



Skripsi Inggrit

15%
Suspicious texts



- 4% Similarities
< 1 % similarities between quotation marks
0 % among the sources mentioned
- 2% Unrecognized languages
- 10% Texts potentially generated by AI

Document name: Skripsi Inggrit.docx
Document ID: d7838dccd15999380c37a609ce1ac2359dd0eccd
Original document size: 111.15 KB

Submitter: jurnal umsida
Submission date: 12/23/2025
Upload type: interface
analysis end date: 12/23/2025

Number of words: 5,551
Number of characters: 43,143

Location of similarities in the document:



Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	www.academia.edu (PDF) Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemas... https://www.academia.edu/55937183/Hubungan_antara_Kepercayaan_Diri_dengan_Kecemas... 9 similar sources	2%		Identical words: 2% (99 words)
2	etheses.uin-malang.ac.id http://etheses.uin-malang.ac.id/1638/1/10410123_Lampiran.rar 8 similar sources	< 1%		Identical words: < 1% (49 words)
3	Document from another user #c5d58e Comes from another group 4 similar sources	< 1%		Identical words: < 1% (51 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	repository.upiypk.ac.id HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KE... http://repository.upiypk.ac.id/6793/1/Skripsi_16101157510154_Ajeng_Wulandari_Abstrak.pdf	< 1%		Identical words: < 1% (32 words)
2	eprints.undip.ac.id HUBUNGAN ANTARA INTIMASI PELATIH - ATLET DENGAN K... http://eprints.undip.ac.id/10947/1/SKRIPSI.pdf	< 1%		Identical words: < 1% (32 words)
3	archive.umsida.ac.id https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/4585/32827/37134	< 1%		Identical words: < 1% (18 words)
4	ejournal.undiksha.ac.id Pengaruh Motif Berprestasi dan Self Efficacy Terhadap... https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPE/article/download/22929/15352	< 1%		Identical words: < 1% (26 words)
5	archive.umsida.ac.id https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/6683/47877/53507	< 1%		Identical words: < 1% (18 words)

Points of interest

The Role of Achievement Motivation and Self-Confidence in Competition Anxiety in Taekwondo Athletes During Competitions in Lumajang Regency.



Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap

Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding Di Kabupaten Lumajang.



Inggrit Dhea Jihanda Oktavia¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/4585/32827/37134>

1)Program Studi Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2)Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. This study aims to analyze the role of achievement motivation and self-confidence on competition anxiety among Taekwondo athletes in Lumajang Regency. The research used a correlational quantitative approach with multiple linear regression analysis. The sample consisted of 112 Taekwondo athletes selected through accidental sampling from a total population of 160 athletes. Data were collected using validated and reliable scales for achievement motivation, self-confidence, and competition anxiety. Classical assumption tests confirmed that the data met normality,



linearity, homoscedasticity, and multicollinearity requirements.

Multiple regression analysis showed that achievement motivation and self-confidence together had a significant effect on competition anxiety ($F = 6.910$; $p = 0.001$), but only explained 11.3% of the anxiety variation ($R^2 = 0.113$). Partially, self-confidence had a significant negative influence ($\beta = -0.332$; $p = 0.022$), while achievement motivation was not significant ($\beta = -0.005$; $p = 0.972$). It is concluded that self-confidence plays a more dominant role in reducing competition anxiety, while achievement motivation does not have a direct effect.

Keywords - Competition Anxiety,



Self-Confidence, Achievement Motivation, Sport Psychology, Taekwondo.



Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda. Sampel penelitian terdiri dari 112 atlet Taekwondo yang dipilih dengan teknik accidental sampling dari total populasi 160 atlet. Data dikumpulkan menggunakan skala motivasi berprestasi, skala kepercayaan diri, dan skala kecemasan bertanding yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil uji asumsi klasik menunjukkan data memenuhi syarat normalitas, linearitas, homoskedastisitas, dan bebas multikolinearitas. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding ($F = 6,910$; $p = 0,001$), namun hanya mampu menjelaskan 11,3% variasi kecemasan ($R^2 = 0,113$). Secara parsial, kepercayaan diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan ($\beta = -0,332$; $p = 0,022$), sementara motivasi berprestasi tidak signifikan ($\beta = -0,005$; $p = 0,972$).

Disimpulkan bahwa kepercayaan diri berperan lebih dominan dalam mengurangi kecemasan bertanding, sedangkan motivasi berprestasi tidak berpengaruh langsung.

Kata Kunci - Kecemasan Bertanding, Kepercayaan Diri, Motivasi Berprestasi, Psikologi Olahraga, Taekwondo.

I. Pendahuluan

Olahraga adalah gerakan yang menyertakan gerakan tubuh, dengan demikian, aktivitas olahraga sering kali dapat menimbulkan masalah pada sistem gerak manusia [1]. Menurut Ayu Rizki dkk., mengatakan bahwa Melalui olahraga, kita juga dapat mendorong terciptanya budaya positif yang mendukung pemerintah dalam upaya membangun kesehatan dan ketahanan nasional [2]. Bukti bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan terlihat jelas melalui berbagai manfaatnya. Aktivitas fisik secara rutin berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, obesitas, dan banyak kondisi lainnya [2]. Olahraga memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian manusia. Melalui kegiatan ini, kita diajarkan tentang kedisiplinan, semangat, sportivitas, serta pentingnya tidak mudah menyerah. Selain itu, olahraga juga menanamkan semangat bersaing yang tinggi, nilai kerjasama tim, kepatuhan terhadap aturan, dan keberanian dalam mengambil keputusan. Prinsip-prinsip ini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari jiwa seorang atlet hingga kini [3].

Atlet adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang biasanya menggunakan olahraga. Berdasarkan fenomena di lapangan, seorang atlet dianggap atlet jika ia mengikuti perlombaan atau suatu keterampilan yang meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan kecepatannya dalam olahraga itu. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa atlet adalah seseorang yang ahli dalam salah satu cabang olahraga dan mempunyai prestasi tertentu dalam olahraga tersebut [4].



Seorang atlet memiliki tugas utama yaitu menjalani latihan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan, dan kinerjanya di bidang olahraga yang digeluti.

Hal ini sejalan dengan kenyataan bahwa olahraga memiliki berbagai cabang, seperti atletik, senam, dan bela diri. Salah satu cabang beladiri yang memiliki karakteristik unik adalah Taekwondo. Taekwondo sendiri adalah sebuah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan, yang dikenal sebagai negara ginseng.

Dalam istilah Taekwondo, "Tae" berarti menendang atau menyerang dengan kaki, "Kwon" berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan "Do" mengacu pada konsep standar, keterampilan, atau pengendalian diri [5]. Taekwondo merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga beladiri yang telah lama berkembang di Indonesia. Kepopuleran taekwondo di tanah air ini terlihat jelas melalui munculnya berbagai organisasi yang mewadahi penggemar dari berbagai aliran, masing-masing dipimpin oleh pendirinya [6]. Meskipun taekwondo mengalami perkembangan pesat dan semakin banyak peminatnya, tidak sedikit atlet maupun praktisinya yang menghadapi tantangan psikologis, seperti kecemasan (anxiety), yang dapat memengaruhi performa serta proses latihan mereka.

Selain itu, penting untuk melihat lebih dalam fenomena kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet bela diri, khususnya cabang olahraga Taekwondo. Salah satu daerah yang memiliki komunitas Taekwondo aktif dan berpotensi adalah Kabupaten Lumajang. Pemilihan atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan akademis dan empiris. Kabupaten Lumajang memiliki komunitas Taekwondo yang aktif dan kompetitif, yang rutin mengikuti kejuaraan di tingkat daerah maupun provinsi. Keaktifan ini menjadikan para atletnya representatif untuk diteliti, terutama dalam konteks psikologi olahraga. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Loveyama & Widodo, ditemukan bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang tergolong cukup tinggi, dengan skor rata-rata sebesar 45,5% berdasarkan pengukuran menggunakan Sport Anxiety Scale (SAS) [7].

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang biasanya terkait dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat muncul kapan saja, dan salah satu faktor penyebabnya adalah ketegangan yang berlangsung dalam waktu lama secara berlebihan. Perasaan cemas yang muncul akibat bayangan sebelum dan selama pertandingan juga dikenal sebagai kecemasan saat bertanding [8]. Penelitian Jamshidi et al., menjelaskan Kecemasan bertanding, (performance anxiety) adalah salah satu bentuk kecemasan yang semakin diperhatikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama dalam bidang psikologi olahraga yang sedang berkembang pesat. Performance anxiety dapat didefinisikan sebagai keinginan untuk memahami setiap pertandingan, di samping menjadi salah satu faktor yang dapat memicu perasaan khawatir dan tertekan [8]. Dalam penelitian yang dilaporkan oleh Wirawan, Warren dan Johnson menemukan pada tahun 1991 bahwa terdapat indikasi kecemasan dalam olahraga gulat. Tingginya tingkat kecemasan pada atlet dapat mengganggu performa optimal mereka [9]. Kecemasan bertanding ini juga terjadi pada atlet taekwondo kategori prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya, yang menunjukkan jumlah skor sebesar 867, dengan rata-rata skor 86,7, skor tertinggi 55, skor terendah 39, dan persentase hasil mencapai 71%. Berdasarkan persentase skor jawaban tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya dalam menghadapi persiapan kejuaraan tingkat kota Surabaya tergolong dalam kategori "Tinggi" [10]. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap 12 Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang yang terdiri dari 6 laki-laki dan 6 perempuan mengenai Kecemasan Bertanding, dilakukan pengelompokan skor kecemasan Bertanding ke dalam tiga kategori berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi: Tinggi, Sedang, dan Rendah.



Hasil klasifikasi memeproleh hasil 33,3% berada dalam kategori Tinggi, menunjukkan adanya tingkat kecemasan bertanding yang signifikan. Responden dalam kelompok ini cenderung mengalami tekanan emosional tinggi sebelum atau saat pertandingan, seperti rasa takut gagal, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, dan kesulitan fokus saat bertanding. 25% termasuk dalam kategori Sedang, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan dalam intensitas sedang, dengan gejala seperti peningkatan ketegangan tetapi masih mampu tampil cukup stabil di arena pertandingan.

41,7% tergolong dalam kategori Rendah, artinya mereka memiliki tingkat kecemasan bertanding yang minimal. Kelompok ini menunjukkan kontrol emosional yang baik, percaya diri saat menghadapi lawan, dan mampu menyalurkan tekanan secara positif dalam pertandingan.



Menurut Smith, Smoll, dan Schutz dalam Anugrah & Supriatna,

kecemasan saat bertanding muncul sebagai reaksi negatif yang dialami atlet ketika mereka merasa harga diri mereka berada dalam situasi yang terancam. Menurut Smith dalam insan kecemasan bertanding memiliki 4 aspek yaitu Kognitif, Afektif, Somatik dan Motorik [11]. Menurut Pratama & Utami, Kecemasan saat bertanding dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti emosi, motivasi, dan pola pikir negatif, maupun faktor eksternal, seperti tekanan dari pelatih, sorakan penonton, dan keunggulan lawan. Atlet yang tidak memiliki kesiapan mental atau merasa tertekan cenderung mengalami penurunan performa. Sebaliknya, dukungan yang positif dari pelatih dan penonton dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet [12]. Kecemasan yang dialami oleh atlet dapat diminimalisir melalui pemberian motivasi berprestasi.

Motivasi merupakan kekuatan utama yang mendorong seseorang untuk memberikan upaya maksimal dalam mencapai tujuan tertentu [13]. Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan seorang atlet dalam mencapai target serta meraih prestasi yang optimal. Menurut Mc Clelland Motivasi berprestasi merupakan dorongan internal dalam diri individu yang mendorongnya untuk berupaya meraih standar tertentu atau mencapai suatu keunggulan [14]. Menurut McClelland bahwa terdapat enam karakteristik yang membentuk motivasi berprestasi, yaitu: 1) Memiliki rasa Tanggung jawab yang tinggi, 2) memanfaatkan Feedback pada tugas yang dilakukan, 3) berani mengambil dan menanggung resiko, 4) punya tujuan yang realistis, 5) melakukan pekerjaan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan, 6) melakukan pekerjaan dengan cara kreatif [15].

Dari hasil penelitian terdahulu yang berjudul "Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal" menjelaskan bahwa Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal, dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,585 dan nilai signifikansi (p) 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki atlet, maka tingkat kecemasan saat bertanding akan semakin rendah. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi rendah, maka kecemasan yang dirasakan saat bertanding cenderung meningkat [16]. Sementara itu menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Efikasi et al., yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain PS Tebo" mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan, yang dibuktikan melalui hasil uji T dimana nilai T hitung lebih besar dibandingkan nilai T tabel, yaitu $7,843 > 2,055$, dengan persentase sebesar 46,7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kecemasan [17]. Menurut Wijayanto, motivasi berprestasi sangat berkaitan dengan kecemasan yang dialami oleh atlet, karena melalui motivasi tersebut atlet dapat membangun dan menemukan rasa percaya diri yang menjadi kunci penting dalam menghadapi tekanan saat bertanding [18].

Kepercayaan diri adalah sikap yang dimiliki oleh seorang atlet ketika ia selalu berpikir positif dalam upayanya menampilkan yang terbaik. Dengan keyakinan akan kemampuannya, atlet tersebut merasa mampu melaksanakan tugasnya dengan baik, yang pada gilirannya berdampak positif pada penampilannya. Dengan demikian, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Atlet yang memiliki pikiran negatif dan kurang percaya pada diri sendiri cenderung merasa ragu untuk menampilkan kemampuan terbaiknya. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan performa mereka [19]. menurut Lauster dalam Ghufron & Risnawati, menyatakan bahwa kepercayaan diri terbentuk dari pengalaman hidup dan merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, yang membuatnya mampu bertindak mandiri, optimis, serta bertanggung jawab tanpa mudah terpengaruh oleh orang lain [20]. Mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung dapat menampilkan performa optimal, bahkan ketika berada dalam situasi tekanan [9].

Menurut Lauster, kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek antara lain, 1) Keyakinan terhadap kemampuan diri, yaitu pandangan positif seseorang terhadap dirinya sendiri karena memahami dengan jelas apa yang sedang ia lakukan. 2) Sikap optimis, yakni kecenderungan untuk berpikir positif dan percaya bahwa segala sesuatu yang dihadapi, termasuk harapan dan kemampuan diri, akan berjalan dengan baik. 3) Sikap objektif, yaitu kemampuan untuk melihat persoalan berdasarkan fakta dan kebenaran umum, bukan berdasarkan sudut pandang pribadi. 4) Tanggung jawab, yaitu kesanggupan individu untuk menerima dan menanggung akibat dari setiap tindakan yang telah ia pilih. 5) Berpikir rasional, yakni kecenderungan untuk menganalisis suatu masalah dengan logika yang masuk akal dan sesuai realitas [20].

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah kecemasan bertanding yang dibuktikan dari Hasil penelitian ini didukung melalui penelitian terdahulu yang berjudul



[www.academia.edu](https://www.academia.edu/55937183/Hubungan_antara_Kepercayaan_Diri_dengan_Kecemasan_Bertanding_Anggota_Komunitas_Tari_Modern_di_Kota_Padang) | (PDF) Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern di Kota Padang
https://www.academia.edu/55937183/Hubungan_antara_Kepercayaan_Diri_dengan_Kecemasan_Bertanding_Anggota_Komunitas_Tari_Modern_di_Kota_Padang

4

Hubungan

Antara

Kepercayaan

Diri

Dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern di Kota

Padang

bahwa ada hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding pada anggota komunitas tari modern di Kota Padang dengan arah hubungan negatif, dengan mendapatkan skor $r = -0,571$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan semakin tinggi Kepercayaan Diri maka semakin rendah Kecemasan Bertanding dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah Kepercayaan Diri maka semakin tinggi Kecemasan Bertanding, yang memperoleh skor $n p = 0,000 < 0,01$ level o significant (α), artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding anggota komunitas tari modern di Kota Padang



etheses.uin-malang.ac.id

http://etheses.uin-malang.ac.id/1638/11/10410123_Lampiran.rar

[8].

Sementara menurut penelitian yang berjudul

"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding

Atlet Beladiri Karate di Kota Pati" Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan saat bertanding pada atlet beladiri karate, dengan nilai koefisien korelasi (r) = $-0,216$ dan tingkat signifikansi (p) = $0,23$ ($p < 0,5$). Hasil ini mendukung hipotesis awal yang diajukan dalam penelitian. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah: semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan saat bertanding. Sebaliknya, jika kepercayaan diri rendah, maka kecemasan saat bertanding cenderung meningkat [21].

Penelitian ini memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dari penelitian-penelitian sebelumnya. Pertama, objek penelitian ini secara khusus difokuskan pada atlet Taekwondo yang berada di Kabupaten Lumajang. Hingga saat ini, masih sangat terbatas jumlah penelitian yang menyoroti aspek psikologis atlet bela diri, khususnya Taekwondo, di wilayah Kabupaten Lumajang. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada atlet dari cabang olahraga lain seperti futsal, sepak bola, pencak silat, maupun komunitas tari modern, sehingga kajian terhadap atlet Taekwondo masih merupakan celah yang belum banyak dieksplorasi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, bahwa penelitian sebelumnya hanya meneliti salah satu variabel secara terpisah, baik itu hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan maupun kepercayaan diri terhadap kecemasan dan belum banyak diteliti untuk atlet Taekwondo terutama di Kabupaten Lumajang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan literatur yang ada, tetapi juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pelatihan mental dan pembinaan atlet yang lebih efektif, terutama dalam mengatasi kecemasan bertanding melalui peningkatan



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/6683/47877/53507>

motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri

Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Di Kabupaten Lumajang.

II. Metode

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis Korelasional. Menurut Emzir, pendekatan kuantitatif adalah suatu metodologi yang terutama mengadopsi paradigma postpositivist dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman hubungan sebab-akibat, melakukan reduksi terhadap variabel, serta merumuskan hipotesis dan pertanyaan spesifik. Untuk itu, pendekatan ini mengandalkan pengukuran dan observasi yang sistematis, serta pengujian teori. Selain itu, strategi penelitian seperti eksperimen dan survei diperlukan untuk mengumpulkan data statistik yang relevan [22].

Populasi pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 160 Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Populasi merujuk pada seluruh objek atau subjek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian, sementara sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih karena mewakili karakteristik umum dari populasi tersebut [23]. Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 1% yaitu sebanyak 129 Atlet. Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik Accidental Sampling, menurut Gofur teknik Accidental Sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana individu yang secara tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat dijadikan responden, asalkan dianggap sesuai dan relevan sebagai sumber data [24].

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 3 skala Psikologi dengan model likert. Yang meliputi Skala Kecemasan Bertanding, Skala Motivasi Berprestasi, dan Skala Kepercayaan Diri yang menggunakan skala adaptasi yang sudah disusun oleh banyak peneliti di masa lalu.

Skala kecemasan bertanding digunakan peneliti sebagai teknik pengumpulan data. Skala kecemasan Bertanding menggunakan skala adaptasi dari Lestari [11]. Skala ini terdiri dari 22 item yang dibagi menjadi 4 aspek meliputi 1) motorik; 2) Afektif; 3) Somatik; 4) Kognitif. Salah satu aitem dari motorik adalah "tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan". Salah satu aitem dari Afektif adalah "Saya sembronon saat pertandingan". Salah satu aitem dari Somatik adalah "Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan". Salah satu aitem dari Kognitif adalah "saya berfikir tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan". Berdasarkan uji coba, skala Kecemasan Bertanding berjumlah 22 item, 5 item dinyatakan gugur dan 17 item dinyatakan valid. Berdasarkan uji reliabilitas, skala penelitian dengan variabel Kecemasan Bertanding memiliki nilai koefisien sebesar 0.884 dengan interval kepercayaan 95% antara 0.722 hingga 0.959. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Skala Motivasi Berprestasi menggunakan skala adaptasi dari Andi Indira [15] yang memiliki 26 item yang dikelompokkan dalam 6 karakteristik yang membentuk motivasi berprestasi menurut McClelland, yaitu: 1) Memiliki rasa Tanggung jawab yang tinggi, 2) memanfaatkan Feedback pada tugas yang dilakukan, 3) berani mengambil dan menanggung resiko, 4) punya tujuan yang realistis, 5) melakukan pekerjaan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan, 6) melakukan pekerjaan dengan cara kreatif. Salah satu item dari memiliki rasa tanggung jawab adalah "jika saya melakukan kesalahan dalam pertandingan, saya akan segera memperbaikinya pada kesempatan berikutnya". Salah satu item dari memanfaatkan Feedback pada tugas yang dilakukan adalah "Saya merasa terbantu bila mendapatkan saran atau kritik dari rekan satu tim saat latihan". Salah satu item dari berani mengambil dan menanggung resiko adalah "Saya senang jika pelatih memilih saya untuk mewakili tim dalam kompetisi". Salah satu item dari punya tujuan yang realistis adalah "Saya yakin akan menjadi atlet yang sukses di masa depan". Salah satu item dari melakukan pekerjaan dengan penuh pertimbangan dan perhitungan adalah "9. Saya berlatih jauh-jauh hari sebelum mengikuti pertandingan". Salah satu item dari melakukan pekerjaan dengan cara kreatif adalah "Saya menyukai latihan atau strategi yang menuntut ide-ide baru". Hasil uji Realibilitas menunjukkan bahwa variabel Motivasi Berprestasi memiliki koefisien Realibilitas sebesar 0,910.

Penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan Diri yang di adaptasi dari putri skala ini terdiri dari 22 item yang dibagi menjadi 5 aspek meliputi 1) Keyakinan akan kemampuan diri;



2) Optimis; 3) Obyektif; 4) Bertanggung Jawab;

5) Rasional. Salah satu aitem dari Keyakinan akan kemampuan diri adalah "Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki". Salah satu aitem dari Optimis adalah "jika saya gagal dalam melakukan sesuatu, saya akan

mencobanya kembali". Salah satu aitem dari Obyektif adalah "Saya merasa persaingan dunia kerja semakin ketat". Salah satu aitem dari Bertanggung Jawab adalah "Saya akan bertanggung jawab apabila keliru dalam

mengerjakan pekerjaan". Salah satu aitem dari Rasional adalah "Saya percaya untuk berhasil dalam seleksi dunia kerja

tidak harus menggunakan orang dalam". Hasil uji Realibilitas menunjukkan bahwa variabel Kepercayaan Diri memiliki koefisien Realibilitas sebesar 0,851 [20].

Prosedur penelitian ini berawal dari merumuskan dan mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan peranan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet taekwondo di Kabupaten Lumajang. Langkah selanjutnya adalah melakukan tinjauan pustaka yang relevan untuk mendukung perumusan kerangka teoritis dan landasan konseptual dalam penelitian ini. Setelah itu, peneliti melanjutkan ke tahap perencanaan dan perancangan penelitian, yang mencakup: pemilihan desain penelitian kuantitatif korelasional, penetapan populasi dan sampel penelitian yaitu atlet taekwondo aktif di Kabupaten Lumajang, serta penetapan metode pengukuran terhadap masing-masing variabel yang diteliti. Peneliti juga menyusun strategi pengambilan sampel dengan teknik yang sesuai dan menyusun prosedur pelaksanaan penelitian secara sistematis. Peneliti kemudian merancang instrumen penelitian berupa skala motivasi berprestasi, skala kepercayaan diri, dan skala kecemasan bertanding. Instrumen ini divalidasi terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan angket kepada responden dan memberikan arahan mengenai tata cara pengisian skala. Sebelum mengisi angket, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian serta diminta untuk memberikan jawaban secara jujur dan mencerminkan keadaan emosi serta sikap mereka yang sebenarnya dalam menghadapi pertandingan. Untuk menjaga kerahasiaan data, peneliti menjamin privasi identitas responden dan menggunakan data hanya untuk keperluan ilmiah. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data. Tahap akhir dari penelitian ini adalah menyusun laporan hasil penelitian secara sistematis, dimulai dari pendahuluan hingga kesimpulan, yang disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami serta sesuai dengan kaidah ilmiah.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0. Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada Atlet Taekwondo di Kabupaten Lumajang. Sebelum pengujian hipotesis

dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai bagian dari prosedur analisis.

III. Hasil Dan Pembahasan
Hasil

□
Berdasarkan uji normalitas menggunakan Standardized Residual histogram residual terstandarisasi menunjukkan sebaran data yang relatif simetris di sekitar nilai nol dan mengikuti pola distribusi normal. Nilai rata-rata residual mendekati nol dengan standar deviasi mendekati satu, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas residual pada model regresi telah terpenuhi. Hasil uji normalitas tersebut disajikan pada Gambar 1.
Gambar 1. Analisis Uji Normalitas Standardized Residual Histogram

Hasil Normal P-P Plot menunjukkan titik-titik residual menyebar di sekitar garis diagonal tanpa pola penyimpangan yang sistematis. Dengan demikian, asumsi normalitas residual terpenuhi untuk model regresi dengan variabel terikat Kecemasan Bertanding. Visualisasi hasil uji normalitas melalui P-P Plot ditampilkan pada Gambar 2.

□
Gambar 2. Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual
Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,013 ($p < 0,05$) dan pada Deviation from Linearity sebesar 0,990 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan bertanding dan motivasi berprestasi bersifat linier, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lanjutan menggunakan model linier. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Linearitas Kecemasan Bertanding Vs. Motivasi Berprestasi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN BERTANDING Between Group (Combined)	5378.261	45	119.517	.646	.939
MOTIVASI BERPRESTASI Linearity	1203.847	1	1203.847	6.504	.013
Deviation from Linearity	4174.414	44	94.873	.513	.990
Within Groups	12216.515	66	185.099		
Total	17594.777	111			

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan pada Deviation from Linearity sebesar 0,853 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri bersifat linier, sehingga memenuhi asumsi linearitas untuk analisis lanjutan. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Linearitas Kecemasan Bertanding Vs. Kepercayaan Diri

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN BERTANDING Between Group (Combined)	5657.882	34	166.408	1.073	.389
MOTIVASI BERPRESTASI Linearity	1979.573	1	1979.573	12.769	.001
Deviation from Linearity	3678.309	33	111.464	.719	.853
Within Groups	11936.895	77	155.025		
Total	17594.777	111			

□
Berdasarkan scatterplot antara nilai prediksi terstandar dan residual terstudentisasi pada variabel kecemasan bertanding, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol serta tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga varians residual dapat dianggap konstan. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas dalam model regresi terpenuhi. Uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 3.
Gambar 3. Scatterplot Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, nilai Tolerance pada variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri masing-masing sebesar 0,401, yang lebih besar dari 0,10, serta nilai VIF sebesar 2,493, yang lebih kecil dari 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi, sehingga model layak digunakan untuk analisis selanjutnya. Hasil uji multikolinearitas ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics
Tolerance VIF	
1 (Constant)	
MOTIVASI BERPRESTASI	.401 2.493
KEPERCAYAAN DIRI	.401 2.493

Berdasarkan tabel ANOVA yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding. Hasil uji signifikansi (Sig.) sebesar 0,001 menunjukkan nilai probabilitas di bawah taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, terdapat bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa model regresi yang terdiri dari kedua prediktor tersebut memiliki kemampuan untuk menjelaskan variasi pada variabel kecemasan bertanding. Hasil analisis bisa dilihat pada tabel 4.



Document from another user

Comes from another group

Model Sum of Squares df Mean Square F Sig.

1 Regression

1979.750 2 989.875 6.910 .001a

Residual 15615.026 109 143.257

Total 17594.777 111

a. Predictors: (Constant), KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI BERPRESTASI

b. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING

Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda (Uji F)

Berdasarkan hasil analisis, motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama memengaruhi kecemasan bertanding secara signifikan ($p=0,001$). Kedua variabel ini mampu menjelaskan 11,3% dari variasi tingkat kecemasan bertanding, yang menunjukkan bahwa kontribusi gabungan keduanya terbilang rendah. Sebagian besar (88,7%) variasi kecemasan justru ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar model ini. Hasil analisis terdapat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi



Document from another user

Comes from another group

Model R R Square Adjusted R Square Std.

Error of

the

Estimate

Durbin-Watson

1

.335a .113 .096 11.96901 1.524

a. Predictors: (Constant), KEPERCAYAAN DIRI,

MOTIVASI BERPRESTASI

b. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa Motivasi Berprestasi tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecemasan bertanding ($\beta = -0,005$, $p = 0,972$), dan di sisi lain Kepercayaan Diri berpengaruh signifikan dan negatif terhadap Kecemasan Bertanding ($\beta = -0,332$, $p = 0,022$) artinya semakin tinggi kepercayaan diri atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang, maka semakin rendah tingkat Kecemasan Bertandingnya. Hasil analisis bisa di lihat pada tabel 6.



Document from another user

Comes from another group

Tabel 6. Uji Parsial (Uji T)



Document from another user

Comes from another group

Model Unstandardized Coefficients Standardized Coefficients t Sig.

B Std. Error Beta

1 (Constant)

69.

055 7.625 9.056 .000

MOTIVASI BERPRESTASI -.005 .142 -.005 -.035 .972

KEPERCAYAAN DIRI -.524 .225 -.332 -2.327 .022

a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING

Berdasarkan tabel koefisien, variabel motivasi berprestasi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding ($p = 0,005$). Nilai koefisien regresi standar (Beta) sebesar -0,262 menunjukkan arah hubungan yang negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada motivasi berprestasi akan diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan bertanding sebesar 0,262 satuan. Hasil analisis terdapat pada tabel 7.

Tabel 7. Regresi Linier Sederhana Motivasi Berprestasi Vs. Kecemasan Bertanding



Document from another user

Comes from another group

Model Unstandardized Coefficients Standardized Coefficients t Sig.

B Std. Error Beta

1 (Constant)

58.626 6.292 9.318 .000

MOTIVASI BERPRESTASI -.260 .091 -.262 -2.842 .005

a. Dependent Variable: KECEMASAN BERTANNDING

Berdasarkan tabel koefisien, variabel kepercayaan diri terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding ($p < 0,001$). Nilai koefisien regresi standar (Beta)

sebesar -0,335 menunjukkan arah hubungan yang negatif dan kekuatan pengaruh yang moderat. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada kepercayaan diri akan diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan bertanding sebesar 0,335 satuan. Hasil analisis terdapat pada tabel 8.

Tabel 7. Regresi Linier Sederhana KepercayaanDiri Vs. Kecemasan Bertanding

Model Unstandardized Coefficients Standardized Coefficients t Sig.

B Std. Error Beta

1 (Constant) 69.042 7.581 9.107 .000

MOTIVASI BERPRESTASI -.530 .142 -.335 -.3.734 .000

Pembahasan

Penelitian ini menguji Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Dari total 129 subjek penelitian yang terkumpul, terdapat sebanyak 17 subjek dikeluarkan dari analisis karena teridentifikasi sebagai outlier, baik pada variabel motivasi berprestasi, kepercayaan diri, maupun kecemasan bertanding. Nilai-nilai ekstrem ini dapat mengganggu akurasi model statistik dan mengakibatkan interpretasi yang bias. Oleh karena itu, untuk menjaga validitas hasil analisis dan memenuhi asumsi metode regresi, ke-17 subjek dengan data outlier tersebut dikeluarkan dari pemodelan akhir. Dengan demikian, analisis regresi linier berganda dan sederhana yang dibahas dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan 112 subjek yang memenuhi kriteria setelah proses pembersihan data.



Tindakan ini merupakan langkah standar dalam analisis statistik untuk memastikan bahwa temuan yang dihasilkan lebih representatif dan stabil, serta tidak didistorsi oleh pengamatan yang sangat menyimpang.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketika kedua variabel tersebut dipertimbangkan secara simultan, kontribusinya terhadap perubahan tingkat kecemasan bertanding belum cukup kuat secara statistik.

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa variabel psikologis tertentu tidak selalu menunjukkan pengaruh yang signifikan apabila dianalisis secara bersamaan dalam konteks olahraga kompetitif, karena adanya keterlibatan faktor-faktor lain yang bersifat situasional dan individual.

Hasil tidak signifikan ini sejalan dengan temuan penelitian Bonita Amalia yang menyatakan



doi.org | Hubungan anxiety dan percaya diri atlet kejurprov tahun 2025 terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man

<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i2.44757>

bahwa kecemasan dan kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan

atlet Pentanque ($P > 0,05$). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel psikologis tertentu tidak selalu memberikan pengaruh langsung terhadap respons atau performa atlet, terutama ketika atlet dihadapkan pada situasi kompetitif yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain [25]. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sholicha dan Wibowo, yang menemukan bahwa motivasi berprestasi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan ketangguhan mental atlet Taekwondo ($P = 0,831$). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa motivasi berprestasi tidak selalu berperan langsung terhadap kondisi psikologis atlet, khususnya ketika variabel lain seperti kepercayaan diri, pengalaman bertanding, atau kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara optimal [26]. Kecemasan bertanding pada atlet merupakan kondisi psikologis yang tidak berdiri sendiri, melainkan terbentuk dari interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Dalam teori competitive anxiety yang dikemukakan oleh Rainer Martens, dijelaskan bahwa kecemasan dalam situasi kompetitif dipengaruhi oleh cara individu menilai tuntutan pertandingan serta kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Dengan demikian, tidak signifikannya pengaruh simultan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang kemungkinan besar juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan pertandingan, pengalaman bertanding, dan kondisi lingkungan saat kompetisi berlangsung [27].



Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, motivasi berprestasi tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo. Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya dorongan atlet untuk mencapai prestasi tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi pertandingan. Dengan kata lain, atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi belum tentu mengalami kecemasan yang lebih rendah maupun lebih tinggi dibandingkan atlet dengan motivasi berprestasi yang lebih rendah.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan negative antara motivasi



eprints.ums.ac.id

<https://eprints.ums.ac.id/93989/2/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

berprestasi dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal dengan nilai $r = -0,585$

dan nilai $p < 0,05$ ketika diukur secara regresi sederhana [16]. Motivasi berprestasi terdiri dari beberapa dimensi, yaitu kebutuhan berprestasi, kebutuhan akan kekuasaan, dan kebutuhan afiliasi sebagaimana dikembangkan dari teori McClelland [28].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan dan bersifat negatif terhadap kecemasan bertanding atlet Taekwondo. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi pertandingan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam membantu atlet mengelola tekanan kompetisi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Yuwono dengan hasil penelitian membuktikan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding memiliki hubungan negatif ($r = -0,757$ dan $\text{sig} = 0,000$) [29]. Didukung dengan penelitian Lalilyah & Jannah yang mengatakan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan competitive anxiety pada atlet pencak silat. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri atlet, maka semakin rendah competitive anxiety yang dialami, begitu pula sebaliknya [30].

Hasil tersebut sejalan dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara individu merespons situasi yang menantang secara emosional. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengontrol pikiran negatif, mempertahankan fokus, serta menilai situasi pertandingan secara lebih realistis. Dalam konteks Taekwondo, kemampuan tersebut sangat penting mengingat tuntutan teknik, kecepatan, dan tekanan penilaian yang dihadapi atlet selama pertandingan [31].

Nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan sebagian kecil variasi kecemasan bertanding atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang.



Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan bertanding dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup pengalaman bertanding, tingkat kesiapan fisik, tekanan dari pelatih atau lingkungan, serta situasi pertandingan yang dihadapi atlet. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kecemasan bertanding merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan secara sederhana melalui satu atau dua variabel psikologis saja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan bertanding atlet secara lebih komprehensif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, sehingga belum mampu menggali pengalaman subjektif atlet secara mendalam. Selain itu, variabel yang diteliti terbatas pada motivasi berprestasi dan kepercayaan diri, sehingga faktor psikologis lain yang mungkin berperan dalam memengaruhi kecemasan bertanding belum terakomodasi.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan metode campuran atau menambahkan variabel lain agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kecemasan bertanding atlet.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kecemasan Bertanding pada atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang. Namun, kontribusi kedua variabel tersebut terbatas, hanya mampu menjelaskan 11,3% dari total variasi kecemasan bertanding, sementara 88,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Ketika dianalisis secara parsial, Kepercayaan Diri terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan, artinya semakin tinggi kepercayaan diri atlet, semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dialami. Sebaliknya, Motivasi Berprestasi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ketika dianalisis bersama dengan Kepercayaan Diri, meskipun dalam analisis regresi sederhana hubungan negatif terlihat signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa Kepercayaan Diri merupakan faktor psikologis yang lebih langsung dan dominan dalam mengelola kecemasan bertanding, sedangkan peran Motivasi Berprestasi mungkin bersifat tidak langsung atau dimediasi oleh variabel lain seperti kepercayaan diri itu sendiri. Dengan demikian, upaya mengurangi kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo sebaiknya lebih difokuskan pada penguatan kepercayaan diri, sambil tetap mempertimbangkan beragam faktor eksternal dan internal lain yang turut berpengaruh signifikan.

V. Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu/Bapak Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta waktu yang sangat berarti selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan ilmu, fasilitas, dan dukungan akademik selama masa perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pengurus Taekwondo Kabupaten Lumajang, para pelatih, serta seluruh atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang yang telah bersedia menjadi responden dan membantu kelancaran proses pengambilan data dalam penelitian ini. Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik. Rasa terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada orang tua dan keluarga atas doa, dukungan moral, serta semangat yang tiada henti. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada teman-teman terdekat yang selalu memberikan motivasi, bantuan, serta kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga.