupakan perasaan negatif yang dialami individu sebelum atau selama bertanding yang juga dapat mempengaruhi performa atlet, kecemasan bisa juga berupa kecemasan somatik (gejala fisik seperti detak jantung cepat atau perut kembung), dan juga kecemasan kognitif (pikiran negatif tentang performa atau hasil kompetensi)

Penelitian Sebelumnya

Judul Penelitian	Hasil
Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur	<ol style="list-style-type: none">1. Korelasi signifikan antara motivasi berprestasi dan kecemasan saat bertanding ($p\ 0,000 < 0,05$).2. Hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding ($p\ 0,008 < 0,05$).3. Motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan ($p\ 0,000 < 0,05$).
Peranan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Taekwondo saat Bertanding di Kabupaten Pasuruan	<ol style="list-style-type: none">1. Motivasi berprestasi berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri (kontribusi 11,4%).2. Kecemasan sosial berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri (kontribusi 17,5%).3. Motivasi berprestasi dan kecemasan sosial secara bersama-sama berpengaruh pada kepercayaan diri (kontribusi 37,5%).
Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan	<ol style="list-style-type: none">1. Kecemasan internal 27,8% (rendah), kecemasan eksternal 72,2% (tinggi).2. Kepercayaan diri internal 76,94% (tinggi), kepercayaan diri eksternal 23,06% (rendah).
Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016	<ol style="list-style-type: none">1. 73 atlet (59,8%) memiliki kepercayaan diri tinggi, 49 atlet (40,2%) sedang.2. 103 atlet (84,4%) memiliki motif berprestasi tinggi, 19 atlet (15,6%) sedang.3. Kepercayaan diri berkontribusi 62,29% terhadap motif berprestasi.

Kesenjangan Penelitian

Penelitian – penelitian terdahulu belum ada secara khusus meneliti atlet lari di Kabupaten Sidoarjo.

Keterbaruan (Novelty)

Subjek: Atlet Lari

Lokasi: Kabupaten Sidoarjo

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana hubungan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo?
2. Bagaimana hubungan antara kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo?
3. Seberapa besar kontribusi gabungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo?

Hipotesis

1. Hipotesis Pertama (H1)

- **H0** : Tidak ada hubungan signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo.
- **H1** : Ada hubungan signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo.

2. Hipotesis Kedua (H2)

- **H0** : Tidak ada hubungan signifikan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet lari.
- **H1** : Ada hubungan signifikan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo.

3. Hipotesis Ketiga (H3)

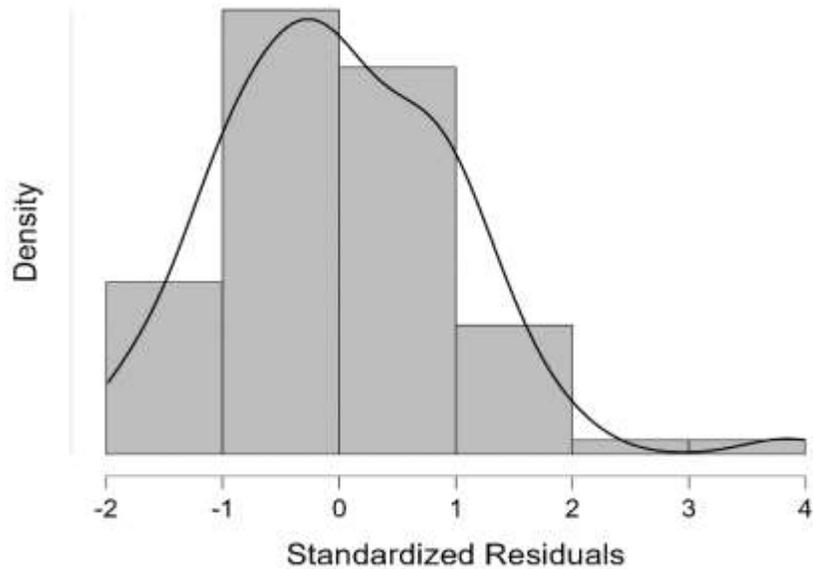
- **H0** : Tidak ada kontribusi signifikan dari gabungan motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding terhadap kepercayaan diri atlet lari.
- **H1** : Kontribusi gabungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding memberikan pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo.

Metode

Aspek Penelitian	Penjelasan
Metode Penelitian	Kuantitatif dengan pendekatan korelasional, bertujuan mengukur hubungan antara variabel.
Populasi dan Sampel	81 atlet lari yang tergabung dalam KONI Kabupaten Sidoarjo, terdiri dari 47 atlet laki-laki dan 34 atlet perempuan. Teknik sampel: Sampel Jenuh.
Setting Pengambilan Data	Pengambilan data dilakukan pada Juli 2024 dengan mendatangi lokasi latihan dan kompetisi.
Instrumen Pengumpulan Data	Kuesioner berbasis skala Likert, mencakup skala motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, dan kepercayaan diri.
Teknik Analisa Data	Teknik Regresi linier berganda menggunakan software JASP 0.16. Variabel independen: Motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding. Variabel dependen: Kepercayaan diri.
Proses Analisa	<ol style="list-style-type: none">1) Pengumpulan dan praproses data.2) Pembangunan model regresi linier berganda.3) Interpretasi hasil dengan koefisien regresi dan R-squared.

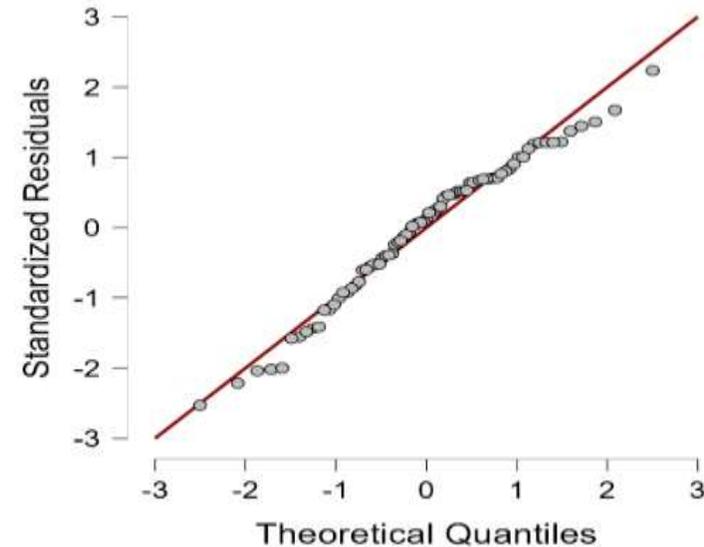
<p>Skala Kepercayaan Diri</p>	<p>Diadaptasi dari Fajrin [23], terdiri dari 22 item dan 4 aspek, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. keyakinan diri, 2. keputusan mandiri, 3. pandangan positif, 4. keberanian berpendapat. <p>Hasil Uji Reliabilitas: 0.952.</p>
<p>Skala Motivasi Berprestasi</p>	<p>Diadaptasi dari Fauzi [24], terdiri dari 22 item dan 4 aspek, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. integrasi tegas, 2. umpan balik segera, 3. risiko moderat, 4. perhitungan keberhasilan. <p>Hasil Uji Reliabilitas: 0.754.</p>
<p>Skala Kecemasan Bertanding</p>	<p>Diadaptasi dari Nuryany [25], terdiri dari 20 item dan 4 aspek, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. motorik, 2. afektif, 3. somatik, 4. kognitif. <p>Hasil Uji Reliabilitas: 0.911.</p>

Hasil



Hasil uji normalitas pada *Standardized Residual Histogram* menunjukkan distribusi residual yang mendekati kurva normal, dengan sebagian besar residual berada dalam rentang -2 hingga 2.

Secara keseluruhan, asumsi normalitas residual terpenuhi dengan baik untuk variabel Motivasi Berprestasi, Kecemasan Sosial, dan Kepercayaan Diri, sehingga data penelitian **terdistribusi secara normal**



Penelitian ini juga menguji linearitas dengan menggunakan analisis plot Q-Q residual terstandarisasi.

Hasil Q-Q Plot menunjukkan **hubungan linear** antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri, serta antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri

Tabel Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	80.000	1.540		51.945	< .001		
H ₁	(Intercept)	-1.024	8.479		-0.121	0.904		
	MOTIVASI BERPRESTASI	0.634	0.099	0.532	6.376	< .001	0.812	1.231
	KECEMASAN BERTANDING	0.330	0.080	0.344	4.119	< .001	0.812	1.231

Variabel Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding memiliki nilai Tolerance sebesar 0,812, yang lebih besar dari 0,10. Selain itu, nilai VIF untuk kedua variabel adalah 1,231, yang berada di bawah 10.

Kesimpulan: tidak ada masalah multikolinearitas yang signifikan di antara variabel-variabel prediktor dalam model, menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding berfungsi secara berbeda tanpa tumpang tindih yang berarti.

Tabel Hasil Uji Hipotesis

Pearson's Correlations

Variable		KECEMASAN BERTANDING	KEPERCAYAAN DIRI	MOTIVASI BERPRESTASI
1. KECEMASAN BERTANDING	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. KEPERCAYAAN DIRI	Pearson's r	0.574	—	
	p-value	< .001	—	
3. MOTIVASI BERPRESTASI	Pearson's r	0.433	0.681	—
	p-value	< .001	< .001	—

1. Hubungan positif yang signifikan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,681 ($p < 0,001$),
2. Hubungan positif yang signifikan antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,574 ($p < 0,001$).

Kesimpulan : Peningkatan Motivasi Berprestasi dan manajemen Kecemasan Bertanding dapat berkontribusi pada peningkatan Kepercayaan Diri atlet.

Tabel Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	8594. 916	2	4297. 458	49.47 6	< .001
	Residual	6775. 084	78	86.86 0		
	Total	15370 .000	80			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Model regresi secara keseluruhan signifikan dengan nilai F sebesar 49,476 ($p < 0,001$), menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan Kepercayaan Diri.

Tabel Model Summary – Kepercayaan Diri

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p	Durbin-Watson		
										Autocorrelation	Statistic	p
H ₀	0.000	0.000	0.000	13.861	0.000		0	80		0.278	1.444	0.010
H ₁	0.748	0.559	0.548	9.320	0.559	49.476	2	78	< .001	0.050	1.873	0.544

Nilai koefisien determinasi (R^2) model adalah 0,559, yang berarti Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 55,9% terhadap Kepercayaan Diri, sementara sisanya, yaitu 44,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini.

Nilai R^2 perubahan (R^2 Change) untuk Kecemasan Bertanding adalah 0,187, sedangkan untuk Motivasi Berprestasi adalah 0,050. Ini berarti bahwa secara terpisah, Kecemasan Bertanding berkontribusi sebesar 18,7% terhadap Kepercayaan Diri, sedangkan Motivasi Berprestasi memberikan kontribusi sebesar 5% terhadap Kepercayaan Diri.

Kesimpulan

1. Hubungan positif yang signifikan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,681 ($p < 0,001$).
2. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kecemasan Bertanding dan Kepercayaan Diri atlet lari di Kabupaten Sidoarjo, dengan koefisien korelasi sebesar 0,574 ($p < 0,001$).
3. Secara bersama-sama, Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Bertanding berkontribusi sebesar 55,9% terhadap Kepercayaan Diri atlet lari, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R^2). Dari hasil analisis, Kecemasan Bertanding memiliki kontribusi yang lebih besar (18,7%) dibandingkan Motivasi Berprestasi (5%) terhadap Kepercayaan Diri.

