

BAB IV

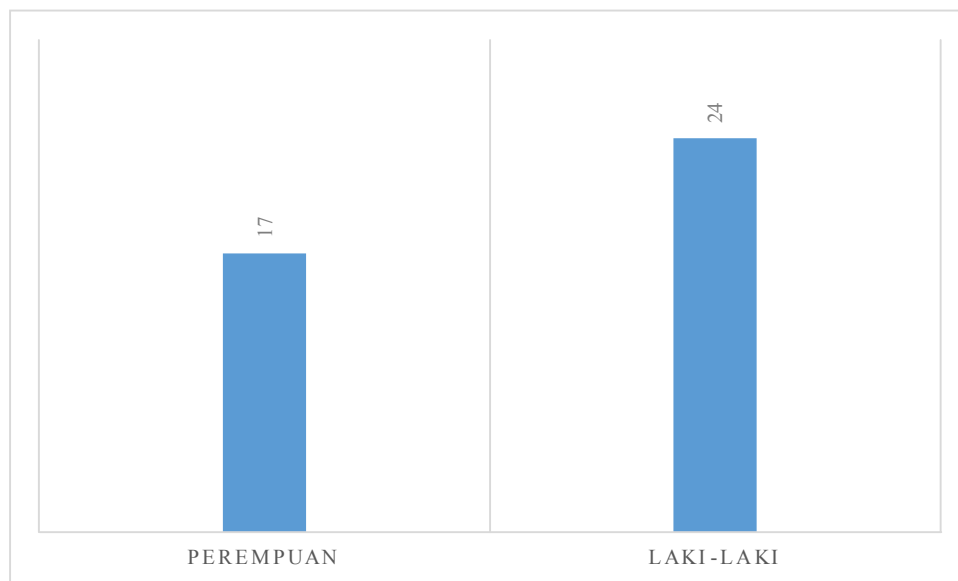
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

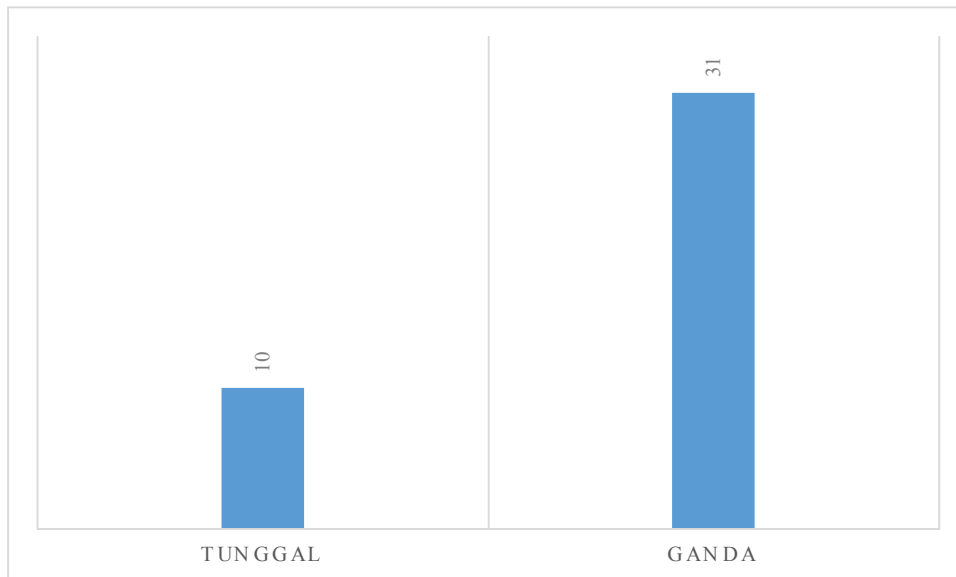
1. Deskriptif Statistik

a. Deskripsi subjek penelitian

Data penelitian yang di peroleh merupakan hasil dari jawaban subjek pada instrumen efikasi diri, kecemasan, serta perolehan hasil skor prestasi. Subjek penelitian ini adalah atlet elit remaja bulutangkis sebanyak 41 orang. Adapun deskripsi subjek dari 41 orang tersebut sebagai berikut.



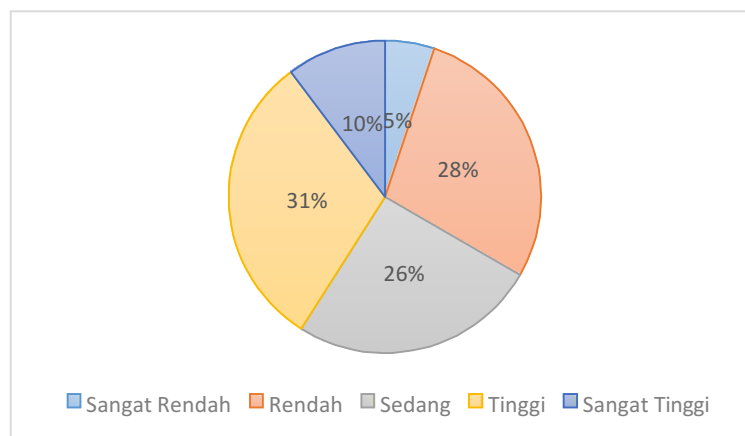
Gambar 4. Deskriptif Jenis Kelamin



Gambar 5. Deskriptif Pemain Tunggal dan Ganda

b. Deskripsi instrumen efikasi diri

Instrumen efikasi diri terdiri dari 36 butir pernyataan setelah 3 aitem digugurkan pada penelitian uji coba. Nilai maksimum (352), minimum (195), rata-rata (278,22), median (281), modus (229), dan *standar of deviation* (35,967). Adapun frukensi dari instrumen efikasi diri sebagai berikut.

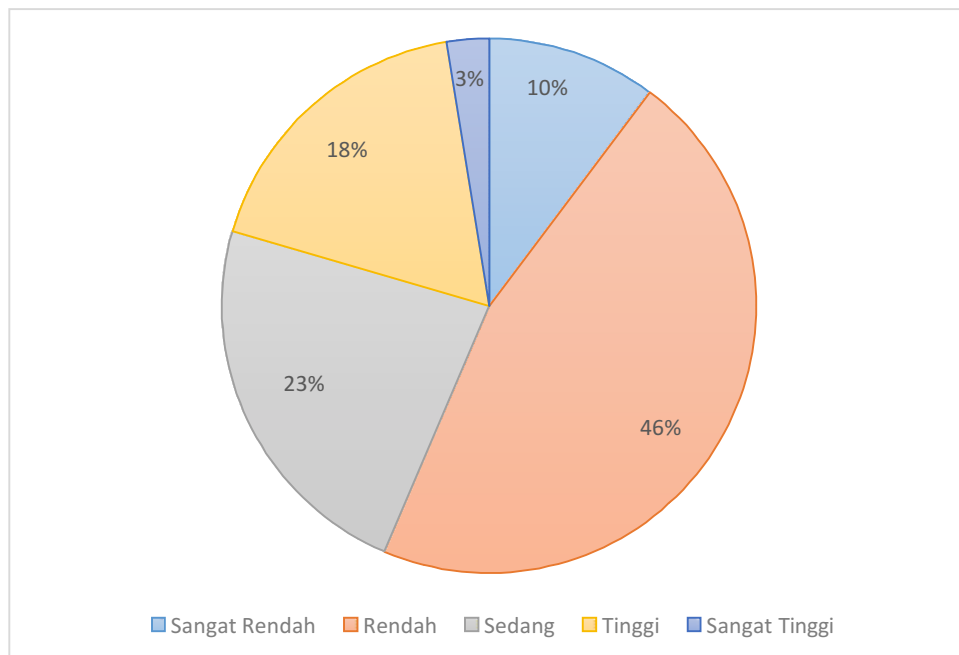


Gambar 6. Frekuensi Efikasi Diri dari 41 Subjek

Berdasarkan gambar 6 tersebut dapat dikatakan bahwa frekuensi efikasi diri dari 41 subjek berada pada kategori tinggi (31%).

c. Deskripsi instrumen kecemasan

Instrumen kecemasan terdiri dari 13 butir pernyataan setelah ke-14 aitem di gugurkan pada uji coba instrumen penelitian, ke-13 aitem tersebut kemudian di sebarakan kepada 41 atlet. Nilai maksimum (38), minimum (13), rata-rata (23,80), median (22), modus (22), dan *standar of deviation* (5,368). Adapun frekuensi dari instrumen kecemasan sebagai berikut.

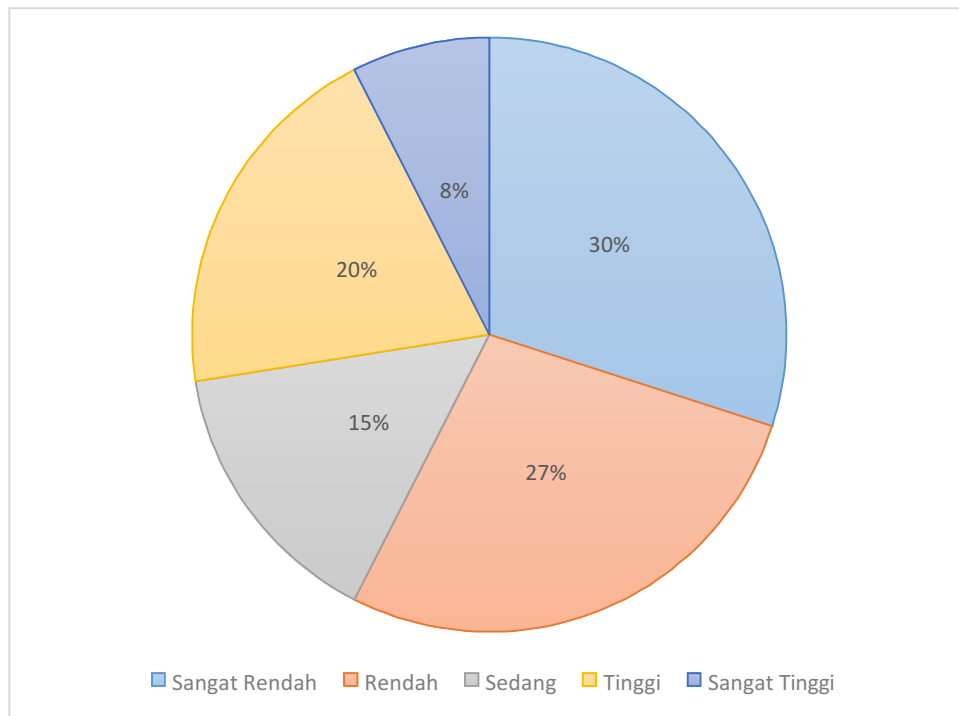


Gambar 7. Frekuensi Kecemasan dari 41 Subjek

Berdasarkan gambar 7 tersebut dapat dikatakan bahwa frekuensi kecemasan dari 41 subjek berada pada kategori rendah (46%).

d. Deskripsi instrumen prestasi

Instrumen prestasi di dapat dari hasil perhitungan skor yang dirilis oleh <http://www.tournamentsoftware.com> berdasarkan rekomendasi panitia Cirebon Open 2019. Nilai maksimum (321) dan minimumnya (123), rata-rata (201,29), median (190), modus (190), dan *standar of deviation* (52,764). Adapun frekuensi dari instrumen prestasi sebagai berikut.



Gambar 8. Frekuensi Prestasi dari 41 Subjek

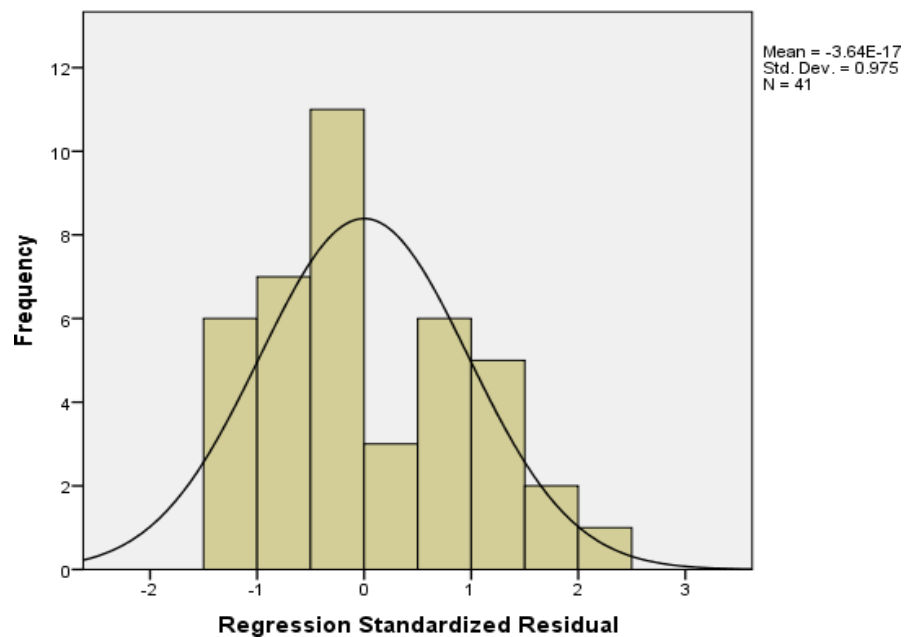
Berdasarkan gambar 8 tersebut dapat dikatakan bahwa frekuensi prestasi dari 41 subjek berada pada kategori rendah (27%).

2. Hasil Uji Prasyarat, Uji Hipotesis, dan Analisis Tambahan

a. Hasil uji prasyarat analisis

1) Uji normalitas residual

Hasil uji normalitas residual pada kolom *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi *unstandardized residual* ($p = 0,050 > 0,05$). Hal ini dapat dikatakan bahwa uji prasyarat terpenuhi sehingga bisa di lanjutkan pada tahap uji hipotesis penelitian menggunakan OLS regresi Hayes. Adapun kurva normalias residual dari ketiga variabel (efikasi diri, kecemasan, dan prestasi) dapat di lihat dari gambar histogram berikut ini.



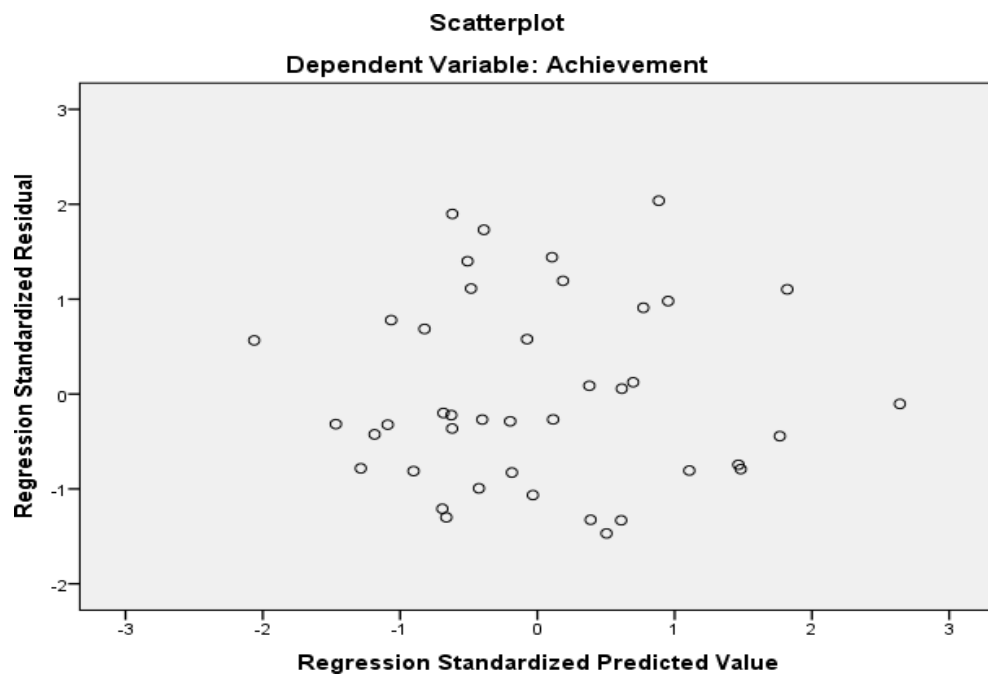
Gambar 9. Histogram Normalitas Residual

2) Uji linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah $p = 0,600$ ($p > 0,05$). Artinya, sebaran data menunjukkan adanya linieritas yang tinggi.

3) Uji heteroskedastisitas

Mengacu pada pendapat Ghozali (2006) bahwa jika sebaran data titik-titik berada di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji analisis heteroskedastisitas bisa dilihat pada gambar *scatterplot* dibawah ini terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak baik diatas maupun dibawah angka nol pada sumbu Y. Artinya, hasil ini memenuhi syarat karena varians dari nilai residual dari pengamatan satu ke pengamatan lain tetap.



Gambar 10. *Scatterplot* Heteroskedastisitas

4) Uji autokorelasi

Hasil uji autokorelasi menunjukkan bahwa nilai Durbin-Watson sebesar 2.129. Karena jumlah sampel sebanyak 41 orang, maka distribusi nilai t pada tabel Durbin-Watson di temukan bahwa nilai dL (1.3992) dan dU (1.6031) dengan signifikansi 5%, maka hasil menunjukkan bahwa ada gejala autokorelasi disebabkan dL lebih kecil dari nilai Durbin-Watson lebih besar dari dU ($dL < \text{Durbin-Watson} > dU$). Artinya, data yang diperoleh berdasarkan rentang durasi waktu penyebaran instrumen kepada 41 atlet ada perbedaan, sehingga dapat di pastikan bahwa ada pengganggu selama pengambilan data dari waktu ke waktu.

b. Hasil uji hipotesis

- 1) Terdapat pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Adapun rumusan hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak ada pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri

H_a : Ada pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri

Hasil uji analisis hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis dengan p (0,807), coeff (0,2636), β (0,039), dan F (0,060).

- 2) Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Adapun rumusan hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak ada pengaruh efikasi diri terhadap prestasi

Ha: Ada pengaruh efikasi diri terhadap prestasi

Hasil uji analisis hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh efikasi diri terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis dengan p (0,7298), coeff (-0,0771), β (-0,038), dan F (0,057).

- 3) Terdapat pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Adapun rumusan hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu:

Ho: Tidak ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi

Ha: Ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi

Hasil uji analisis hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis dengan p (0,0210), coeff (3,5766), β (0,362), dan F (5,873).

- 4) Ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet melalui efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Adapun rumusan hipotesis keempat dalam penelitian ini yaitu:

Ho: Tidak ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet melalui efikasi diri.

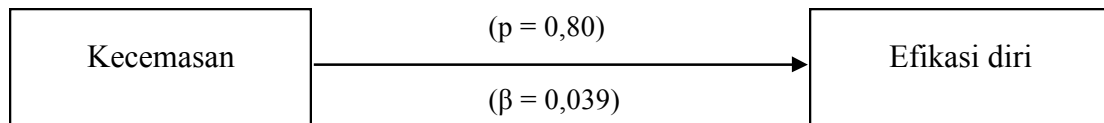
Ha: Ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet melalui efikasi diri.

Hasil uji analisis hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi melalui efikasi diri dengan *indirect effect* (-0,0203) dengan 5000 kali *bootstrapping* menghasilkan BootLLCI (-0,0121) dan BootULCI (0,0106) pada *level of confidence* 95%. Nilai *sobel test*

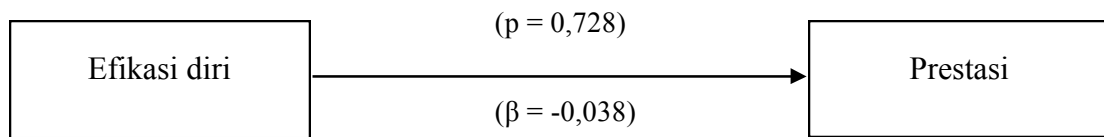
menunjukkan bahwa *p-value* yaitu 0,840 dengan standar eror sebesar 0,101.

Artinya, total pengaruh kecemasan melalui efikasi diri terhadap prestasi tidak berlangsung baik, sehingga tidak ada efek mediasi.

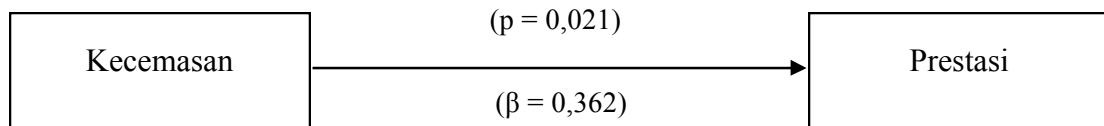
Berdasarkan keseluruhan hasil uji hipotesis pada jalur a, b, c, dan c' maka dapat di kemukakan dalam bentuk gambar sebagai berikut.



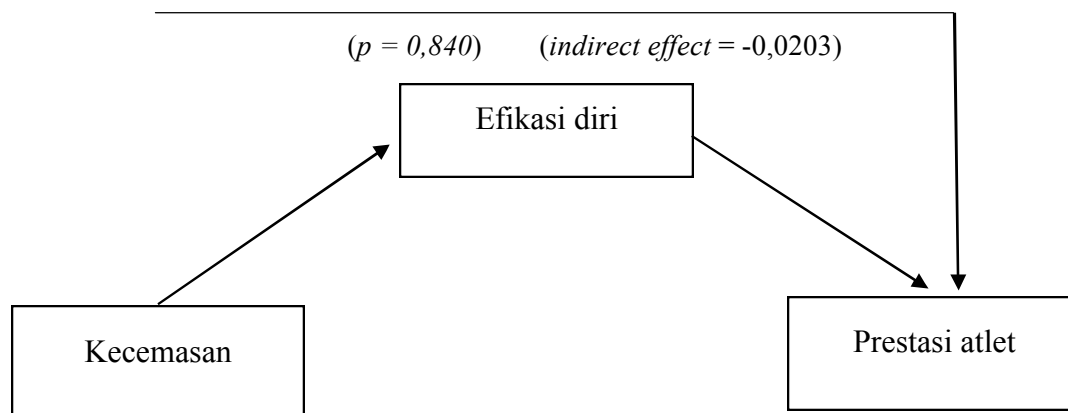
Gambar 11. Hasil Uji Hipotesis Jalur a



Gambar 12. Hasil Uji Hipotesis Jalur b



Gambar 13. Hasil Uji Hipotesis Jalur c



Gambar 14. Hasil Uji Hipotesis Jalur c'

B. Pembahasan

Bagian ini akan penulis bahas mengenai jawaban terhadap rumusan masalah serta hasil uji hipotesis. Adapun pembahasannya sebagai berikut.

1. Pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri. Temuan ini berlawanan dari penelitian sebelumnya, seperti Nicholls, Polman, dan Levy (2010) meneliti hubungan efikasi diri dengan kecemasan pra-kompetitif pada 307 atlet berusia 16 tahun, membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan atlet. Temuan Nicholls dkk (2010) itu memperkuat pendapat Bandura (1995) bahwa efikasi diri dapat mereduksi kecemasan. Feltz dan Oncu (2014) juga berpendapat bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Meskipun demikian, ada beberapa penelitian yang membuktikan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh terhadap kecemasan karena di

sebabkan oleh adanya hubungan antara kecemasan dengan kinerja olahraga (Craft, Magyar, Becker, dan Feltz, 2003; Woodman dan Hardy, 2003), yang berbeda dengan penelitian ini yaitu menempatkan kecemasan sebagai penilaian negatif atlet pada situasi pertandingan berlawanan dari maksud teoritik efikasi diri yang fokus pada kinerja. Artinya, proses pengujian hipotesis bisa terbukti apabila kecemasan ditempatkan sebagai penilaian negatif seorang atlet pada kinerjanya alih-alih bukan pada situasi pertandingan sehingga hal tersebut dapat berhubungan dengan maksud efikasi diri yakni fokus pada keyakinan atlet menyelesaikan kinerjanya.

Craft dkk (2003) serta Woodman dan Hardy (2003) dalam penelitian meta-analisis menemukan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kinerja olahraga. Penelitian meta-analisis Woodman dan Hardy (2003) membuktikan bahwa ada pengaruh kecemasan kognitif terhadap kinerja olahraga. Mengacu pada temuan Woodman dan Hardy (2003) tersebut maka dapat dikatakan bahwa kinerja olahraga seorang atlet dapat di prediksi oleh penilaian negatif alih-alih kecemasan kognitif. Jika kecemasan berpengaruh terhadap kinerja maka dapat dipastikan kedua variabel ini (efikasi diri dan kecemasan) akan saling mempengaruhi.

Kecemasan terbagi atas 2 jenis yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* (Weinberg dan Gould, 2011). *State anxiety* ialah keadaan emosional seorang atlet yang terjadi secara mendadak pada waktu tertentu alih-alih saat menghadapi situasi pertandingan (Mylsidayu, 2014). Sedangkan *trait anxiety* yaitu rasa cemas yang bersifat pribadi/bawaan (Mylsidayu, 2014). Artinya, *trait anxiety* ini bersifat jangka panjang karena bawaan sedangkan *state anxiety* bersifat jangka pendek. Dalam penelitian ini,

penulis mengacu pada *state anxiety* yang tercermin pada skala kecemasan yakni *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2). Jika pengertian *state anxiety* sebagai gejala kecemasan yang terjadi secara mendadak saat menghadapi situasi pertandingan, maka hal ini berlawanan dengan maksud Bandura (1998) bahwa efikasi diri yang tinggi hanya dapat menurunkan kecemasan seperti fobia, yang mana fobia ini bukan terjadi secara mendadak melainkan telah berlangsung sejak lama. Artinya, menempatkan kecemasan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety* menjadi hal yang penting jika ingin dikaitkan dengan efikasi diri. Dikarenakan penempatan kecemasan dalam penelitian ini yaitu *state anxiety* sehingga memungkinkan hipotesis dalam penelitian ini tidak terbukti. Oleh sebab itu, efikasi diri hanya bisa dihubungkan dengan kecemasan apabila jenis kecemasannya yaitu *trait anxiety*.

2. Pengaruh efikasi diri terhadap prestasi pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada pengaruh efikasi diri terhadap prestasi atlet. Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya bahwa efikasi diri sangat berpengaruh kuat terhadap prestasi seperti penelitian Hatzigeorgiadis dkk (2008) serta Samson (2014). Penelitian yang dilakukan Samson (2014) menemukan bahwa efikasi diri sangat kuat memberikan kontribusi bagi peningkatan kinerja atlet sehingga membuatnya berhasil dalam menghadapi pertandingan. Meskipun demikian, ada beberapa hal yang membuat efikasi diri tidak berpengaruh terhadap prestasi yaitu dengan mengacu pada *achievement goal theory*. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

Teori pencapaian tujuan terutama terdiri dari 4 faktor yaitu, tujuan penguasaan, tujuan kinerja, tujuan pendekatan, serta motivasi penghindaran (Huang, 2016). Lanjut Huang (2016) bahwa tujuan penguasaan dan tujuan kinerja cenderung berpengaruh terhadap tinggi-rendahnya efikasi diri. Dweck dan Legget (1988) mengatakan bahwa individu yang yakin pada kemampuannya akan cenderung mengadopsi tujuan penguasaan (*mastery goal*), sedangkan individu yang kurang yakin pada kemampuannya cenderung mengadopsi tujuan kinerja (*performance goal*). Tujuan penguasaan membuat individu akan semakin yakin pada kemampuannya sehingga mengarahkan dirinya untuk sukses saat melakukan tugasnya (Ames, 1992). Hal ini sangat berakibat pada tingginya efikasi diri (Ames, 1992). Disamping itu, Ames (1992) serta Elliot dan Dweck (1988) mengatakan bahwa tujuan penguasaan lebih terkait dengan perilaku adaptif, sedangkan tujuan kinerja lebih berkaitan dengan perilaku maladaptif. Oleh sebab itu, efikasi diri yang tinggi cenderung mengadopsi tujuan penguasaan dibanding tujuan kinerja (Huang, 2016).

Huang (2016) mengatakan bahwa motivasi penghindaran sangat berakibat pada menurunnya efikasi diri daripada tujuan pendekatan motivasi. Jadi, tujuan penguasaan serta tujuan pendekatan motivasi sangat berakibat pada meningkatnya efikasi diri seseorang, sedangkan tujuan kinerja serta motivasi penghindaran sangat berakibat pada turunnya efikasi diri. Penjelasan tersebut dapat dijelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Kondisi Efikasi Diri berdasar Teori Pencapaian Tujuan

Efikasi diri tinggi	Tujuan penguasaan dan pendekatan motivasi
---------------------	---

Efikasi diri rendah	Tujuan kinerja dan motivasi penghindaran
---------------------	--

Beberapa dekade belakangan ini, banyak peneliti yang mencari tahu hubungan tujuan pencapaian dengan efikasi diri, dan temuannya sangatlah bervariasi. Misalnya, penelitian Wey (1998) menemukan bahwa koefisien hubungan tujuan penguasaan dengan efikasi diri (0,54) sedangkan tujuan kinerja dengan efikasi diri (0,40). Penelitian Curda (1997) menemukan bahwa tujuan penguasaan dengan efikasi diri (0,26) sedangkan tujuan kinerja dengan efikasi diri (0,13). Bembenutty (2001) menemukan bahwa tujuan penguasaan dengan efikasi diri (0,61), tujuan kinerja dengan efikasi diri (0,01), dan penghindaran kinerja (0,39). Penelitian Valkyre (2006) menemukan bahwa tujuan penguasaan dengan efikasi diri (0,44), tujuan kinerja dengan efikasi diri (0,12), dan penghindaran kinerja dengan efikasi diri (0,02).

Berdasarkan sejumlah penelitian tersebut, terlihat bahwa tujuan kinerja dan penghindaran kinerja berkorelasi rendah dengan efikasi diri, sedangkan tujuan penguasaan sangat berhubungan kuat dengan tingginya efikasi diri. Luo, Paris, Hogan, dan Luo (2011) berpendapat bahwa tujuan penguasaan cenderung berpengaruh terhadap prestasi seseorang menjadi lebih tinggi. Artinya, dapat dikatakan bahwa, jika efikasi diri yang tinggi disebabkan oleh tujuan penguasaan, dan jika tujuan penguasaan berhubungan dengan meningkatnya prestasi seseorang, maka efikasi diri yang disebabkan oleh tujuan penguasaan dapat berakibat pada meningkatnya prestasi individu. Sebaliknya, jika efikasi diri yang rendah disebabkan oleh penghindaran

kinerja serta tujuan kinerja, dan penghindaran kinerja ini cenderung berpengaruh terhadap prestasi yang rendah, maka efikasi diri yang disebabkan oleh penghindaran kinerja dapat berakibat pada menurunnya prestasi individu.

Pada penelitian ini menemukan bahwa kekuatan pengaruh efikasi diri terhadap prestasi ialah β (-0,038). Artinya, tidak ada pengaruh sama sekali. Hal ini mungkin disebabkan oleh upaya penghindaran kinerja serta tujuan kinerja yang di adaptasi seorang atlet ketika mencerminkan kekuatan efikasi dirinya. Penjelasan ini juga bisa dilihat pada skala efikasi diri, tepatnya pada aitem-aitem yang ditujukan bagi atlet ganda – jumlah sampel atlet ganda sebesar 31 orang – mencerminkan adanya upaya penghindaran kinerja. Yang mana, ketika *shuttlecock* jatuh tepat diantara kedua pemain, seolah-olah membuat kedua atlet bingung saat mengambil *shuttlecock* tersebut ataukah tidak. Kebingunan saat mengambil *shuttlecock* inilah yang dapat menjelaskan upaya penghindaran kinerja sehingga membuat efikasi diri tidak berpengaruh terhadap prestasi atlet. Yang mana, prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh tujuan penguasaan sedangkan dalam penelitian ini tidak menggambarkan hal tersebut jika dikaitkan dengan efikasi diri.

3. Pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya sebagaimana yang telah diulas di bagian kajian teoritik, seperti penelitian Kaye dkk (2014) menemukan bahwa kondisi kecemasan atlet remaja sangat mempengaruhi turunnya prestasi mereka. Artinya, kecemasan yang tinggi dapat memprediksi menurunnya prestasi atlet alih-alih

ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi atlet. Disamping Kaye dkk (2014), ada sejumlah penelitian lainnya seperti Abrahamansen dkk (2007), Schaefer dkk (2016), O'Rourke dkk (2014), dan Hayslip JR dkk (2010).

Penelitian Abrahamansen dkk (2007) membuktikan bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap prestasi pada atlet perempuan ($p < 0,000$ dengan $R^2 = 0,24$) serta pada atlet laki-laki sebesar ($R^2 = 0,12$ dengan $p < 0,001$). Penelitian Schaefer dkk (2016) menemukan bahwa kecemasan berhubungan positif dengan *amotivated* (tidak termotivasi) dengan $p (0,01)$, sehingga membuat atlet gagal dalam situasi pertandingan alih-alih mempengaruhi turunnya prestasi atlet. Penelitian O'Rourke dkk (2014) membuktikan bahwa kecemasan mempengaruhi motivasi menjadi rendah akibat di dominasi peran orang tua dalam penentuan tujuan bagi atlet harus berhasil dalam situasi pertandingan ($p = 0,05$), karena motivasi rendah sehingga tidak berhasil menghadapi situasi pertandingan maka dapat dipastikan bahwa prestasi atlet tersebut menjadi turun. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa temuan itu sejalan dengan hasil penelitian ini dengan membuktikan ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet sebesar $p (0,02)$.

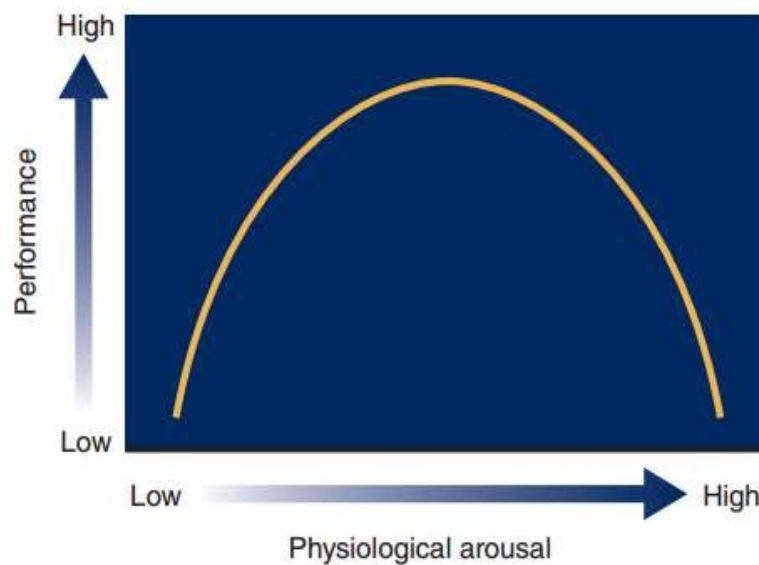
Hasil temuan ini juga mendukung teori sebelumnya, yaitu karena jenis kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini ialah *state anxiety* seorang atlet pada situasi pertandingan, maka hal itu sejalan dengan maksud dari prestasi atlet ialah fokus pada hasil pertandingan. Artinya, *state anxiety* yang terjadi secara mendadak saat menghadapi situasi pertandingan berkaitan dengan prestasi atlet ialah hasil pertandingan sehingga hipotesis terbukti dalam penelitian ini. Penelitian meta-analisis

yang dilakukan Richardson dan Charles (2012) juga menemukan bahwa *inventory anxiety* atau kecemasan yang terjadi secara mendadak sangat berpengaruh negatif terhadap prestasi, dan sejumlah penelitian belakangan ini mengaitkan *inventory anxiety* dengan prestasi. Disamping itu, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya pada bab kajian teoritik bahwa pengertian prestasi atlet ialah luaran kemampuan untuk mencapai kesuksesan, serta kecemasan ialah reaksi penilaian atlet pada situasi pertandingan. Jika mencermati kedua pengertian tersebut terlihat ada kesinambungan secara definitif yaitu terletak pada upaya mencapai kesuksesan dan menghadapi situasi pertandingan. Artinya, penilaian negatif atlet pada situasi pertandingan dapat mendorongnya bisa berhasilalih-alih sukses ataukah sebaliknya tidak sukses. Artinya, dapat dikatakan bahwa kedua variabel (kecemasan dan prestasi atlet) memiliki kekuatan pengaruh yang kuat sebesar $p (0,02)$ dari perspektif keterkaitan pengertian tersebut.

Disamping itu, jika mencermati penjelasan *classical conditioning theory* dari Pavlov (Greene, Bailey, dan Neumeister, 2012) bahwa kecemasan disebabkan oleh tanggapan emosional individu terhadap rangsangan yang diberikan lingkungan alih-alih situasi pertandingan dapat menjadi rangsangan untuk memunculkan gejala kecemasan. Penjelasan dari *need achievement theory* dari Atkinson tahun 1974 (Weinberg dan Gould, 2011) bahwa penyebab seorang atlet tidak berprestasi ialah karena tampilan kinerja buruk serta upaya menghindari tugas dari situasi pertandingan yang sedang dihadapi, berbeda ketika individu memiliki *need of achievement* yang tinggi akan sangat berpengaruh terhadap performansinya (Crede dan Phillips, 2011).

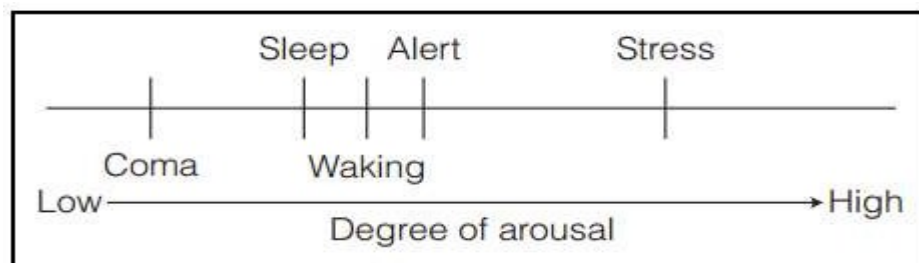
Westra (2012) mengatakan bahwa kecemasan dapat membuat seseorang berupaya untuk menghindari sesuatu hal, atau dapat dikatakan upaya menghindari tugas. Penjelasan ini sejalan dengan kecemasan seorang atlet saat menghadapi situasi pertandingan dapat membuat atlet akan selalu menghindari tugas serta penampilan kinerja yang buruk (Craft, Magyar, Becker, dan Feltz, 2003; Woodman dan Hardy, 2003). Artinya, kecemasan yang tinggi dapat membuat prestasi atlet menjadi turun. Penjelasan tersebut sebagaimana diperlihatkan oleh hasil-hasil penelitian sebelumnya seperti Abrahamansen dkk (2007), Kaye dkk (2014), Schaefer dkk (2016), O'Rourke dkk (2014), dan Hayslip JR dkk (2010).

Meskipun demikian, kecemasan ini dapat dikendalikan melalui stabilitas *arousal* sehingga membuat atlet mencapai prestasi maksimal. *Arousal* yaitu campuran dari aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seorang atlet, dan hal ini merujuk pada intensitas dimensi motivasi pada momen tertentu (Weinberg dan Goul, 2011). Penjelasan keterkaitan *arousal* dan kecemasan sering dibahas dalam teori *interved-U* serta teori *drive*. Banyak penelitian belakangan ini yang tertarik menjelaskan hubungan *interved-U* antara *arousal* dan prestasi (Martin dan Thomson, 2011). Pada penjelasan *interved-U* secara tersirat Weinberg dan Gould (2011) mengungkapkan bahwa baik ketika *arousal* rendah maupun tinggi tidak berakibat pada meningkatnya performansi. Penjelasan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 15. Teori *Inverted-U*

Jika mencermati gambar 11 diatas, terlihat bahwa tinggi-rendahnya *arousal* tidak berakibat sama sekali pada performansi atlet menjadi lebih meningkat, melainkan stabilitas *arousal* itulah yang dapat mengakibatkan performansi seorang atlet menjadi meningkat. Stabilitas yang dimaksud ialah ketika *arousal* berada diantara titik rendah dan tinggi. Disamping itu, karena *arousal* yang tinggi akan berakibat pada kecemasan dan/atau stres (Petri dan Govern, 2013), maka mengakibatkan performansi atlet menjadi tidak maksimal (Weinberg dan Gould, 2011). Penjelasan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 16. Kontinum *Arousal*

Jadi, jika *arousal* seorang atlet tinggi maka berakibat pada performansi seorang atlet menjadi rendah dikarenakan oleh kecemasan dan/atau stres. Oleh sebab itu, untuk menjaga agar tidak terjadi kecemasan pada tingkat yang ekstrim, maka *arousal* harus berada pada posisi stabil sehingga berakibat pada performansi seorang atlet menjadi lebih meningkat. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa pemaparan ini dapat memberikan sedikit kontribusi bahwa untuk mengontrol kecemasan ialah dengan selalu menjaga stabilitas *arousal* seorang atlet.

4. Pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet melalui efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet melalui efikasi diri. Mengacu pada penjelasan Baron dan Kenny (1986) bahwa syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam *testing mediating* yaitu variabel independen (kecemasan) harus berpengaruh pada variabel mediator (efikasi diri) pada jalur a, variabel mediator (efikasi diri) harus berpengaruh terhadap variabel dependen (prestasi) pada jalur b, serta variabel independen harus berpengaruh pada variabel dependen pada jalur c. Lanjut Baron dan Kenny (1986) bahwa jika ada 1 atau 2 dari ketiga variabel tersebut tidak berpengaruh, maka proses *mediating* tidak berlangsung baik. Berdasarkan pendapat tersebut, serta melihat hasil uji hipotesis, maka dapat dikatakan bahwa proses *testing mediating* tidak berlangsung dengan baik.

Proses mediasi tidak berlangsung baik di karenakan adanya kesalahan di jalur a dan b. Sebagaimana yang telah di buktikan dalam penelitian ini bahwa kecemasan tidak berpengaruh terhadap efikasi diri (jalur a) serta efikasi diri tidak berpengaruh terhadap

prestasi (jalur b). Semua ini disebabkan oleh beberapa hal yaitu: (1) efikasi diri fokus pada kinerja sedangkan kecemasan fokus pada pertandingan, atau bisa dikatakan bahwa tidak ada kesinambungan secara teoritik; (2) konstruk teoritik dari kecemasan ialah *state anxiety* ini tidak sejalan dengan maksud efikasi diri, yang mana efikasi diri hanya bisa menjelaskan pengaruhnya terhadap *trait anxiety*; dan (3) atlet yang berorientasi pada tujuan kinerja serta motivasi penghindaran cenderung menunjukkan efikasi diri yang rendah sehingga tidak berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Jika mengacu pada penjelasan Baron dan Kenny (1986) di atas, karena jalur a dan b tidak terpenuhi, maka ada beberapa variabel penelitian yang sebetulnya dapat di jadikan variabel mediator untuk memperjelas pengaruh variabel independen terhadap dependen seperti *arousal*. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa jika kecemasan merupakan variabel independen, maka *arousal* bisa dijadikan variabel mediator antara kecemasan terhadap prestasi atlet.

5. Keterbatasan penelitian

Selama penelitian berlangsung, penulis memiliki beberapa keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut.

- a. Instrumen kecemasan harus melalui proses pengujian efek *social desirability*. Namun dalam penelitian ini penulis tidak melakukannya sehingga penulis tidak mengetahui adanya efek *social desirability* pada instrumen kecemasan.
- b. Meskipun instrumen efikasi diri sudah melalui uji validitas isi, namun instrumen tersebut juga harus melalui uji validitas konstruk yaitu

Exploratory Factor Analysis (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hal ini dikarenakan instrumen tersebut di konstruk sendiri oleh penulis. Namun, dalam penelitian ini penulis tidak melakukannya di karenakan keterbatasan waktu. Disamping itu keterbatasan sampel pun sangat menghambat proses uji validitas konstruk EFA dan CFA.

- c. Penulis juga memiliki sedikit kendala selama proses pengambilan data. Hal ini di sebabkan oleh keharusan penulis mengambil data pada saat turnamen berlangsung sehingga tidak memungkinkan mendapat izin dari beberapa klub. Padahal, proses pengambilan data pada saat turnamen ialah demi menjaga konsistensi instrumen penelitian, namun hal ini tidak berjalan baik.

- d. Penelitian ini belum di lakukan dalam bentuk desain eksperimen.

Keterbatasan waktu yang membuat penulis tidak bisa melakukan penelitian dalam desain eksperimen tersebut untuk menguji efek mediasi kecemasan antara efikasi diri dengan prestasi atlet. Padahal untuk menguji efek mediasi ialah lebih baik melalui penelitian desain eksperimen, sebagaimana beberapa temuan sebelumnya membuktikan bahwa efek mediasi lebih terlihat ketika di uji dalam penelitian desain eksperimen.