

TESIS

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET BULUTANGKIS REMAJA
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



oleh:

Ahiriah Muthiarani
NIM 18711251074

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2020

ABSTRAK

AHIRIAH MUTHIARANI: Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *peak performance*, hubungan motivasi dengan *peak performance*, hubungan kecemasan dengan *peak performance*, dan hubungan antara kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan secara bersamaan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex-post facto*. Penelitian ini dilakukan di klub bulutangkis yang terletak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah 102 atlet remaja. teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan *peak performance*. Teknik validitas instrumen menggunakan validitas isi mengacu pada rumus Gregory dan reliabilitas berdasarkan *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda pada taraf signifikan 0,05.

Ada hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja ($\beta = 0,321$ dan t hitung sebesar $3,721 >$ dari t -table 1,660 pada taraf signifikan 5%). Ada hubungan positif yang signifikan antara motivasi dan *peak performance* atlet bulutangkis remaja ($\beta = 0,301$ dan t hitung sebesar $3,361 >$ dari t -tabel 1,660 pada taraf signifikan 5%) Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan *peak performance* atlet bulutangkis remaja ($\beta = -0,426$ dan t hitung sebesar $-6,097 <$ dari t -table - 1,660 pada taraf signifikan 5%). Ada hubungan antara kepercayaan diri, motivasi, kecemasan dan *peak performance* atlet bulutangkis remaja (F hitung $>$ dari F tabel yaitu $43,461 > 2,70$ pada tingkat signifikan 5%). Kontribusi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap *peak performance* atlet bulutangkis remaja adalah 57,1%.

Kata kunci: kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, *peak performance*

ABSTRACT

AHIRIAH MUTHIARANI: Relationship between Confidence, Motivation, Anxiety and Peak Performance of Teenage Badminton Athletes in Special Region of Yogyakarta. **Thesis. Yogyakarta: Master Program Faculty of Sport Science**, Yogyakarta State University, 2020.

This study aims to investigate the relationship between confidence peak performance, relationship between motivation and peak performance, relationship between anxiety and peak performance, and relationship between confidence, motivation, anxiety simultaneously and peak performance of teenage badminton athletes in Special Region of Yogyakarta.

This research used a quantitative approach with ex-post facto research design. This research was conducted at badminton club located in the Special Region of Yogyakarta. The samples were 102 teenage athletes. Data collection techniques used confidence, motivational, anxiety, and peak performance scales. The instrument validity technique used the contents validity referring to Gregory's formula and Alpha Cronbach for reliability. The data analysis technique used multiple regression at a significant level of 0.05.

There is a significant positive relationship between confidence and peak performance in teenage badminton athletes ($\beta = 0,321$ and t -count by 3,721 > from t -table of 1,660 at a significant level of 5%). There is a significant positive relationship between motivation and peak performance of teenage badminton athletes ($\beta = 0,301$ and t -count by 3,361 > from t -table of 1,660 at a significant rate of 5%) There is a significant negative relationship between anxiety and peak performance of teenage badminton athletes ($\beta = -0,426$ and t -count by -6,097 < from the t -table of -1,660 at a significant level of 5%). There was simultaneous a relationship between confidence, motivation, anxiety and peak performance of teenage badminton athletes (F count > of the F table which is 43,461 > 2.70 at a significant level of 5%). The contribution of confidence, motivation, and anxiety to peak performance of teenage badminton athletes was 57.1%.

Keyword: self-confidence, motivation, anxiety, peak performance

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ahiriah Muthiarani
Nomor Mahasiswa : 18711251074
Program Studi : S2 Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 7 Juli 2020

Yang menyatakan



Ahiriah Muthiarani

NIM 18711251074

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEPERCAYA DIRI, MOTIVASI DAN KECEMASAN DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET BULUTANGKIS REMAJA
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

AHIRIAH MUTHIARANI

NIM18711251074

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan ujian tesis

Pembimbing,

Dr. Dimyati, M. Si.

NIP 196701271992031002

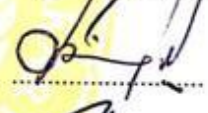
LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

AHIRIAH MUTHIARANI
NIM 18711251074

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 22 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Wawan Sundawan		4.11.2020
Suherman, M. Ed (Ketua/Penguji)		4-11-2020
Dr. Sigit Nugroho, M. Or (Sekertaris/Penguji)		4-11-2020
Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. (Pembimbing/Penguji)		4-11-2020
Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M. Pd (Penguji Utama)		

Yogyakarta, 4-11-2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sugiyanto, M. Kes
NIP. 196503011990011001

MOTTO

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

-QS. Al-Insyirah: 7-

“Tugas pelatih yang paling berat ialah bagaimana menanamkan cita-cita para atletnya untuk terus menerus mencapai prestasi”

-Tahir Djide-

“Berusaha dan berdo’a adalah kunci utama meraih kesuksesan”

-Penulis-

“Telat tidak selalu buruk, bisa jadi itu adalah jalan rezeki untuk mendapatkan yang lebih baik”

-Penulis-

PERSEMBAHAN

karya ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tua tercinta, Bapak Asep Buang Setia dan Ibu Asnah Yuliawati yang selalu menyayangi, mencintai dan mendo'akan saya, serta mendukung dan memberi motivasi dengan segala pengorbanan yang tak ternilai.
- ❖ Kedua kaka saya Tri Nur Yuliawati dan Fajar Fitis Vini Vera yang telah memberi nasihat-nasihat yang membangun, serta kedua adik saya Muchamad Fajaramadhan dan Rosy Indah Khaerunisa yang selalu menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan karya ini.
- ❖ Sahabat terbaik Dewi Nasiroh yang telah setia menemani saya dalam susah dan senang, sedih dan bahagia. Selalu sabar dan ikhlas membantu dan mengajarkan saya dalam menyelesaikan karya ini
- ❖ Almamater tercinta sebagai tempat untuk saya meraih pendidikan di Univeritas Negeri Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi dan Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, pada kesempatan kali ini penulis sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Dekan beserta jajarannya, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya.
3. Prof. Dr. Suharjana, M. Kes. dan Dr. Komarudin, M. A. sebagai validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen.
4. Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M. Pd, dosen reviewer yang telah

memberikan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.

5. Ketua klub dan para pelatih bulutangkis atas doa, keramahan, dan kerja samanya dalam penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Teman-teman Ilmu keolahragaan angkatan 2018 atas motivasi, kebersamaan, kekompakan dan persaudaraan kita tetap terjaga.
7. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semog bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Yogyakarta,



Ahiriah Muthiarani
NIM 18711251074

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	15
1. <i>Peak Performance</i>	15
a. Pengertian <i>Peak performance</i>	15
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Peak Performance</i>	18
c. Karakteristik <i>Peak Performance</i>	20
2. Kepercayaan Diri	24
a. Pengertian Kepercayaan Diri	24
b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	26
c. Sumber Kepercayaan Diri	28
d. Faktor-faktor Kepercayaan Diri	30
e. Hubungan Kepercayaan Diri dengan <i>Peak Performance</i> ...	32

3. Motivasi	33
a. Pengertian Motivasi.....	33
b. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	34
c. Motivasi Berperstasi.....	37
d. Jenis Motivasi	38
e. Strategi Meningkatkan Motivasi	43
f. Hubungan Motivasi dengan <i>Peak Performance</i>	46
4. Kecemasan.....	47
a. Pengertian Kecemasan.....	47
b. Jenis-jenis Kecemasan.....	49
c. Aspek-aspek Kecemasan.....	51
d. Sumber Kecemasan	52
e. Gejala Kecemasan.....	54
f. Hubungan Kecemasan dengan <i>Peak Performance</i>	55
5. Bulutangkis	57
6. Atlet Bulutangkis Remaja.....	59
B. Kajian Penelitian Relevan.....	61
C. Kerangka Pikir	63
D. Hipotesis	65

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	70
1. Tempat Penelitian	70
2. Waktu Penelitian	70
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	70
1. Populasi	70
2. Sampel	71
D. Variabel Penelitian.....	72
1. Jenis Penelitian	72
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	73
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	75
1. Teknik Pengumpulan Data	75
2. Instrumen Pengumpulan Data	76
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	80
1. Validitas Instrumen	80
2. Reliabilitas Instrumen.....	82
G. Teknik Analisis Data	82
1. Uji Prasyarat Analisis	82
2. Analisis Regresi.....	83
3. Uji Koefisien Determinasi (R)	84
4. Uji Hipotesis	85

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	89
1. Deskriptif Sampel	89
2. Hasil Uji Prasyarat	93
3. Hasil Hipotesis.....	95
4. Uji Koefisien Determinasi (R)	99
B. Pembahasan	100
1. Hubungan Kepercayaan Diri dengan <i>Peak Performance</i> Atlet Bulutangkis Remaja di DIY	100
2. Hubungan Motivasi dengan <i>Peak Performance</i> Atlet Bulutangkis Remaja di DIY	102
3. Hubungan Kecemasan dengan <i>Peak Performance</i> Atlet Bulutangkis Remaja di DIY	103
4. Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan <i>Peak Performance</i> Atlet Bulutangkis Remaja di DIY	105
5. Keterbatasan Penelitian.....	107

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	108
B. Implikasi	109
C. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA	116
----------------------	-----

LAMPIRAN	117
----------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel Penelitian.....	72
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen <i>Peak Performance</i>	77
Tabel 3. Kisi-kisi Kepercayaan Diri.....	78
Tabel 4. Kisi-kisi Motivasi.....	79
Tabel 5. Kisi-kisi Kecemasan	80
Tabel 6. Nilai Alpha Cronbach	82
Tabel 7. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	89
Tabel 8. Data Distribusi Usia Subjek Penelitian	90
Tabel 9. Data Distribusi Domisili Subjek Penelitian	92
Tabel 10. Hasil Uji Multikolinearitas.....	95
Tabel 11. Hasil Uji T Parsial.....	96
Tabel 12. Hasil Regresi Berganda.....	98
Tabel 13. Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R^2).....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Alur Kerangka Pikir	65
Gambar 2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	90
Gambar 3 Data Distribusi Usia Subjek Penelitian	91
Gambar 4 Data Distribusi Domisili Subjek Penelitian	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	118
Lampiran 2. Deskripsi Data Penelitian dan Hasil Uji Prasyarat Analisis	121
Lampiran 3. Hasil Uji Hipotesis.....	126
Lampiran 4. Kisi-kisi dan Instrumen.....	128
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian	136

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga individu yang dilakukan dengan satu atau dua pemain yang disebut permainan tunggal dan ganda. Alat yang digunakan dalam permainan ini adalah raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dengan lapangan persegi panjang dan net sebagai pembatas. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk mempertahankan *shuttlecock* tidak jatuh di lapangan sendiri dan berusaha meraih *point* dengan mengarahkan *shuttlecock* jatuh di daerah lapangan lawan.

Bulutangkis adalah salah satu olahraga prestasi dan populer di Indonesia. Partisipasi bulutangkis di Indonesia sangat tinggi mulai dari anak-anak sampai orang tua. Program pembinaan dan pengembangan yang dilakukan saat ini didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sumber daya manusia, dan sumber daya alam secara optimal. Perkembangan bulutangkis di Indonesia saat ini sangat baik, hal tersebut didukung dengan adanya pemusatan latihan yang dilakukan oleh pengurus cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) baik di PBSI pusat ataupun di setiap kota dan kabupaten. Data dalam Sistem Informasi PBSI (SI PBSI) sebanyak 2.028 perkumpulan aktif di kabupten/kota seluruh Indonesia dengan jumlah atlet 36.755 atlet yang terdaftar dalam (SI PBSI).

Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri telah memiliki 41 klub aktif dengan 919 atlet terdaftar di SI PBSI. DIY merupakan salah satu daerah penyumbang atlet berprestasi seperti Dionysius Hayom Rumbaka dan Rian Ardianto, serta beberapa pemain yang telah menjadi legenda bulutangkis DIY yaitu, Tan King Gwan, Finarsih, Tri Kusharyanto, dan Sigit Budiarto. Program pembinaan lain yang dilakukan saat ini adalah dengan adanya kejuaran-kejuaran yang dilakukan di tingkat daerah kabupaten/kota dan tingkat nasional. Hasil dari tujuan kejuaran tersebut untuk menjaring bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet mulai dari usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga bulutangkis di masa yang akan datang.

Kompetisi atau pertandingan erat kaitannya dengan penampilan atlet. Pelatih dan atlet memiliki target dan tujuan dalam setiap pertandingan, namun permasalahan yang terjadi di lapangan sering terjadi hasil dari pertandingan tidak sesuai dengan harapan. Kegagalan seorang atlet bulutangkis dalam pertandingan adalah tidak tercapainya performa terbaiknya. Dijelaskan Irianto (2018: 101) bahwa pemberian beban latihan fisik dan mental secara teratur, meningkat, dan berulang-ulang dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi. Penampilan seorang atlet berdasarkan pendapat Komarudin (2016: 1) merupakan gabungan dari fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Keadaan mental yang tangguh dapat tercapai dengan proses latihan mental secara sistematis, kontinyu, dan berkesinambungan.

Kuan & Roy (2007: 28) berpendapat bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan performa dalam suatu pertandingan adalah ketahanan mental. Sependapat

dengan Frey et al. (2003: 115) menjelaskan bahwa para atlet cenderung lebih banyak menggunakan teknik pelatihan mental dalam suatu pertandingan ketimbang proses latihan. Pendapat lain oleh Kurdi & Putra (2017: 35) bahwa olahraga itu 90-95% adalah mental, hal tersebut diungkapkan oleh atlet dan pelatih di semua level. Sebelumnya Rushall (2009: 3) juga menyatakan bahwa proses dari penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh mental. Mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih puncak.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, atlet bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja. Subarjah et al., (2019: 346) menyatakan bahwa performa pemain bulutangkis merupakan hasil dari proses latihan yang selanjutnya ditampilkan saat pertandingan. Atlet bulutangkis yang telah berlatih cukup lama dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan atas kemampuannya. Tujuan dari latihan dan pembinaan adalah untuk dapat mencapai penampilan puncak (*peak performance*) pada saat pertandingan. Performa pemain bulutangkis tidak lepas kaitannya dengan keterampilan teknik. Sebagai contoh dalam pertandingan atlet mampu mengeluarkan keterampilan memukul dengan baik, menjangkau *shuttlecock* dengan mudah, selalu berada pada posisi memukul dengan tepat dan efisien. Permainan bulutangkis juga didominasi dengan kemampuan fisik yang kuat, atlet mampu mempertahankan *shuttlecock* di daerah sendiri, mampu bermain dalam durasi yang lama dan reli-reli panjang, melakukan gerakan cepat dan kualitas pukulan yang baik. Aspek teknik dan taktik juga harus didukung dengan aspek mental. Sangat disayangkan jika atlet bulutangkis memiliki kemampuan teknik

dan fisik yang baik namun tidak memiliki mental yang baik maka atlet tersebut kemungkinan besar tidak akan mampu mencapai penampilan puncak (*peak performance*). Idealnya seorang atlet bulutangkis harus memiliki kemampuan teknik, fisik dan mental yang optimal sehingga atlet mampu mencapai *peak performance*. Satiadarma (2000: 159) menjelaskan bahwa *Peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. *Peak performance* dapat dicapai dengan adanya latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental dengan baik. Schneider, Bugental & Person dalam Utama (2015: 2) menggambarkan *peak performance* yang dialami atlet adalah ketika atlet tersebut memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan tanpa mengalami kelelahan.

Beberapa kasus *peak performance* memang berkaitan dengan prestasi atau juara. Marcus Fernaldi Gideon dan Kevin Sanjaya Sukamuljo meraih 8 gelar juara BWF *Word Tour* dan 1 medali Emas *Asian Games* pada tahun 2018, dan 8 gelar juara BWF *Word Tour* pada tahun 2019. Akan tetapi sejumlah kasus lainnya, Antony Sinisuka Ginting kalah dalam empat partai final dalam kejuaraan Singapore Open, Australia Open, China Open, dan Hongkong Open. Sehingga atlet yang berada dalam kondisi *peak performance* tidak selalu menghasilkan kemenangan atau meraih gelar juara. Satiadarma (2000: 163) menggambarkan bahwa atlet yang berada dalam *peak performance* tidak dapat dilihat melalui raihan juara. Akan tetapi atlet berpeluang lebih besar untuk meraih kemenangan dibandingkan atlet yang tidak berada dalam kondisi *peak performance*.

Atlet bulutangkis dalam mencapai prestasi maka dibutuhkan *peak performance* saat bertanding. *Peak performance* dapat dipengaruhi faktor psikologis diantaranya kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan. Chu et al. (2011: 86) meneliti dengan puluhan atlet elit dimana terdapat beberapa sumber psikologis untuk *peak performance* yang ditandai oleh kepercayaan diri dan motivasi. Sumber kepercayaan diri dipengaruhi oleh persiapan mental, taktik, dan fisik sebelum kompetisi sedangkan sumber motivasi memungkinkan pelatih olahraga untuk menargetkan kemampuan atlet tersebut. Sedangkan untuk keadaan psikologis kecemasan Tangkudung & Mylsidayu (2017: 59) menjelaskan kecemasan berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet saat kecemasan rendah penampilan atlet akan bagus, namun ketika kecemasan naik dan terus naik cenderung akan memperburuk penampilan. Penelitian Rejeki (2017: 14) juga mengungkapkan ada hubungan positif kepercayaan diri dan *peak performance*, sedangkan kecemasan memiliki hubungan negatif dengan *peak performance*. Saat atlet mengalami kecemasan tinggi maka *peak performance* menurun.

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang yang meliputi rasa tegang, rasa tidak aman dan rasa khawatir. Wiramihardja (2005: 66) kecemasan merupakan perasaan umum yang dialami oleh seseorang, seorang individu merasa takut atau hilang kepercayaan dirinya yang tidak bisa dideskripsikan asal dan wujudnya. Kecemasan adalah suatu pengalaman individu terkait mental yang menyebabkan rasa gelisah dan kesulitan menghadapi suatu permasalahan. Atlet yang memiliki kecemasan tinggi memerlukan penanganan khusus saat latihan untuk menunjang

prestasi atlet dalam pertandingan. Penelitian yang dilakukan Pelupossy & Dimiyati (2019: 93) yang melibatkan 41 atlet bulutangkis remaja menunjukkan kecemasan memiliki efek yang signifikan terhadap pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan, sehingga dianjurkan untuk dapat mengontrol kecemasan pada atlet melalui peningkatan gairah (*arousal*). Selain itu Clarasati & Jatmika (2017: 129) menyatakan bahwa pada atlet bulutangkis remaja, mereka yang memiliki motivasi yang tinggi maka tingkat kecemasan rendah. Atlet mampu meredam kecemasannya dengan diri sendiri, dorongan motivasi dari orang tua dan pelatih serta mengendalikan rasa cemas dengan baik.

Keterampilan dasar melatih mental merupakan metode yang mencakup suatu prosedur dan teknik yang berkaitan dengan keterampilan mental. Kuspriyani & Setyawati (2014: 111) menganalisis faktor motivasi yang dimiliki atlet bulutangkis diantaranya, atlet sehat fisik maupun mental, memiliki bakat dan pengalaman, mampu memprediksi hasil terhadap penentu sasaran, dan melakukan apapun untuk mencapai prestasi. Motivasi memiliki peranan sangat penting karena dengan motivasi tinggi maka dalam diri atlet akan ada upaya untuk menyelesaikan tugas-tugas, dorongan untuk menguasai tugas dan mengatasi setiap rintangan yang ada. Pelatihan mental adalah hal yang penting untuk meningkatkan motivasi, sejalan dengan pendapat Yadav & Vijaywargya (2013: 13) yang menyatakan bahwa pelatihan psikologis bagi atlet memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan mental diantaranya kepercayaan diri, motivasi, kemampuan rileks, dan kemampuan konsentrasi, serta tindakan positif untuk kecemasan. Meningkatkan keterampilan mental atlet dilakukan

melalui latihan berulang, simulasi dan kompetisi. Keterampilan dasar mental meliputi motivasi dan kepercayaan diri (Komarudin, 2016).

Mylsidayu (2015: 23) motivasi adalah suatu dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu menurut arah dan tujuan yang sudah ditetapkan. Clarasati & Jatmika (2017: 122) mengungkapkan bahwa motivasi berkaitan langsung dengan pribadi atlet dalam meraih prestasi. Atlet satu dengan atlet lainnya memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda. Atlet yang memiliki motivasi tinggi juga dibutuhkan rasa percaya diri kedua faktor tersebut memiliki kontribusi yang besar dalam mencapai prestasi. Penelitian Muriawijaya (2016: 1) terdapat hubungan positif antara motivasi dan kepercayaan diri sehingga ketika motivasi atlet dalam meraih prestasi tinggi maka kepercayaan diri atlet juga tinggi dan berlaku sebaliknya.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet bulutangkis dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik dan faktor psikologis. Tercapai atau tidaknya prestasi seorang atlet adalah hasil gabungan dari kemampuan fisik dan mental seorang atlet itu sendiri. Aspek psikologis yang perlu diperhatikan adalah motivasi, rasa percaya diri, dan kecemasan. Ciri-ciri dari kematangan bertanding adalah sanggup mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, pemberian nasehat dengan motivasi, dan tugas memecahkan masalah dengan rasa kepercayaan diri.

Kejuaraan Dunia 2019 di Basel pemain tunggal putri Indonesia Gregoria Mariska Tunjung, Gregoria menyampaikan jika kekalahannya disebabkan oleh hilangnya kepercayaan diri di *game* ketiga sehingga pukulan yang dilakukan tidak

bisa terkontrol, serta suasana tegang dan kurang rileks hingga akhirnya tidak dapat mencapai penampilan terbaiknya. Kecemasan meningkat saat menjelang pertandingan dan selama pertandingan. Kecemasan akan mulai menurun ketika di tengah-tengah pertandingan karena atlet sudah mulai beradaptasi, dan kecemasan kembali meningkat saat mendekati akhir pertandingan terutama pada skor sama atau mendekati. Dalam Clarasati & Jatmika (2017: 128) bahwa lebih dari 50% atlet remaja bulutangkis merasakan kecemasan sebelum pertandingan. Atlet merasa gugup ketika pertandingan dan mulai merasakan kurang percaya diri akan kemampuan sendiri.

Partisipan bulutangkis di Yogyakarta sangat tinggi, namun di sisi lain justru kosong di level puncak prestasi, masalah mengarah pada level performa dalam piramid atlet, dimana terdapat empat level pembinaan olahraga yaitu *foundation* (olahraga rekreasi), *participation* (klub), *performance* (lokal dan regional) dan *excellence* (prestasi dunia), (Aditya, 2017). Prestasi atlet bulutangkis DIY di tahun 2019 pada tingkat nasional antar pelajar O2SN baik tingkat SD, SMP dan SMA belum mampu menyumbang prestasi. Hasil Kejurnas kelompok usia Taruna dan Dewasa pada tahun 2019 atlet bulutangkis DIY hanya mampu membawa 1 medali perak dan medali perunggu dalam kejurnas PBSI divisi 2 di Palembang serta belum adanya prestasi lain dalam kejuaran antar klub tingkat nasional.

Keadaan di lapangan yang sering menjadi permasalahan pada atlet bulutangkis di DIY saat pertandingan tingkat nasional adalah atlet kurang mampu mempertahankan tingkat *peak performance* dalam pertandingan tingkat daerah. Permasalahan yang

terjadi secara umum pelatih-pelatih di klub bulutangkis tingkat daerah selalu mengutamakan latihan fisik dan teknik tanpa memperhatikan latihan mental yang terprogram secara baik. Secara kemampuan teknik dan fisik atlet bulutangkis DIY tidak tertinggal jauh dengan daerah lain. Namun pelatih lalai bahwasannya aspek psikologis juga mempengaruhi penampilan atlet. Aspek psikologis tersebut diantaranya adalah aspek kecemasan. Secara umum kecemasan dialami oleh semua atlet bulutangkis saat bertanding. Atlet merasakan ketakutan karena lawannya lebih bagus, khawatir dengan hal sekitar seperti penonton, gugup, dan hilang konsentrasi. Permasalahan lain yang terjadi adalah kurangnya kepercayaan diri atlet terhadap kemampuannya sendiri, padahal atlet tersebut sanggup untuk memenangkan pertandingan namun karena kurang percaya diri maka atlet tidak bisa mengeluarkan seluruh kemampuannya, di samping itu juga aspek motivasi pada atlet bulutangkis di DIY cukup beragam khususnya di kelompok taruna dibuktikan dari penurunan partisipasi atlet di kelompok taruna, permasalahan tersebut disebabkan kurang motivasi atlet dalam latihan dan mengikuti pertandingan. Usia remaja sendiri merupakan masa transisi menuju dewasa dengan ditandai perubahan fisiologis dan psikologis. Marliani (2016:169) menjelaskan usia remaja merupakan proses kematangan, masa penemuan jati diri dan kematangan sikap subjektif dan objektif. Tahap usia remaja pada cabang olahraga bulutangkis berada pada tahap spesialisasi, artinya tahap ini atlet sudah mulai diberikan porsi latihan lebih tinggi dan berfokus untuk meraih prestasi pada satu cabang olahraga yang diikuti (Irianto, 2002). Permasalahan pada aspek psikologis tersebut maka perlunya diketahui hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan

kecemasan di usia remaja dengan *peak performance* sehingga pada usia dewasa tidak terjadi kekosongan prestasi.

Berdasarkan permasalahan di atas pelatih kurang memperhatikan aspek psikologis dalam menyusun program latihan mental secara khusus. Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang dipengaruhi banyak hal diantaranya, faktor fisik, mental, dan teknik. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian terkait hubungan aspek mental kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY. Sepanjang sepengetahuan peneliti belum ada data mengenai kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan pada atlet bulutangkis remaja di DIY.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan bahwa aspek psikologis antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan di atas belum diketahui bukti ilmiah yang signifikan bahwa ketiga aspek tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi *peak performance* atlet bulutangkis remaja khususnya di DIY. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja usia 15-17 tahun di DIY. Hasil penelitian nantinya dapat dimanfaatkan sebagai acuan bagi pelatih dalam memberikan gambaran aspek psikologis dan menyusun program latihan mental bagi atlet bulutangkis remaja khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka terdapat indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan mempengaruhi penampilan atlet bulutangkis remaja di DIY saat bertanding.
2. *Peak performance* atlet bulutangkis di DIY tidak dapat tercapai karena kurangnya pelatihan mental secara khusus.
3. Partisipan bulutangkis di yogyakarta sangat tinggi, namun justru menurun di level puncak prestasi.
4. *Peak performance* dapat dicapai dengan adanya kepercayaan diri tinggi, motivasi tinggi, dan kecemasan rendah.
5. Minimnya data mengenai kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan atlet bulutangkis remaja di DIY.
6. Belum diketahui hubungan kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Hubungan kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.
2. Hubungan motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

3. Hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.
4. Hubungan kepercayaan diri, motivasi, kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

D. Rumusan Masalah

Beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara kepercayaan diri dan *peak performance* atlet remaja di DIY ?
2. Adakah hubungan antara motivasi dan *peak performance* atlet remaja di DIY ?
3. Adakah hubungan antara kecemasan dan *peak performance* atlet remaja di DIY ?
4. Adakah hubungan secara bersama-sama kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian yang akan dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.
2. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

3. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.
4. Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk pihak-pihak terkait diantaranya:

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan psikologi olahraga. Melalui penemuan aspek psikologis yang selanjutnya dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu psikologis khususnya pada cabang olahraga bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

- a. Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih dalam mempersiapkan atlet dalam mencapai prestasi.
- b. Memberikan informasi terkait aspek psikologis atlet bulutangkis remaja di DIY.
- c. memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan latihan mental.

3. Secara Umum

Secara umum hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam dunia bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Peak Performance*

a. Pengertian *Peak Performance*

Performa atau dalam bahasa Inggris adalah *performance* merupakan penampilan/kinerja atau suatu bentuk tindakan seseorang. Performa merupakan suatu tindakan seseorang pada konteks yang khusus. Konteks khusus yang dimaksud adalah salah satunya proses kinerja dalam olahraga. Penampilan puncak atau yang disebut *peak performance* adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan segala kemampuannya secara maksimal baik fisik maupun mental. Komarudin (2013:9) *peak performance* adalah kemampuan seorang atlet dalam mencapai kemampuan terbaiknya. Komarudin (2016: 65) berpendapat bahwa *peak performance* seorang atlet merupakan gabungan dari tingginya kepercayaan diri dan penampilan olahraga yang dilakukan.

Satiadarma (2000: 159) menjelaskan *peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Optimum merupakan keadaan saat atlet hampir tidak melakukan kesalahan dalam penampilannya. Faturachman (2017: 73) menjelaskan bahwa *peak performance* adalah kondisi seorang atlet ketika pikiran dan otot bergerak secara beriringan

bekerja bersamaan antara mental dan fisik secara sempurna. Artinya adalah penampilan atlet tersebut melebihi kemampuan dari biasanya. Selain itu Satiadarma (2000: 163) menggambarkan bahwa *peak performance* adalah :

- 1) *peak performance* tidak dapat dinilai dengan raihan juara.
- 2) Atlet yang meraih juara tidak dapat dipastikan bahwa atlet tersebut berada pada kondisi *peak performance*.
- 3) *peak performance* dapat dialami atlet sekali dalam hidupnya ataupun dapat tercapai berulang-ulang.
- 4) *peak performance* atlet cukup sulit untuk dibedakan dalam situasi dan kondisi karena adanya faktor eksternal yang terjadi secara kompleks.
- 5) *peak performance* tidak dapat dijadikan tolok ukur atlet harus meraih juara.
- 6) *peak performance* hanya dapat membuka peluang atlet untuk tampil dengan maksimal saat pertandingan

Peak performance bukanlah tolok ukur seorang atlet memperoleh gelar juara, dikarenakan *peak performance* hanya membuka peluang atlet untuk tampil lebih baik. Harsono (2015: 124) menjelaskan juga bahwa penampilan puncak tidak ditandai dengan kemenangan atau raihan prestasi karena kemenangan dapat diperoleh saat lawannya yang lemah dan kalah dengan sendirinya. Sisi yang lain penampilan puncak dapat dicapai atlet dengan kondisi yang optimal, apabila kalah dalam pertandingan tapi bisa berhasil menampilkan permainan terbaiknya secara maksimal, sebab kekalahannya karena lawannya kebetulan lebih unggul dan kuat dari atlet atau faktor lainnya yang mempengaruhi hasil tersebut.

Peak performance dapat terjadi pada masing-masing atlet saat bertanding. Atlet yang sedang berada pada *peak performance* merupakan

keadaan pikiran dan fisik sedang bekerja secara bersamaan. Hal tersebut disebabkan karena atlet telah memiliki keterampilan performa. Krischenbaum dalam Komarudin (2013: 9) menjelaskan keterampilan performa adalah keterampilan mental yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan olahraga dan keterampilan performa digunakan selama proses latihan dan pertandingan. Keterampilan tersebut meliputi pengolahan energi, fisik optimal, mental optimal, dan perhatian optimal.

Peak performance merupakan kondisi yang optimal dan sempurna ketika atlet dapat mengkondisikan mental dan fisik bekerja secara bersamaan atau otot dan pikiran bekerja secara sinergi sehingga segala sesuatu dapat dilakukan dengan efisien hingga pada akhirnya atlet berada pada *peak performance* dan memberikan penampilan terbaiknya pada saat pertandingan. Faturochman (2017: 73) berpendapat bahwa atlet dapat dikatakan berada dalam *peak performance* atlet tersebut saat atlet dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendak sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Setiap atlet dapat saja mengalami *peak performance*. Hal tersebut karena atlet memiliki keterampilan performa sehingga mampu menyeimbangkan fisik dan mental secara optimal serta faktor lainnya yang menyebabkan atlet berada pada *peak performance*. Jadi dapat disimpulkan *peak performance* adalah kondisi optimal, sempurna ketika mental dan fisik bekerja secara bersamaan, keduanya bekerja secara

sinergi sehingga segala sesuatu yang dikerjakan lebih efisien dan mampu memberikan yang terbaik ketika pertandingan

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Peak Performance*

Harsono (2015: 130) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance* atlet pada saat bertanding adalah:

1). Organisasi pertandingan

Menghadapi suatu pertandingan tentu saja seorang atlet mengharapkan situasi dan kondisi yang optimal, namun tidak menutup kemungkinan sesuatu yang diharapkan tersebut tidak dapat terpenuhi sehingga hal-hal yang tidak terduga mungkin saja terjadi dalam situasi pertandingan. Misalnya: Kondisi alam seperti angin, pencahayaan, hujan, fasilitas pertandingan, peralatan pertandingan, suhu udara yang ekstrim di lokasi pertandingan (dingin atau panas), undian, perwasitan, perangkat pertandingan dan penonton.

2). Keadaan atlet

Keadaan atlet meliputi gaya hidup, etika dan moral atlet seperti pergaulan, narkoba, kurang tidur, diet yang salah, dan perilaku lainnya yang dapat mempengaruhi kinerja atlet, selain itu juga pola istirahat yang kurang baik. Lingkungan sosial sekolah, keluarga, tempat latihan dan lainnya. Sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet baik saat latihan maupun pertandingan. Keadaan atlet dalam aspek psikologis seperti kecemasan bertanding yang tidak optimal, kepercayaan diri yang tinggi

terlalu bergairah (*overexcaaiement*), hilang motivasi karena takut kalah dan takut cedera juga termasuk keadaan atlet.

3). Program latihan dan pelatih

Penyusunan program latihan yang tidak dibuat secara baik, mengatur volume dan intensitas dengan tepat dan tidak terlalu cepat ditingkatkan, terlalu padatnya pertandingan sehingga kurangnya istirahat akan menimbulkan stress bagi atlet. Latihan yang terlalu berat sehingga pemulihan (*recovery*) yang kurang maksimal, sehingga memperkecil terjadinya *peak performance*.

Peak performance dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor dari dalam diri (internal) atlet ataupun dari luar (eksternal) atlet itu sendiri. Faktor internal seperti kecemasan dan mood yang tidak menentu, kepercayaan diri terlalu tinggi, dan hilangnya motivasi. Sedangkan untuk faktor eksternal seperti fasilitas pertandingan, perangkat pertandingan, cuaca tempat pertandingan, dan penonton. Oleh karena itu untuk mencapai *peak performance* atlet harus berada dalam kondisi ideal.

Berdasarkan penjelasan di atas dirumuskan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi penampilan puncak diantaranya adalah faktor dari organisasi pertandingan dimana kondisi atlet mengharapkan tempat pertandingan berada pada situasi dan kondisi yang optimal. Selanjutnya faktor yang berhubungan dengan atlet itu sendiri bagaimana atlet tersebut dapat mengatur kebiasaan gaya hidup, lingkungan sekitar dan faktor

psikologis dari diri atlet tersebut, dan yang terakhir adalah faktor dari program latihan yang baik dan pelatih yang berkompeten dibidangnya.

c. Karakteristik *Peak Performance*

Ravizza dalam Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami kondisi puncak dalam olahraga merasakan hilangnya rasa takut, tidak memikirkan penampilan melakukan olahraga sepenuhnya, tidak memaksakan seakan melakukan aktivitas olahraga dengan sendirinya, merasakan sesuatu yang unik yang berlangsung dengan sendirinya dan hal tersebut bersifat sementara.

Atlet dalam *peak performance* ketika bergerak terkendali dan tidak terburu-buru serta dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik. Kondisi lainnya yang dialami adalah mampu berkonsentrasi dengan baik dan menikmati aktivitas yang dilakukannya. Garfield & Bennet dalam Satiadarma (2000: 165) telah melakukan penelitian dengan atlet elit menjelaskan bahwa terdapat delapan kondisi spesifik yang atlet alami ketika berada dalam kondisi *peak performance* yaitu:

1). Mental rileks

Mental rileks digambarkan sebagai kondisi atlet merasa tenang dalam melakukan sesuatu tindakan. Atlet dapat melakukan aktivitas secara efektif, efisien, tidak melampaui batas waktu, dan merasakan waktu lebih lambat daripada pergerakan yang dilakukan.

2). Fisik rileks

Fisik rileks dialami atlet ketika aktivitas motorik dapat dilakukan secara efektif, refleksi, mampu bergerak dengan cepat, tepat dan mudah. Atlet mampu mengatasi ketegangan dan kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu.

3). Optimis

Kondisi ini atlet merasa yakin bahwa dirinya mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan dengan penuh kepercayaan diri, tidak ragu-ragu dalam bertindak, mampu memberikan reaksi yang tepat terhadap ancaman.

4). Terpusat pada kekinian

Atlet merasakan gerakan yang dilakukan bekerja secara harmonis dan otomatis saat itu juga.

5). Berenergi tinggi

Dalam kondisi *peak performance* atlet merasa menikmati aktivitas yang dilakukan dengan penuh gairah.

6). Kesadaran tinggi

Kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi terhadap apa yang terjadi. Atlet merasakan segala bentuk perubahan yang terjadi baik dalam diri sendiri ataupun pada diri lawan. Atlet akan selalu siap terhadap segala bentuk rangsangan dan mampu mengantisipasinya secara tepat.

7). Terkendali

Atlet mampu mengendalikan segala bentuk gerakan-gerakan, namun terkadang tanpa disadari gerakan tersebut berlangsung secara otomatis.

8). Terseludang (terhindar dari gangguan)

Dalam kondisi ini atlet merasa mampu menutupi pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Sehingga atlet lebih mudah mengakses keterampilan psikologis dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dan menjawab tantangan.

Mc Cafrey dan Orlick dalam Satiadrma (2000: 167) telah melakukan wawancara kepada pemain golf profesional dan menyimpulkan bahwa terdapat beberapa elemen yang berpengaruh terhadap *peak performance*. Elemen-elemen tersebut adalah atlet memiliki komitmen saat atlet bersungguh-sungguh dalam latihan dan pertandingan mengutamakan kualitas di atas kuantitas, memiliki sasaran yang jelas dalam berlatih, memusatkan latihan, memahami situasi yang menekan, atlet memahami kondisi-kondisi yang kemungkinan terjadi di setiap pertandingan, mempersiapkan latihan untuk mengikuti pertandingan, melakukan latihan sesuai dengan pertandingan yang diikuti meliputi simulasi pertandingan, atlet menggunakan startegi untuk mengendalikan gangguan-gangguan salah

satunya gangguan psikologis, dan melakukan evaluasi terhadap penampilan setelah pertandingan.

Atlet yang sedang berada dalam *peak performance* menunjukkan tingkah laku tertentu yang dapat diamati. Tingkah laku tersebut dapat diamati melalui ciri-ciri atau karakteristik atlet ketika sedang berada dalam *peak performance*. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan dari pendapat Mc Cafrey dan Orlick dalam Satiadrma (2000: 167) terdapat beberapa karakteristik seorang atlet dikatakan berada pada *peak performance* diantaranya: niat, determinasi, sikap, tekad dan motivasi diri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *peak performance* adalah suatu kondisi optimal dan sempurna sedemikian rupa ketika mental dan fisik selaras digunakan secara bersamaan atau otot-otot dan pikiran dapat bekerja secara sinergi sehingga menjadikan segala sesuatu menjadi lebih efisien hingga pada akhirnya atlet berada pada *peak performance* dan akan memberikan penampilan terbaiknya ketika pertandingan. Atlet yang berada pada kondisi penampilan puncak biasanya dapat diamati melalui beberapa tingkah laku atau ciri-ciri seperti; mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindungi dari gangguan).

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu perasaan atau sikap yakin akan kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri dalam olahraga adalah keyakinan seseorang dalam melakukan tindakan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan hal yang penting bagi atlet karena kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku atlet saat berada di lapangan.

Mylsidayu (2015: 103) mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap dirinya dalam mencapai suatu target yang sudah ditentukan. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian seorang atlet yang terbentuk melalui proses latihan. Komarudin (2016: 67) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Selanjutnya Burton & Raedeke (2008: 188) kepercayaan diri adalah keyakinan atau harapan realistis seorang atlet tentang mencapai kesuksesan. Persoalan yang sering dibutuhkan dalam menjaga kepercayaan diri atlet yaitu, yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis terhadap situasi dan kondisi, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Komarudin (2016: 65) menjelaskan tingkat kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet dapat menampilkan seluruh kemampuan dengan baik didasari oleh kepercayaan pada dirinya sendiri. Sependapat dengan

Husdarta (2018: 92) salah satu modal utama dan mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence*).

Alwilsol (2009: 92) menjelaskan kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan baik ataupun buruk, tepat ataupun salah dan bisa atau tidaknya melakukan pekerjaan dengan yang dipersyaratkan. Seorang atlet meyakinkan bahwa mampu memberikan yang terbaik saat bertanding, sehingga dapat menunjukkan penampilannya di arena pertandingan. Komarudin (2013: 72) menjelaskan bahwa kepercayaan diri atlet ditandai dengan selalu berfikir positif terhadap penampilannya sehingga memungkinkan timbulnya keyakinan terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya jika atlet selalu berfikir negatif dan kurang percaya diri maka akan menghasilkan penampilan yang buruk. Komarudin (2016: 65) untuk mencapai prestasi puncak atlet harus memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan *performa* atlet.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri terkait kemampuan yang dimiliki. Menjadikan kepercayaan diri modal utama untuk mencapai prestasi, menjadi prediktor keberhasilan dalam kompetisi, meningkatkan penampilan terbaik, dan menyelesaikan tugas-tugas sesuai dengan yang diharapkan.

b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Terdapat beberapa aspek kepercayaan diri yang harus dimiliki seorang atlet. Kepercayaan diperlukan untuk membantu atlet saat mengalami ketegangan, mengontrol emosi, mencapai target yang diimpikan, dan menghindarkan diri dari frustrasi karena kegagalan. Aspek kepercayaan diri merupakan modal dasar dari kepribadian yang terbentuk melalui latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.

Berikut aspek-aspek tentang kepercayaan diri di dalam olahraga yang disampaikan Mylsidayu (2015: 103–104) diantaranya:

- 1) Percaya diri dalam melaksanakan keterampilan fisik.
- 2) Percaya diri dalam menggunakan keterampilan psikologis
- 3) Percaya diri dalam pengambilan keputusan
- 4) Percaya diri terhadap kebugara fisik yang dimiliki dan mampu meningkatkan kemampuan yang dimiliki

Berdasarkan aspek-aspek tersebut atlet yang memiliki kepercayaan diri akan kemampuan dirinya baik dalam aspek yakin akan keterampilan fisik, keterampilan psikis, yakin dengan keputusan yang diambil dan kebugaran fisik yang mampu meningkatkan keterampilan. Komarudin (2013: 70) menjelaskan manfaat kepercayaan diri diantaranya:

- 1) Emosi menjadi positif. Keadaan dimana atlet merasa tenang dan relaks walaupun atlet berada dalam tekanan.
- 2) Mudah berkonsentrasi. Ketika atlet merasa percaya diri, atlet tetap merasa bebas dan tetap fokus terhadap tugas yang dihadapi
- 3) Mempengaruhi pencapaian tujuan. Atlet akan tertantang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- 4) Meningkatkan usaha atlet. dalam pertandingan kemampuan atlet yang memiliki percaya diri biasanya menjadi pemenangnya, karena atlet tersebut yakin akan kemampuan dirinya.

- 5) Penerapan strategi. Dalam pertandingan atlet lebih suka untuk “*playing to win*” atau “*playing not to los*” atlet yang memiliki percaya diri tidak akan takut untuk mengambil kesempatan dalam bertanding, tetapi mengendalikan suasana pertandingan yang dapat menguntungkan dirinya.
- 6) Kondisi psikologis. Adanya perubahan semangat pada diri atlet yang merupakan sesuatu yang menentukan menang atau kalah.

Komarudin (2016: 68) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu sumber dalam meraih sukses dengan mengarahkan segala bentuk negatif menjadi positif, sumber pencapai tujuan, memudahkan atlet dalam berkonsentrasi, selalu berusaha tampil dengan maksimal, memiliki strategi yang baik dan memiliki timbal balik untuk mempengaruhi kondisi psikologis. Kepercayaan diri memiliki manfaat bagi atlet dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingan yaitu, mampu mengontrol emosi dengan positif, mudah berkonsentrasi, menerapkan target dalam meningkatkan usaha dalam mencapai target yang ditetapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri bagian dari aspek kepribadian terkait keyakinan akan kemampuannya dalam aspek keterampilan fisik, keterampilan psikologis, pengambilan keputusan dan keyakinan akan kemampuan dalam meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Atlet mampu menghadapi masalah-masalah pada situasi pertandingan, mudah berinteraksi dengan lingkungan baru, mempunyai tanggung jawab besar terhadap diri sendiri, serta mampu menerima kritikan.

c. Sumber Kepercayaan Diri

Alwilsol (2009: 288) berpendapat bahwa terdapat empat sumber meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya:

1) Hasil yang pernah dicapai

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh hasil yang pernah dicapai sebelumnya. Jika hasil sebelumnya atlet bermain dengan maksimal dan memuaskan, maka kepercayaan diri atlet akan bertambah, sedangkan jika hasil pertandingan sebelumnya kurang maksimal maka kemungkinan kepercayaan diri atlet tersebut akan menurun.

2) Model

Kepercayaan diri atlet akan bertambah jika atlet tersebut memiliki model yang dapat ditiru dan dijadikan contoh. Proses modeling ini mendorong atlet untuk melakukan sesuatu seolah-olah seperti tokoh yang diidolakannya. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet karena atlet merasa mampu mencapai semua tantangan di depannya. Kemampuan seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan modeling.

3) Persuasi verbal

Persuasi verbal adalah ungkapan yang dapat dilakukan oleh pelatih dan orang-orang yang berpengaruh terhadap atlet. Persuasi verbal dapat dilakukan dengan membangun kepercayaan diri dengan ucapan-ucapan positif tentang keyakinan diri sendiri.

4) Gugahan emosional

Gugahan emosional dipengaruhi oleh persepsi, ketika atlet mampu mengendalikan persepsi maka atlet tersebut dapat mengendalikan gugahan emosional dengan baik. Atlet dengan kemampuan gugahan emosional yang baik dapat merasakan perubahan fisik dan motorik yang dapat dikendalikan karena gugahan emosional dapat mempengaruhi perilaku atlet.

Kepercayaan diri dapat meningkat berdasarkan pengalaman melalui hasil yang telah dicapai, adanya model yang dapat dijadikan contoh dan ditiru, ungkapan-ungkapan yang membangun kepercayaan diri melalui persuasi verbal, dan pengendalian emosional.

Lane dalam Komarudin (2013: 74) menambahkan tiga sumber kepercayaan diri yaitu prestasi, regulasi diri, dan iklim sosial. Adapun sikap, perilaku, dan kognisi juga sangat menentukan kepercayaan diri atlet. Sikap, perilaku, dan kognisi dipandang memiliki hubungan yang sangat penting dalam memahami kepercayaan diri atlet, sikap atlet, bagaimana atlet bertindak, dan bagaimana atlet berpikir terhadap sesuatu yang terjadi pada diri atlet. Vealey dalam Komarudin (2013: 81) menyebutkan sumber-sumber kepercayaan diri diperoleh dengan meningkatkan dan menguasai keterampilan diri, menampilkan kemampuan, menyiapkan fisik dan mental, umpan balik positif dari pelatih dan teman, memberikan pengalaman sukses,

lingkungan pertandingan, atlet disuruh menggambarkan situasi pada pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber-sumber kepercayaan diri bagi atlet diperoleh berdasarkan pengalaman saat bertanding, mengidentifikasi gaya bertanding yang baik, pelatih sebagai mentor sekaligus memotivasi atlet, serta menerima kritikan dengan emosi positif.

d. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Komarudin (2013: 69) menjelaskan bahwa berfikir positif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri akan meningkat jika atlet selalu berfikir positif sehingga atlet dapat menampilkan permainan terbaiknya.

Kemampuan fisik dan karakteristik atlet Vealey dalam Komarudin (2013: 72) menjelaskan faktor eksternal yang tidak bisa dikendalikan seperti kondisi cuaca yang buruk, undian lawan tanding sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Adapun faktor yang diuraikan dalam penelitian Amir (2015) adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor optimis meliputi, keyakinan akan kemampuan diri sendiri, kemampuan dalam menyelesaikan tugas, kegigihan, ketegasan, harapan, usaha, percaya diri, antusias dan bertekad.

- 2) Faktor independen, meliputi menampilkan kemampuan yang dimiliki, melakukan upaya independen, mengikuti kehendak sendiri, mandiri dari orang lain.
- 3) Faktor sportif, meliputi mengakui kesalahan, tidak menyalahkan orang lain ketika melakukan kesalahan, meminta maaf atas kesalahan, terbuka terhadap saran, menerima risiko, bermain adil, menerima keputusan, tidak meremehkan lawan dan menerima kekalahan.
- 4) Tidak merasa khawatir, meliputi kemampuan untuk menyuarakan pendapat, berani dan tidak takut menghadapi pertandingan, tidak takut melihat menghadapi lawan, dan memiliki mental.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri terkait kemampuan yang dimiliki, optimis karena merasa akan mampu menyelesaikan tugas-tugasnya, mandiri/independen, mampu berfikir positif, serta bertanggung jawab, tidak mencemaskan diri, dan bisa beradaptasi.

e. Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance*

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang harus dimiliki setiap atlet. Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju dan mencapai prestasi yang tinggi. Zinnser et al. dalam Komarudin (2016: 65) untuk mencapai penampilan puncak atlet memerlukan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan

terhadap peningkatan *performa* atlet. Semakin tinggi kepercayaan diri maka atlet mampu mencapai penampilan terbaiknya. Kepercayaan diri yang tinggi me penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet mengarah pada penampilan yang buruk.

Astriani (2010) meneliti atlet bola basket sebanyak 100 atlet atau responden hasil menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan *peak performance* dalam penelitian tersebut sama-sama berada pada kategori tinggi, terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *peak performance*. Hal tersebut menunjukkan semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin tinggi pula *peak performanc* atlet. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Winahyu (2014) dengan 24 atlet elit sepak bola. Hasil penelitian terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak dengan persentase pengaruh sebesar 62,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika kepercayaan diri atlet tinggi maka penampilan puncak juga tinggi. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2019: 6) penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet remaja. Hasil penelitian adalah adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan modal utama dalam mencapai prestasi. Kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *peak performance* dimana semakin tinggi

kepercayaan diri atlet maka atlet mampu mencapai penampilan terbaik dan yakin akan diri sendiri dalam mencapai *peak performance*.

3. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dan mengarahkan perilaku seseorang dalam mencapai tujuan. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movere*” yang mengandung arti “*to move*” sehingga motivasi dapat diartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak melakukan sesuatu sesuai tujuan yang ditetapkan. Komarudin (2016: 23) mendefinisikan motivasi adalah tindakan atau perilaku seseorang yang ditentukan oleh faktor dari luar dan faktor dari dalam diri. Sependapat dengan Husdarta (2018: 36) motivasi merupakan suatu penggerak yang mendorong individu untuk mencapai kesempurnaan.

Burton & Raedeke (2008: 125) menjelaskan atlet yang memiliki motivasi akan melakukan olahraga untuk kesenangan dan menikmati proses belajar untuk menguasai suatu keterampilan. Atlet harus memiliki motivasi yang sangat kuat untuk membentuk energi yang positif. Meskipun atlet memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik namun tidak memiliki keinginan bermain yang baik maka atlet tersebut akan mengalami kekalahan dalam bermain.

Olahraga prestasi didorong oleh motivasi seperti yang dijelaskan oleh Husdarta (2018: 40) pada dasarnya motivasi dikelompokkan dalam dua

motivasi yaitu; motivasi berprestasi dan motivasi lain yang bukan motivasi berprestasi, motivasi yang harus dimiliki atlet adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang dimiliki seorang atlet dalam mencapai prestasi yang akan diraih. Komarudin (2016: 25) menjelaskan motivasi berprestasi pada hakikatnya merupakan keinginan dan dorongan untuk mendapatkan prestasi terbaik.

Maslow berasumsi bahwa perilaku manusia termotivasi ke arah *self fulfillment*. Setiap orang mempunyai motif bawaan yang selalu diperjuangkan untuk dipenuhi yang bergerak dari motif yang paling sederhana yaitu kebutuhan fisiologis sampai aktualisasi diri. Pada awalnya Maslow dalam Alim (2008) mengemukakan teorinya dengan hanya menyebutkan 5 hirarki kebutuhan manusia, namun kemudian ia menyempurnakan teorinya dengan menjadikan 7 hirarki kebutuhan manusia yaitu: 1) *physiological needs*, 2) *safety needs*, 3) *belongingness and love needs*, 4) *esteem needs*, 5) *cognitive needs*, 6) *aesthetics needs* dan 7) *self actualization*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan kondisi dalam diri sendiri atau dari luar yang spesifik dan mengarahkan perilaku untuk melakukan aktivitas tertentu. Motivasi berprestasi dibutuhkan untuk seorang atlet dalam mencapai prestasi terbaiknya.

b. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Motivasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal dan eksternal. Mylsidayu (2015: 29) faktor internal yang mempengaruhi motivasi meliputi

perilaku atlet, jenjang pendidikan, pengalaman, cita-cita dan harapan, sementara faktor eksternal meliputi fasilitas latihan, metode dan program latihan serta lingkungan latihan.

Motivasi erat hubungannya dengan keinginan dan dorongan pribadi atlet untuk mencapai prestasi. Motivasi dapat dilihat dari tiga perilaku yaitu; pilihan, upaya, dan kegigihan. Motivasi terlihat dari pilihan atlet untuk berolahraga, berlatih, hingga menetapkan tujuan yang menantang. Motivasi tercermin dari banyak upaya yang diberikan para atlet, artinya seberapa intens atlet tersebut berlatih, bersaing, dan berusaha keras untuk mencapai tujuan. Motivasi dilihat dari kegigihan berapa lama atlet bertahan dalam upaya mencapai tujuan saat menghadapi kesulitan dan rintangan. Tanpa disadari motivasi muncul dengan sendirinya untuk mencapai prestasi. Selain itu, motivasi juga dapat dipengaruhi oleh penilaian objektif atlet tersebut terhadap kemampuan dirinya yang memang belum setaraf dengan lawan yang akan dihadapinya. Perasaan ragu yang muncul mengenai kemampuan untuk mengalahkan lawan tersebut, sering kali disebabkan oleh latihan yang kurang maksimal. Kuspriyani & Setyawati (2014: 111) faktor motivasi pada atlet diantaranya, kepribadian, kecenderungan, reaksi emosional, dan faktor tingkah laku. Faktor kepribadian yang dimaksud adalah kesehatan fisik dan mental, bakat dan pengalaman yang dimiliki atlet. Kecenderungan dipengaruhi oleh prediksi hasil terhadap penentuan sasaran. Faktor reaksi emosional yaitu hasil yang

diperoleh dapat berupa kebanggaan atas kemenangan atau malu atas kegagalan dan faktor tingkah laku yaitu mengarah pada pencapaian prestasi yang diraih.

Motivasi dipengaruhi oleh perbedaan kualitas permainan antara dirinya dan lawannya. Jika kualitas lawan lebih tinggi dan secara kemampuan masih bisa dikalahkan motivasi justru akan meningkat. Hal tersebut baik digunakan saat berlatih dengan lawan tanding yang lebih tinggi dari tingkat kemampuan atlet tersebut.

Hal lain yang mempengaruhi motivasi adalah adanya pujian dan hukuman. Pujian dapat diperoleh melalui kerja keras yang selanjutnya hasil tersebut diberikan pujian ataupun dalam bentuk materi sehingga dapat memicu motivasi atlet untuk meraih prestasi. Hukuman merupakan upaya pelatih untuk membangun atlet dalam memperbaiki kesalahan yang selanjutnya menjadi bahan evaluasi untuk menjadi lebih baik lagi. Sehingga tidak terulang kembali pada kesempatan lain.

Adapun suasana latihan yang berhubungan dengan suasana pertandingan dan dapat mempengaruhi motivasi atlet adalah kehadiran pelatih dalam suatu pertandingan. Kehadiran pelatih merupakan hal yang positif dimana kehadirannya dapat menjadikan sumber inspirasi dan kekuatan dalam pertandingan. Dalam kondisi tertekan atau tertinggal pelatih berfungsi sebagai pengingat dan mengembalikan fokus dan konsentrasi atlet saat bertanding.

Dalam situasi pertandingan tidak jarang atlet selalu terbawa pola permainan lawan sebagai akibat dari hilangnya konsentrasi yang berlebih.

Saat itulah peran pelatih dapat menjadikan pengingat sehingga dapat mengembalikan pola permainan sendiri. Selanjutnya tekanan penonton dapat mempengaruhi permainan jika penonton memberikan dukungan positif maka akan mempengaruhi penampilannya.

Pemberian tugas dan evaluasi dengan catatan dan rekaman dalam suatu pertandingan yang telah dievaluasi oleh pelatih sebagai bahan perbaikan untuk kedepannya, catatan evaluasi berguna untuk umpan balik terhadap penampilan yang lebih baik. Melakukan latihan-latihan khusus untuk memperbaiki gerakan, pukulan, strategi, cara bermain dan cara untuk memenangkan pertandingan selanjutnya.

c. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk selalu meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi berprestasi Husdarta (2018: 42) diantaranya atlet merasa bersemangat saat unggul, menentukan tujuan secara realistis, yakin dengan situasi dan keadaan, memiliki tanggung jawab sendiri, dan atlet tidak bekerja karena untuk mendapatkan uang atau kekuasaan.

Motivasi yang perlu dimiliki seorang atlet adalah melakukan aktivitas yang membuat atlet tersebut puas, memberikan umpan balik terhadap kesuksesan ataupun kegagalan, memberikan peluang untuk tumbuh dan berikan tantangan. Hasil tersebut menjadikan atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan

pekerjaan dengan baik, melakukan sesuatu dengan sukses, menyelesaikan pekerjaan yang penting dan berarti, menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, berinisiatif dalam melakukan sesuatu, melakukan pekerjaan tidak karena uang atau imbalan, dan bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu.

d. Jenis Motivasi

Adapun pembahasan lebih lanjut Mylsidayu (2015: 27) bahwa terdapat dua jenis motivasi yang dapat mempengaruhi perilaku individu yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik bersumber dalam diri atlet itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik bersifat permanen, stabil dan berdiri sendiri karena dorongan berasal dalam jiwa individu itu sendiri. Motivasi intrinsik dibagi menjadi dua yaitu, motivasi intrinsik positif dimana keinginan untuk tumbuh dan berkembang mengekspresikan diri dalam olahraga lebih baik dan aktualisasi diri, dan yang kedua adalah motivasi intrinsik negatif yang disebabkan oleh tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran. Atlet yang termotivasi secara intrinsik melakukan olahraga untuk kesenangan pada aktivitas yang dilakukan. Atlet menikmati proses latihan atau belajar dengan menguasai keterampilan yang sulit dan bermain untuk kebanggaan yang mereka rasakan saat bekerja keras untuk mencapai tujuan.

Jenis motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung dan tidak stabil.

Motivasi ekstrinsik dibagi menjadi dua yaitu, motivasi ekstrinsik positif berupa hadiah, sesuatu yang membangkitkan, dan pemberian bonus jika menang dalam pertandingan. Kedua adalah motivasi ekstrinsik negatif adalah sesuatu yang dipaksakan yang muncul dari luar, sesuatu yang tidak diinginkan seperti sanksi dan hukuman yang diberikan oleh pelatih atau sumber lain.

Komarudin (2016: 27) menjelaskan motivasi ekstrinsik memiliki dorongan untuk berusaha dan berprestasi sebaik-baiknya disebabkan oleh adanya, (1) hadiah yang dijanjikan kepada atlet jika menang, (2) perjalanan ke luar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi terkenal di media massa, dan (5) ingin mendapatkan status di masyarakat dan sebagainya.

Jenis motivasi Weinberg & Gould (2003: 139) mengemukakan beberapa jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan *amotivation*.

1) Motivasi intrinsik

- a) Pengetahuan: individu terlibat dalam suatu kegiatan untuk kesenangan dan kepuasan dengan melakukannya sambil belajar dan memahami sesuatu.
- b) Prestasi: individu yang terlibat dalam suatu kegiatan untuk kesenangan dan kepuasan, dapat menciptakan suatu keterampilan yang sulit.
- c) Stimulasi: individu terlibat dalam suatu kegiatan untuk mengalami sensasi yang menggembirakan dan menyenangkan.

2) Motivasi ekstrinsik

- a) Regulasi terintegrasi: regulasi ini merupakan bentuk perkembangan yang paling menonjol dari motivasi ekstrinsik. Motivasi ini bersifat pribadi karena dari hasil motivasi ini akan dihargai dalam suatu kegiatan semata-mata untuk dirinya sendiri.
- b) Regulasi identifikasi: perilaku dalam regulasi ini sangat dihargai, diterima, dan dinilai oleh individu serta dilakukan secara sukarela, bahkan jika kegiatan tersebut tidak menyenangkan untuk dirinya.
- c) Regulasi introjeksi: individu dimotivasi oleh tekanan, namun perilaku individu tersebut masih tidak ditentukan sendiri, karena diatur oleh tujuan eksternal.
- d) Regulasi eksternal: perilaku individu yang telah dikontrol oleh sumber-sumber eksternal seperti hadiah dan kendala.

3) *Amotivation*

Dalam jenis motivasi ini, individu tidak termotivasi oleh motivasi intrinsik atau ekstrinsik dan dengan demikian ketidakmampuan dan kurangnya kontrol. Maksud dari *amotivation* adalah individu yang tidak peduli lagi dalam suatu kegiatan sehingga menampilkan *amotivation*.

Pelletier (1995: 36–38) mengidentifikasi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan amotivasi.

1) Motivasi intrinsik

a). Motivasi intrinsik untuk diketahui

Jenis motivasi intrinsik ini berkaitan dengan beberapa konstruk seperti eksplorasi, rasa ingin tahu, tujuan pembelajaran, dan motivasi intrinsik untuk diketahui dan dipahami. Jenis motivasi ini dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas untuk melakukan kesenangan dan kepuasan dalam suatu pengalaman, mengeksplorasi atau mencoba memahami sesuatu yang baru.

b). Motivasi intrinsik mencapai prestasi

Jenis motivasi intrinsik mencapai prestasi dapat didefinisikan sebagai keterlibatan dalam suatu aktivitas untuk kesenangan dan kepuasan untuk mencapai atau menciptakan sesuatu. Mencoba untuk menguasai teknik pelatihan tertentu yang sulit, hal itu dicapai untuk kepuasan pribadi dalam mencapai prestasi.

c). Motivasi intrinsik untuk mengalami stimulus

Motivasi intrinsik jenis ini merupakan suatu aktivitas untuk mengalami sensasi yang menstimulus kesenangan sensoris, pengalaman estetika serta kegembiraan dan kesenangan dari keterlibatannya dalam aktivitas. Pengalaman bentuk motivasi intrinsik misalnya, atlet yang berpartisipasi dalam olahraga untuk menjalankan pengalaman menarik, secara intrinsik atlet tersebut termotivasi untuk mengalami stimulus tersebut.

2) Motivasi ekstrinsik

a) Regulasi eksternal

Jenis regulasi eksternal merupakan perilaku individu yang dikendalikan oleh sumber eksternal, seperti imbalan materi atau kendala. Atlet yang berpartisipasi dalam olahraga untuk menerima pujian dari orang lain, baik itu pelatih, teman, bahkan orang tua. Motivasi ekstrinsik dimotivasi oleh peraturan eksternal. Misalnya, melakukan aktivitas olahraga bukan untuk kesenangan melainkan untuk mendapatkan penghargaan atau menghindari kritikan negatif.

b) Introjeksi

Introjeksi sumber motivasi eksternal sebelumnya diinternalisasi sedemikian rupa sehingga kehadirannya tidak lagi untuk memulai perilaku. Perilaku ini diperkuat melalui tekanan internal seperti rasa bersalah atau kecemasan.

c). Identifikasi

Jenis motivasi ekstrinsik ini bekerja saat individu menghargai dan menilai perilaku penting, oleh karena itu dalam melakukan suatu aktivitas di luar pilihan. Aktivitas tersebut masih dilakukan untuk alasan ekstrinsik seperti untuk mencapai tujuan pribadi, namun hal tersebut diatur secara internal dan ditentukan sendiri.

3) Amotivasi

Bentuk motivasi ini individu termotivasi kemungkinan tidak terlihat tindakan dan hasil dari yang telah dilakukannya. Individu mengalami perasaan tidak kompeten dan kurang terkontrol, mereka juga tidak termotivasi secara intrinsik maupun ekstrinsik. Misalnya, atlet tidak memiliki alasan mengapa berlatih dan tidak menutup kemungkinan juga atlet tersebut akan berhenti dari latiahnnya.

e. Strategi Meningkatkan Motivasi

Strategi penerapan motivasi merupakan upaya seorang atlet untuk mencapai prestasi. Biasanya penerapan dilakukan oleh pelatih dan atlet. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memotivasi atlet sehingga hasil dari latihan akan berguna untuk situasi kompetisi.

Adapun strategi meningkatkan motivasi Mylsidayu (2015: 29) sebagai berikut:

1) Motivasi verbal

Teknik dengan motivasi verbal adalah dengan ungkapan-ungkapan yang membangun atlet untuk melakukan tindak sesuatu. Adapun yang hal yang harus diperhatikan melakukan motivasi verbal: (1) memberi pujian, (2) memberi koreksi dan sugesti, (3) memberikan peranan dalam tim sehingga atlet merasa bangga dan bertanggung jawab, dan (4) memberikan petunjuk. Sebagai contoh atlet akan lebih bersemangat jika diberikan ucapan pujian

misalnya “bagus”, “hebat”, “ayo semangat, kamu pasti bisa”, dan lain sebagainya.

2) Motivasi behavioral atau perilaku

Setiap apa yang dilakukan pelatih akan menjadi contoh untuk atletnya. Contoh perilaku yang baik diharapkan atlet dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dengan tujuan mencapai keberhasilan yang diharapkan. Sebagai contoh apabila pelatih datang terlambat, atau berperilaku negatif tentu saja akan diikuti oleh atletnya sehingga sebisa mungkin bersikap dan berperilaku positif untuk membentuk perilaku atlet yang sportif.

3) Motivasi insentif (bonus) dan ganjaran

Teknik motivasi ini adalah dengan memberikan bonus atau ganjaran yang bertujuan menambah semangat dalam berlatih ataupun bertanding. Bonus dapat berupa uang ataupun hadiah yang positif. Motivasi insentif sebaiknya diberikan pada situasi dan waktu yang tepat dan jangan berlebihan sehingga akan berdampak negatif bagi atlet hingga bersikap tidak wajar. Sebagai contoh ganjaran atau hukuman dapat diterapkan saat berlatih, misalnya apabila atlet melakukan kesalahan akan dihukum dengan berlari atau *push up*, namun jika atlet dapat menyelesaikan suatu tugasnya dengan baik maka akan diberikan ganjaran berupa hadiah.

4) Motivasi visualisasi

Teknik motivasi ini memiliki tujuan untuk membantu proses latihan dengan meningkatkan motivasi atlet. Caranya adalah atlet diminta untuk melihat, memperhatikan, dan membayangkan gerakan tertentu dengan seksama kemudian diingat-ingat gerakan tersebut. Sebagai contoh atlet diminta untuk melihat teknik *smash* dari salah satu pemain profesional lalu atlet tersebut memperhatikan dengan seksama dan membayangkan gerakan tersebut, dan selanjutnya dipraktikkan saat latihan.

5) Motivasi Intimidasi

Motivasi ini adalah teknik motivasi berupa tekanan/ditakut-takuti dengan tujuan membangkitkan motivasi atlet. Adapun cara yang harus diperhatikan adalah: (a) memberikan tekanan kepada atlet untuk memenuhi peraturan yang ada, baik peraturan latihan, pertandingan, dan disiplin dalam tim, (b) dibuat takut jika tidak dapat menyelesaikan suatu tugas saat proses latihan berlangsung dengan baik, (c) dibuat takut dan kecaman jika tidak melaksanakan latihan dengan baik, (d) dibuat takut jika tidak memenuhi harapan yang telah ditetapkan. Sebagai contoh; apabila atlet melakukan latihan tidak dengan sungguh-sungguh maka prestasi atlet tersebut akan tertinggal dengan teman-temannya.

6). Motivasi dengan *self talk*

Motivasi ini pada umumnya diberikan sebelum pertandingan dimulai atau pada istirahat antar *game*. Pemberian motivasi ini diberikan pada aktu

dan kondisi yang tepat, misalnya saat pertandingan akan dimulai pelatih memberikan dukungan kepada atletnya dengan berkata “siap pasti *point*”

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan, motivasi dapat diidentifikasi melalui motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Motivasi intrinsik berkaitan dengan beberapa konstruk yaitu, motivasi intrinsik untuk tahu, motivasi intrinsik untuk mencapai prestasi, dan motivasi intrinsik untuk mengalami stimulus. Sedangkan motivasi ekstrinsik terbagi menjadi tiga bagian yaitu, regulasi eksternal, introjeksi, identifikasi. Selanjutnya yang terakhir amotivasi, bentuk motivasi ini kemungkinan tidak terlihat tindakannya karena motivasi ini cenderung tidak memiliki alasan dalam melakukan suatu aktivitas.

f. Hubungan Motivasi dengan *Peak Performance*

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 75) atlet yang memiliki motivasi tinggi akan menunjukkan minat dan perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas yang diberikan serta dapat memusatkan fisik dan mental maksimal. Dalam penelitian Clarasasti & Jatmika (2017: 122) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara motivasi dengan pribadi atlet dalam mencapai prestasi.

Motivasi dalam olahraga mengambil aspek yang cukup berbeda karena olahraga dibedakan menurut tingkat penampilan. Pentingnya motivasi dalam memperoleh penampilan terbaik sangat ditentukan oleh tahap latihan atlet,

keterlibatan atlet dalam aktivitas, pentingnya kompetisi, fisik dan teknik serta kemampuan mental.

Hasil penelitian Cucui & Cucui (2014: 70) menyimpulkan motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaik, penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh intensitas motivasi semakin tinggi motivasi maka atlet akan mencapai penampilan terbaiknya.

Berdasarkan penejelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan motivasi dengan penampilan puncak, dimana motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaiknya.

4. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan “*anxiety*” adalah kondisis umum yang dialami seseorang saat merasakan tekanan dalam diri sendiri yang berpengaruh negatif. Mylsidayu (2015: 42) menjelaskan *anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Seperti yang dijelaskan Husdarta (2018: 81) kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Kecemasan dapat datang kapan saja salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebih.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan

sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu dan dapat merugikan. Definisi lain dipaparkan juga oleh Rathus et al., (2005: 163) “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Sepaham dengan pendapat tersebut, kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Mylsidayu (2015: 43) kecemasan memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitiv (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan perasaan gelisah dan ketakutan, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik. Kecemasan dapat terjadi kapan saja, sumber kecemasan yang terjadi adalah salah satunya karena adanya ketegangan berlebih. Hawari dalam Mylsidayu (2015: 42) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*effective*) yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan. Sependapat dengan Weinberg & Gould (2003: 79) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif dengan ditandai keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), serta diikuti keluhan-keluhan somatik (fisik). Sejalan dengan hasil penelitian Smith et al., (1990: 268) yang menganalisis faktor dari skala kecemasan *The Sport Anxiety Scale* (SAS), dengan hasil tersebut bahwa

kecemasan somatik, dan dua kelas kecemasan kognitif yaitu, khawatir dan gangguan konsentrasi dapat mengukur kecemasan individu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang timbul akibat adanya perasaan khawatir, ketakutan dan ketegangan yang berlebih. Gejala yang terjadi berupa gejala-gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat dingin, detak jantung meningkat, dan lain sebagainya dan gejala-gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung, sulit berkonsentrasi, dan lain sebagainya.

b. Jenis-jenis Kecemasan

Berdasarkan dari jenis-jenisnya Mylsidayu (2015: 44–45) kecemasan dibagi menjadi dua jenis yaitu:

1) State anxiety

State anxiety adalah keadaan atlet yang ditandai dengan rasa cemas, ketakutan, tegang, dan kondisi ini akan dialami menjelang pertandingan. Kecemasan lain yang terjadi pada atlet biasanya merasa takut kalah dalam pertandingan, takut prestasi menurun, takut cedera, takut akan kondisi dirinya dan lawan, serta takut terhadap kondisi fisik yang tidak mampu menyelesaikan suatu tugas ataupun dalam suatu pertandingan.

2) *Trait anxiety*

Trait Anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan yang dimiliki seorang individu. Pada dasarnya setiap atlet memiliki *trait anxiety* dimana kecemasan sering melebihi aspek psikisnya. Hal tersebut adalah kendala yang harus diperhatikan untuk bisa memberikan penampilan terbaik saat pertandingan.

Adapun tipe kecemasan Hawair dalam Mylsidayu (2015: 45) adalah, khawatir, ragu dan bimbang, kurang percaya diri, gugup, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, gerakan sering salah, sering bimbang dalam mengambil keputusan, dan sering histeris saat emosi.

Pada umumnya kecemasan merupakan perasaan yang wajar yang dialami individu dalam setiap aktivitas yang dilakukannya. Kecemasan sering muncul karena merasakan takut dan kehilangan kepercayaan diri yang tidak dapat dideskripsikan wujudnya. Selain itu, kecemasan mirip dengan rasa takut tentang bahaya tidak terduga dengan keadaan emosional negatif yang ditandai adanya firasat dan ketegangan somatik, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

Alwilsol (2009: 28) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah fungsi individu dalam memperingatkan kemungkinan sesuatu yang akan terjadi sehingga dapat disiapkan reaksi yang sesuai. Kholil (2010: 104) mengungkapkan kecemasan merupakan perasaan yang tidak menentu dengan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dapat terjadi

ketika munculnya pikiran yang tidak menyenangkan seakan-akan menghampiri. Sedangkan Sundari (2004: 62) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang mengancam.

c. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan atlet yang dapat mengganggu penampilan Husdarta (2014: 70) terbagi mejadi dua yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis yang diantaranya:

1) Aspek fisiologis

- a) Terjadi perubahan tingkah laku
- b) Terjadi ketegangan pada otot ekstremitas
- c) Nafas sering terengah-engah
- d) Raut muka yang tegang, gemetar, tubuh lemas, kaki terasa kaku, sering buang air, berkeringat dingin dan jantung berdetak kencang dari biasanya

2) Apek psikologis

- a) Hilangnya konsentrsai dan perhatian
- b) Perhatian atlet yang teralihkan karena pemikiran negatif yang tidak berhubungan dengan pertandingan
- c) Menurunnya dan hilangnya emosi yang membuat atlet kurang bergairah
- d) Timbulnya obsesi, ide, pikiran, atau emosi yang tak terkendali

- e) Fluktuasi emosi, ketidakstabilan, ketidaktepatan dan naik turunnya emosi.

Kecemasan dapat diidentifikasi melalui aspek-aspek yang terjadi pada diri atlet. Aspek tersebut biasanya dapat mengganggu penampilan atlet. Berdasarkan uraian di atas aspek kecemasan berasal dari aspek psikologis yang diantaranya ada perubahan perilaku, terjadinya ketegangan otot-otot bagian anggota tubuh, adanya perubahan pernafasan serta terjadinya perubahan raut muka seorang atlet. Sedangkan yang kedua adalah aspek psikologis yang menimbulkan hilangnya perhatian dan konsentrasi, adanya perhatian yang teralihkan oleh pemikiran-pemikiran di luar situasi pertandingan, ketidakstabilan fluktuasi emosi karena naik turunnya emosi, serta timbulnya obsesi, ide, dan emosi yang tak terkendali.

d. Sumber Kecemasan

Kecemasan dipengaruhi oleh dua sumber kecemasan Mylsidayu (2015: 46) sebagai berikut:

- 1) Sumber dari dalam
 - a) Atlet terlalu ketergantungan terhadap kemampuan teknisnya. Sehingga dibebani oleh pikiran-pikiran yang terlalu menekan diri sendiri.
 - b) Munculnya pikiran negatif terhadap penampilannya yang disebabkan situasi dan kondisi dilapangan.

- c) Pikiran atlet akan dipengaruhi oleh kepuasan terhadap keinginan yang ingin dicapai. Terkadang akan muncul perasaan khawatir ketika keinginan tersebut tidak terpenuhi.

Dampak dari kecemasan akan mempengaruhi penampilan secara bertahap apabila tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya, hal tersebut mengakibatkan terganggunya penampilan seperti adanya ketegangan otot-otot sehingga atlet kurang rileks dan menikmati pertandingan maka atlet selalu melakukan kesalahan-kesalahan yang tidak perlu, sehingga mempengaruhi alam pikiran yang terganggu seperti takut kalah, dari rasa takut tersebut munculah pikiran-pikiran negatif yang selanjutnya selalu melakukan lebih banyak kesalahan.

2) Sumber dari luar

- a) Adanya tuntutan dan harapan dari luar. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilan. Hal yang terjadi pada diri atlet adalah adanya keraguan dan hilangnya rasa percaya diri.
- b) Pengaruh dari massa atau penonton. Dunia olahraga tidak akan lepas dari penonton, emosi penonton yang menggebu-gebu sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet.
- c) Teman dan saingan tanding. Seorang atlet merasa tegang ketika menghadapi lawannya yang lebih baik daripadanya sehingga merasa terdesak dan kesulitan untuk menampilkan yang terbaik.

- d) Peran pelatih yang kurang memahami usaha atlet untuk memberikan yang terbaik, pelatih yang sering menyalahkan dan mencemooh atletnya.
- e) Kondisi lapangan cuaca yang tidak mendukung, peralatan yang kurang memadai.

Berdasarkan penjelasan di atas kecemasan dapat bersumber dari dalam diri atlet yang biasanya muncul karena atlet terlalu tergantung pada kemampuan teknisnya, munculnya pemikiran negatif seperti rasa takut dari lawan ataupun penonton, serta alam pemikiran merasa takut akan tuntutan yang diberikan sehingga atlet merasa khawatir tidak dapat memenuhi keinginan dari luar. Sedangkan kecemasan yang bersumber dari luar diri atlet munculnya berbagai macam rangsangan, pengaruh dari massa atau penonton, adanya saingan teman ataupun lawan tanding yang lebih baik darinya, peran pelatih yang kurang memahami usaha yang telah diberikan oleh atlet, serta hal-hal non teknis seperti cuaca, fasilitas pertandingan, dan situasi pertandingan yang tidak diharapkan.

e. Gejala Kecemasan

Kecemasan berpengaruh pada diri atlet baik berupa fisiologis maupun nonfisiologis. Mylsidayu (2015: 47–48) menjelaskan gejala kecemasan diantaranya individu terus merasakan khawatir terus-menerus sehingga atlet cenderung kurang sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mengalami sulit tidur. Sering berkeringat dingin, jantung

berdegup kencang, mengalami gangguan pencernaan, tampak pucat, sering buang air kecil, gemetar, sesak nafas, percepatan denyut nadi, mual, muntah, dan diare. Adanya keluhan sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, kurang rileks, sering terkejut, dan adanya gerakan anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi yang berlebih.

Kecemasan merupakan reaksi negatif yang selalu dianggap merugikan. Kecemasan merupakan keadaan stress yang dapat dialami atlet saat pertandingan. Presepsi atlet menjelang pertandingan dan saat pertandingan tentu saja menimbulkan reaksi yang berbeda. Ketika situasi pertandingan berada dalam situasi tertekan maka atlet akan merasakan kecemasan dalam pertandingan sehingga akan mempengaruhi penampilannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan merupakan perubahan tingkah laku dan perasaan negatif dengan ditandai perubahan nonfisologis dan fisiologis. Perubahan nonfisologis ditandai dengan atlet kurang sabar, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan mengalami sulit tidur, sedangkan perubahan fisiologis ditandai dengan sakit di daerah persendian, otot kaku, mudah lelah, tidak rileks, dan adanya gerakan tubuh yang tidak terkendali. Secara garis besar aspek-aspek kecemasan meliputi somatic, khawatir dan gangguan konsentrasi.

f. Hubungan Kecemasan dengan *Peak Performance*

Kecemasan merupakan reaksi emosional negatif bagi atlet saat dirinya merasa terancam. Kecemasan biasanya timbul pada saat menghadapi

pertandingan. Secara umum kecemasan dibagi menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* ketakutan yang terjadi terhadap satu situasi tertentu sehingga kondisi emosi tersebut bersifat sementara, yang kedua *trait anxiety* jenis kecemasan yang lebih menetap pada diri seseorang. Husdarta (2018: 82) tingkat kecemasan yang sedang pada umumnya memberikan kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan penampilan puncak. Wang & Zang (2015: 2) menyatakan ciri atlet peraih juara olimpiade adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mengendalikan kecemasan.

Penelitian oleh Utama (2015: 15) dengan judul “hubungan antara kecemasan dengan *peak performance* atlet kejuaraan nasional UGM futsal championsip 2015” dengan subjek yang diteliti sebanyak 65 atlet kejuaraan nasional UGM futsal championsip 2015 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance*. Dengan kesimpulan semakin tinggi kecemasan atlet maka semakin rendah tingkat *peak performance* atlet, maka sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi *peak performance*.

Penelitian oleh Rejeki (2017: 14) dengan judul “Hubungan *self confidence* dan kecemasan dengan *peak performance* atlet basket SMA Negeri di Kabupaten Jepara” dengan subjek 60 atlet menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance* pada atlet. Sejalan juga dengan hasil penelitian Faturochman (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak*

performance dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikan sebesar 0,000.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan *peak performance* atlet dengan hal ini bahwa semakin tinggi kecemasan yang tidak terkontrol maka atlet akan kesulitan mencapai *peak performance*. Kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan. Penampilan atlet akan semakin bagus apabila kecemasan mulai meningkat, namun apabila kecemasan terus meningkat dan naik tanpa adanya kontrol cenderung mengakibatkan penampilan menurun.

5. Bulutangkis

Bulutangkis telah dilahirkan sejak abad ke 12 di England dan selanjutnya pada abad ke 17 di Polandia permainan ini dikenal dengan nama "*Battledore*". Poole (2013: 2) bulutangkis sudah dimainkan di Eropa benua Eropa sejak abad ke 11 sampai dengan 14. Cara memainkannya pada saat itu adalah pemain harus menjaga bola atau *shuttlecock* yang terbuat dari 16 helai bulu angsa agar tetap dapat dimainkan selama mungkin. Awalnya *Battledore* dimainkan di ruangan besar di England pada tahun 1869-1n, ruangan tersebut dinamai *Badminton House*. Nama *badminton* diambil ditempat kediaman *Duke of Beaufort* yang bertempat di kota Badminton. Di Indonesia badminton sering disebut bulutangkis.

Bulutangkis memiliki induk organisasi internasional yang disebut BWF (*Badminton World Federation*) dan induk organisasi di Indonesia adalah PBSI

(Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia). Kejuaraan yang didukung oleh BWF adalah kejuaraan dunia, kejuaraan beregu putra Thomas dan Uber, kejuaraan beregu campuran Sudirman Cup dan kejuaraan-kejuaraan level internasional lainnya.

Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang yang dibagi dua dengan dibatasi net di tengahnya. Alat yang digunakan dalam permainan bulutangkis adalah raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul. *Shuttlecock* dibuat dari rangkaian bulu angsa dengan 16 helai yang memiliki berat berkisar 73grin sampai 85grain. Cara bermain bulutangkis adalah dengan memukul *shuttlecock* menggunakan raket agar melewati net dan berusaha sebisa mungkin untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dan berusaha mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh didaerah lapangan sendiri. Perlengkapan permainan bulutangkis salah satunya adalah lapangan, lapangan yang rata dengan ukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Pembatas lapangan menggunakan net yang direntangkan ditengah lapangan dengan tinggi tiang net 1,55. Selanjutnya raket dan *shuttlecock* Poole (2013: 10) menjelaskan raket digunakan sebagai alat pukul *shuttlecock* yang memiliki panjang sekitar 26 inch dan berat antara $3\frac{3}{4}$ sampai $5\frac{1}{2}$ ons, sedangkan *shuttlecock* adalah alat yang digunakan sebagai objek pukul yang dibuat dengan 16 helai bulu angsa yang memiliki berat berkisar 73 sampai 85 grain. Secara umum berat *shuttlecock* yang digunakan dalam suatu pertandingan resmi biasanya memiliki berat 76 grain (1 grain = 0,0648 gram) (Poole, 2005:8).

Peraturan permainannya pertama kali ditegaskan pada tahun 1877, diperbaharui tahun 1887, dan diperbaharui lagi tahun 1890. Tahun 1901 bentuk dan ukuran lapangan seperti yang berlaku sekarang sudah mulai dipakai. Kejuaraan *All England* pertama kali diadakan pada tahun 1897. Keberhasilan penyelenggaraan kejuaraan ini merupakan perangsang bagi tersebarnya permainan bulutangkis di seluruh dunia.

Persatuan bulutangkis pertama didirikan pada tahun 1889 di Irlandia. Kejuaran internasional pertama kali dilaksanakan pada tahun 1902 yang mempertandingkan antara Inggris dan Irlandia. Berdasarkan jurnal resmi dari perkumpulan bulutangkis Inggris bulutangkis tersebar di Skotlandia dan pertama kali dimainkan di Aberdeen tahun 1907 dan tahun 1911 (Poole, 2005:3).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga individu dengan jenis olahraga permainan. Permainan bulutangkis dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* menggunakan raket dengan gerakan-gerakan yang kompleks seperti gerakan berdiri, melangkah, berlari kecil, mengegesarkan kaki, meloncat dan bergerak ke berbagai arah. Gerakan tersebut terangkai menjadi suatu kesatuan pola gerak yang menghasilkan gerak permainan bulutangkis.

6. Atlet Bulutangkis Remaja

Atlet adalah individu yang mahir dalam suatu aktivitas olahraga dan bentuk lain dari suatu aktifitas fisik. Atlet atau biasa disebut olahragawan berperan aktif dalam suatu aktifitas fisik yang memiliki tujuan yaitu meraih prestasi. Soetjningsih (2004) masa remaja merupakan masa transisi antara masa

kanak-kanak dan dewasa diman terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kognitif. Masa remaja terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis yang akan berpengaruh pada masa dewasa. Soetjiningsih (2004) menjelaskan kematangan dalam tumbuh kembang anak remaja menuju dewasa akan melewati tahapan masa remaja awal di usia 11-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun dan masa remaja lanjut pada usia 17-20 tahun.

Marliani (2016: 169) terdapat batasan karakteristik setiap fase perkembangan pada masa remaja yang diambil dari sudut pandang psikologis yaitu, Pada usia 13-21 masa remaja disebut masa kematangan, sependapat dengan Charllote dalam Marliani (2016: 169) bahwa masa penemuan jati diri dan kematangan sintetis sikap subjektif dan objektif berada pada usia 13 -19 tahun.

Sistem turnamen nasional PBSI pada cabang olahraga bulutangkis membagi kelompok umur dimulai dari usia dini hingga dewasa. Pengelompokan usia berdasarkan kategori diantaranya usia dini di bawah 11 tahun, anak-anak di bawah 13 tahun, pemula di bawah 15 tahun, remaja di bawah 17 tahun, taruna di bawah 19 tahun dan atlet profesional usia 19 tahun ke atas yang masuk kategori dewasa dalam cabang olahraga bulutangkis.

Berdasarkan penjelasan di atas masa remaja merupakan masa transisi antara kanak-kanak menuju dewasa. Marliani (2016: 127) menjelaskan masa remaja merupakan proses individu dalam melalui tahap siklus perkembangan menuju dewasa yang sehat. Masa remaja merupakan perubahan fisik maupun

psikologis yang akan berpengaruh pada masa dewasa yang akan datang. Atlet bulutangkis masa remaja dikategorikan dalam kelompok usia di bawah 17 tahun yaitu antara usia 15-16 tahun. Masa dimana atlet remaja sudah mulai banyak mengikuti kompetisi dan pematangan dalam penampilan. Pengalaman bertanding pada usia ini cukup banyak karena pada sebelumnya atlet sudah memiliki pengalaman bertanding di usia 11-15 tahun. Faktor psikologis yang dimiliki atlet remaja perlu diketahui untuk mencapai prestasi puncak di usianya yang akan datang. Subarjah et al., (2019: 345) pembinaan bulutangkis di usia muda merupakan titik awal perkembangannya. Melalui pelatihan yang terencana dengan baik, terorganisir, terprogram, sistematis dan berkelanjutan. Ditegaskan oleh Marliani (2016: 179) bahwa pada tahap perkembangan seseorang tidak berhasil dipenuhi, kematangan psikologis orang tersebut maka tahap-tahap yang lebih lanjut akan terhambat.

B. Kajian Penelitian Relevan

1. Penelitian oleh Wijaya (2018) dengan judul “Kecemasan, Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis” menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UKM Bulutangkis Undiksha (Universitas Pendidikan Ganesha) mempunyai tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar 57,7% sedangkan atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah sebesar 42,3%. Untuk rasa percaya diri atlet dapat diketahui bahwa atlet UKM bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha Undiksha yang mempunyai percaya diri yang tinggi sama dengan atlet yang mempunyai percaya diri

yang rendah yaitu sebesar 50%. Untuk motivasi berprestasi atlet diketahui bahwa sebagian besar atlet UKM bulutangkis Undiksha memiliki motivasi berprestasi tinggi yaitu sebesar 59,6% sedangkan atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah sebesar 40,0%. Berdasarkan analisis diketahui bahwa responden dengan tingkat kecemasan tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah sedangkan responden dengan tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fakhurri (2018) dengan judul “ pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet bola basket UIN Maulan Malik Ibrahim Malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan dengan *peak performance* dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,794 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Hal ini dibuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 63,1% sedangkan 36,9% dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Hasil penelitian Clarasasti & Jatmika (2017) dengan judul “Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan terhadap motivasi berprestasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 70 atlet bulutangkis remaja dengan rentang usia 12-

18 tahun. Hasil penelitian membuktikan bahwa gambaran tingkat kecemasan atlet berada dalam kategori rendah sedangkan gambaran motivasi berprestasi berada dalam kategori tinggi. Sumbangsih yang diberikan kecemasan terhadap motivasi atlet sebesar 23,3% dan sebesar 76,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

4. Hasil penelitian Soleh & Hakim (2019) dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri, dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan” tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan, motivasi dan kepercayaan diri atlet menjelang pertandingan dengan sampel sebanyak 14 atlet laki-laki. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berada pada kategori sedang, kepercayaan diri dan motivasi berada pada kategori tinggi.

C. Kerangka Pikir

Keberhasilan seseorang atlet dipengaruhi oleh adanya motivasi yang tinggi sehingga dalam diri atlet akan ada upaya untuk menyelesaikan tugas-tugas, dorongan untuk menguasai tugasnya dan mengatasi setiap rintangan yang ada. Sependapat dengan Komarudin (2016: 9) keterampilan dasar mental meliputi motivasi dan kepercayaan diri. Clarasasti & Jatmika (2017: 122) mengungkapkan bahwa motivasi memiliki hubungan erat dengan pribadi atlet dalam mencapai prestasi. Adanya motivasi yang tinggi juga dibutuhkan rasa percaya diri. Kedua faktor tersebut

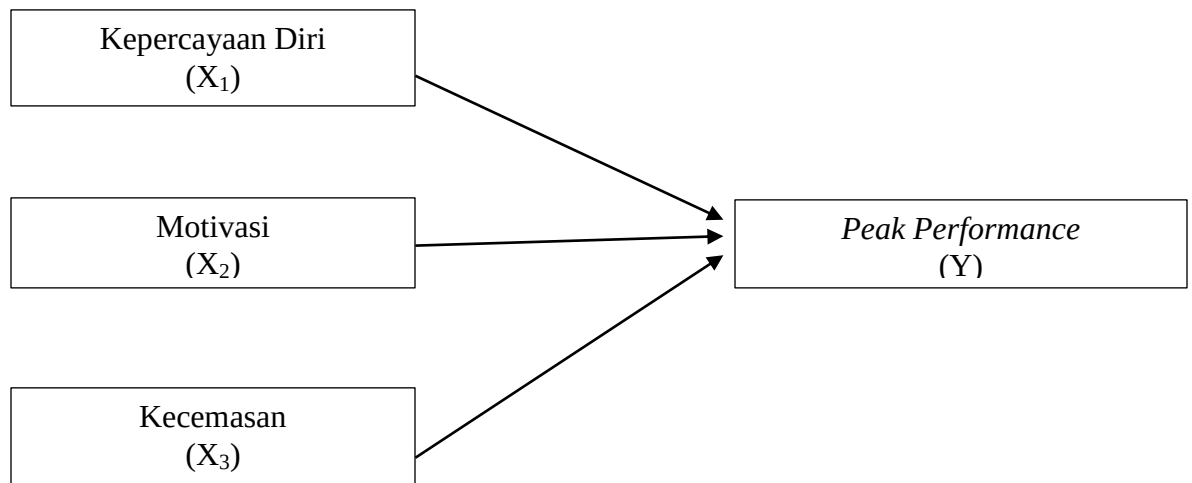
memiliki kontribusi yang besar dalam mencapai prestasi. Penelitian Muriawijaya (2016: 10) hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara motivasi dengan kepercayaan diri tingginya motivasi maka dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri atlet maka semakin menurun pula motivasi atlet tersebut untuk mencapai prestasi.

Faktor ketiga adalah kecemasan, kecemasan dapat dialami oleh semua orang yang meliputi rasa tegang, rasa tidak aman dan rasa khawatir. Mylsidayu (2015: 51) bahwa terdapat hubungan situasi pertandingan dengan kecemasan, pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan dan kecemasan kembali meningkat saat mendekati akhir pertandingan terutama pada skor sama atau mendekati. Penelitian yang dilakukan oleh Clarasasti & Jatmika (2017: 127) pada atlet bulutangkis remaja menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi yang tinggi maka tingkat kecemasan rendah. Hal tersebut disebabkan para atlet mampu meredam kecemasannya oleh dirinya sendiri, dorongan motivasi dari orang tua dan pelatih serta mengendalikan rasa cemas mereka dengan baik.

Keadaan khusus yang terjadi adalah partisipan di Yogyakarta sangat tinggi, namun di sisi lain justru kosong di level puncak prestasi sehingga masalah mengarah pada level performa dalam piramid atlet. Seperti halnya prestasi atlet bulutangkis DIY masih belum mampu muncul lagi setelah hasil kejuaran-kejuaran nasional pada tahun 2019 di kejuaran nasional antar pelajar O2SN baik tingkat SD, SMP dan SMA.

Berdasarkan yang telah disampaikan di atas bahwa keberhasilan atlet bulutangkis dalam bertanding sangat ditentukan oleh kemampuan fisik dan mental

yang dilatih secara seksama. Diantara aspek psikologis yang perlu diperhatikan adalah kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan. Sehingga dari berbagai permasalahan yang ada maka peneliti ingin mengetahui hubungan kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan dengan *peak performance* atlet remaja di DIY.



Gambar 1. Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”.

Rumus hipotesis pertama adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

2. Hipotesis kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Rumus hipotesis kedua adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance*

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

3. Hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Rumus hipotesis ketiga adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap *peak performance*

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

4. Hipotesis keempat

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Rumus hipotesis keempat adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama terhadap *peak performance*

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ H_0 diterima

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ H_0 ditolak.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan ialah *ex-post facto reaserch*. Penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian untuk mengungkap kondisi yang telah terjadi untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kondisi tersebut tanpa memberikan perlakuan variabel/manipulasi variabel yang diberikan. Artinya, penelitian *ex-post facto* adalah penelitian yang bertujuan untuk melihat keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat yang sebelumnya telah terjadi karena manifestasi dari kedua variabel tersebut muncul sebelum penelitian dilakukan. Secara sederhana dapat diartikan bahwa variabel-variabel yang diteliti sudah melekat pada objek yang diteliti. Penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian eksperimen tanpa memberikan perlakuan-perlakuan tertentu untuk menguji hipotesis karena penelitian ini mencari faktor-faktor yang mempengaruhi melalui peristiwa yang telah terjadi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan mengukur variabel bebas dan variabel terikat menggunakan angka-angka yang diolah melalui statistik. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap hubungan variabel bebas meliputi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan variabel terikat yakni *peak performance*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di masing-masing klub bulutangkis yang ada di propinsi DIY dan telah terdaftar dalam Sistem Informasi PBSI (SI PBSI) yang tersebar di kabupaten/kota di DIY. Berdasarkan *update* progres implementasi sistem sebanyak 41 Perkumpulan Bulutangkis (PB) aktif dari lima kabupaten/kota di DIY yang terdaftar pada SI PBSI D I Yogyakarta. Penelitian dilakukan di daerah Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Kabupaten Bantul dan Kabupaten Gunungkidul.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada tanggal 1 Juni sampai dengan 30 Juli 2020 di 25 klub bulutangkis yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Sebelum melakukan penelitian peneliti menyerahkan surat izin penelitian dan selanjutnya melakukan penyebaran angket penelitian kemasing-masing klub bulutangkis di DIY.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2016: 80) menjelaskan populasi adalah objek yang diambil melalui pemilihan kualitas dan karakteristik tertentu Total populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 919 atlet dari 41 klub aktif yang ada di DIY.

2. Sampel

Maksum (2012: 53) sampel adalah sebagian kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purosive sampling* dengan menentukan kriteria sampel di dalam populasi. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah (1) atlet yang aktif mengikuti latihan dan turnamen, (2) atlet merupakan atlet remaja dengan rentang usia 15-17 tahun, dan (3) sudah mengikuti latihan minimal 3 tahun.

Berdasarkan karkteristik di atas dari 919 atlet didapat 102 atlet remaja dari 25 klub bulutangkis yang memenuhi kriteria. Berikut daftar klub yang menjadi tempat penelitian dan jumlah sampel dalam penelitian pada tabel 1.

Tabel 1. Sampel Penelitian

Domisili	Nama Klub	Jumlah	Total
Kota Yogyakarta	Tunas Mataram	1	40
	Wiratama	7	
	Elang	5	
	Nusa	2	
	Sportivo	3	
	Tahfidz Qu	5	
	Victori	4	
	MDP	4	
	Pratama	3	
	pancing Kota	6	
Bantul	Poona	1	20
	BBC	3	
	Bintang Solibad	6	
	kids Smash	4	
	Manunggal	6	
Sleman	Bintang Utara	6	35
	Jaya raya satria	6	
	Mataram Raya	9	
	Natura	7	
	Osiadajo	2	
	Pancing sembada	2	
	Taruna	1	
	PWS	2	
Gunung Kidul	Dewa ruci	3	7
	Locomotif	4	
Total		102	102

D. Variabel Penelitian

1. Jenis Variabel

Penelitian ini memiliki dua jenis variabel

- a. Variabel terikat (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah *peak performance*.

- b. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini terdiri dari kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan.

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. *Peak Performance* Atlet

Peak performance adalah kondisi optimal atlet ketika mental dan fisik bekerja dengan sempurna sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih mudah dan mampu memberikan yang terbaik ketika pertandingan. Atlet yang berada pada kondisi *peak performance* maka kondisi yang dialami adalah dapat melakukan aktivitas dengan tenang dan efektif, tidak merasakan kesulitan dalam melakukan suatu gerakan, merasa optimis dan penuh dengan rasa percaya diri. Atlet akan merasakan segala gerakan yang dilakukan harmonis sesuai dengan kehendaknya, memiliki kesadaran yang tinggi tentang situasi yang ada serta dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan benar. Atlet dalam kondisi *peak performance* mampu terhindar dari segala gangguan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *peak performance* adalah berupa non tes dengan kuesioner sebanyak 34 butir pernyataan berdasarkan kajian teori Garfield dan Bennet dalam Satiadarma (2000: 165).

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu perasaan atau sikap yakin akan kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap dirinya dalam melakukan tindakan yang diharapkan. Perilaku atlet

dipengaruhi oleh faktor kepercayaan diri saat berada dilapangan pertandingan saat berada dilapangan dimana atlet yang yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sanksi bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri adalah berupa kuesioner dengan 37 butir pernyataan yang diadopsi dari Amir (2015: 101).

c. Motivasi

Motivasi dalam penelitian ini adalah keinginan yang kuat untuk mencapai keberhasilan dalam pekerjaan yang ditandai dengan upaya aktualisasi diri, kepedulian pada keunggulan dan pelaksanaan tugas yang optimal. Motivasi dibedakan menjadi dua yaitu, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, dalam motivasi intrinsik berkaitan dengan mengeksplorasi rasa ingin tahu, ketertarikan untuk memahami sesuatu, memiliki hasrat untuk melakukan suatu aktivitas untuk kesenangan dan kepuasan. Motivasi ekstrinsik yang dialami oleh individu bersumber dari luar diri atlet seperti adanya imbalan materi, melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan pujian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi adalah berupa kuesioner dengan 27 butir pernyataan yang diadopsi dari Pelletier et al. (1995).

d. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Kecemasan secara umum ditandai dengan perasaan negatif. Kecemasan dibedakan dengan dua komponen, yaitu kognitif yang ditandai dengan perasaan gelisah, takut, dan khawatir. Kecemasan kognitif juga dapat mengganggu konsentrasi dan perhatian dan menyebabkan naik turun emosi. Komponen kedua adalah kecemasan somatik dengan ditandai oleh keadaan fisik seperti terjadi ketegangan otot-otot, gerakan terasa berat, gemetar, detak jantung meningkat dari biasanya, dan keringat dingin. Kecemasan yang normal dan dapat di kontrol bermanfaat untuk membangun keadaan emosional dalam rangka merespon situasi tertentu yang mengancam. Instrumen yang digunakan adalah berupa kuesioner dengan 21 butir pernyataan yang diadopsi dari Smith et al. (1990).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Sugiyono (2016: 145) menjelaskan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden baik secara langsung atau pun *online* melalui *goggle form* yang telah dibuat oleh peneliti. Pembagian kuesioner tersebut untuk memperoleh data dari kepercayaan diri, motivasi, kecemasan,

dan *peak performance* atlet bulutangkis remaja DIY. Selanjutnya pengisian kuesioner menggunakan skala psikologis dengan jenis skala likert. Jawaban dari setiap butir instrumen menggunakan skala likert yang dijabarkan dengan kata-kata Tidak Pernah (TP) dengan nilai 1, Pernah (P) dengan nilai 2, Sering (SR) dengan nilai 3, dan Selalu (SL) dengan nilai 4, sedangkan untuk pernyataan negatif memiliki nilai sebaliknya Tidak Pernah (TP) dengan nilai 4, Pernah (P) dengan nilai 3, Sering (SR) dengan nilai 2, dan Selalu (SL) dengan nilai 1.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Sugiyono (2016: 103) dalam menyusun instrumen penelitian harus melalui langkah-langkah yang dapat dilihat melalui variabel yang akan diteliti dan indikator yang akan diukur, kemudian disusun menjadi butir-butir pernyataan. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari sejumlah butir yang telah disesuaikan dengan masing-masing variabel dan indikator yang diteliti.

a. Instrumen *Peak Performance*

Instrumen penelitian pada variabel *peak performance* mengadopsi berdasarkan kajian teori Garfield dan Bennet (1983) dalam Satiadarma (2000: 165) pada penelitian sebelumnya yang telah memiliki nilai validitas 0,863 dan nilai reliabilitas 0,953. Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan dari delapan aspek yang diantaranya: (1) mental rileks, (2) fisik rileks, (3) optimis, (4) terpusat pada pertandingan, (5) berenergi tinggi, (6)

kesadaran yang tinggi, (7) gerakan yang terkendali, dan (8) terseludang (terhindar dari gangguan). Kisi-kisi instrumen *peak performance* adalah sebagai berikut:

Tabel. 2 Kisi-kisi Instrumen *Peak Performance*

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
<i>Peak Performance</i>	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1,2
		Bertanding dengan tepat dan cepat	3, 26
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4, 27
		Tubuh mudah dikoordinasi	5,6
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7, 28
		Mempunyai keyakinan	8,9
		Tidak memiliki keraguan	10, 29
	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	11,12
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	13, 30
	Berenergi tinggi	Siap menghadapi pertandingan	14,15
		Memiliki semangat untuk bertanding	16, 31
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17,18
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	19, 32
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	20, 33
		Mampu mengontrol gerakan	21,22
	Terseludang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	23,24
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	25, 34

b. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen kepercayaan diri diadopsi dari Nyak Amir (2015) dengan judul penelitian “Pengembangan Instrumen Kepercayaan Diri untuk Atlet Bulutangkis” dengan tingkat validitas 0.614 dan reliabilitas 0.87. Instrumen ini terdiri dari 37 butir pernyataan dari 5 faktor kepercayaan diri yaitu: (1) optimis, (2) independen, (3) sportif, (4) tidak mencemaskan diri, dan (5) bisa beradaptasi. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2, 4, 6
		Bersungguh-sungguh	3, 7, 9.
		Memiliki harapan	5, 8, 10.
	Independen	Mandiri	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.
	Sportif	Mengakui kesalahan	18, 19, 20.
		Menerima saran/pendapat orang lain	21, 22.
		Menerima hasil pertandingan	23, 24, 25, 26.
	Tidak Mencemaskan Diri-	Berani	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	34, 35, 36, 37.

c. Instrumen Motivasi

Instrumen motivasi diadopsi dari Pelletier et al. (1995) yang memiliki validitas 0,70 dan reliabilitas 0.70-0.85 dengan 27 butir pernyataan dari 3 faktor motivasi yaitu: (1) motivasi intrinsik (2) motivasi ekstrinsik, dan (3) amotivasi. Kisi-kisi instrumen motivasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Motivasi	Motivasi Intrinsik	Motivasi Intrinsik Untuk tau Motivasi intrinsik untuk mencapai hal Motivasi intrinsik untuk mengalami stimulasi	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 24, 25, 26
	Motivasi Ektrinsik	Peraturan Ekstrinsik Introjeksi Identifikasi	6, 7, 9, 15, 20, 21, 23
	Amotivasi	Amotivasi	3, 5, 18, 27

d. Instrumen Kecemasan

Instrumen kecemasan diadopsi dari Smith et al. (1990) yang memiliki validitas 0,838 dan reliabilitas 0,74 dengan 21 butir pernyataan dari 3 faktor kecemasan yaitu: (1) somatik (2) khawatir dan (3) gangguan konsentrasi. Kisi-kisi instrumen kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Kecemasan	Somatik	Gugup	1.
		Badan kaku	4, 17
		Perut tegang	8, 12, 19
		Detak jantung cepat	11, 21
		Badan gemetar	15.
	Khawatir	Ragu-ragu	3, 5, 9, 10, 13, 16, 18
	Gangguan konsentrasi	Memikirkan hal lain	2, 6
		Tidak fokus	7, 14, 20

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen pengumpulan data dapat digunakan dalam penelitian apabila instrumen dikatakan baik dengan memenuhi kriteria valid dan reliabel. Oleh karena itu sebelum instrumen digunakan kriteria validitas dan reliabilitas harus terpenuhi terlebih dahulu.

1. Validitas Instrumen

Danang (2011: 69) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrumen. Skala yang diberikan diuji validitasnya melalui validitas isi yaitu setiap pernyataan atau aitem yang telah dirancang dinilai berdasarkan dari penilaian para ahli dan divalidasi menggunakan rumus validasi isi yang mengacu pada rumus Gregory (2014). Instrumen dinilai oleh 2 orang yang memiliki kompetensi pada bidang yang akan diteliti, yaitu Prof. Dr.Suharjana. M. Kes dan Dr. Komarudin. M A

Rumus Gregory yang digunakan untuk validasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$V_i = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

V_i : validitas isi

A : kedua ahli menilai butir dengan nilai antara 1 atau 2

B : Ahli pertama menilai dengan nilai antara 3 atau 4 dan ahli kedua menilai butir dengan nilai antara 1 atau 2

C : ahli pertama menilai butir dengan nilai antara 1 atau 2 dan ahli kedua menilai butir dengan nilai antara 3 atau 4

D : kedua ahli menilai butir dengan nilai 3 atau 4

Kriteria untuk validitas isi adalah sebagai berikut:

0,8-1 : sangat tinggi

0,6-0,79 : tinggi

0,4-0,59 : sedang

0,2-0,39 : rendah

0,00-0,19 : sangat rendah

Hasil dari perhitungan validasi isi dari keempat instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

Peak performance : $V_i = \frac{11}{11} = 1$

Kepercayaan diri : $V_i = \frac{11}{11} = 1$

Motivasi : $V_i = \frac{11}{11} = 1$

Kecemasan : $V_i = \frac{11}{11} = 1$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Gregory, maka setiap variabel menunjukkan skor hasil validasi adalah 1. Skor tersebut menunjukkan bahwa kriteria validitasnya termasuk dalam kriteria sempurna

yaitu dengan skor validasi 1. Oleh karena itu keempat instrumen dalam penelitian ini dapat dikatakan valid.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas Ghozali (2008: 45) adalah alat ukur untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel. Uji reliabilitas pada penelitian ini adalah menggunakan teknik Alpha Cronbach. (Nurgiyantoro & Gunawan (2015) mengatakan bahwa apabila nilai Alpha Cronbach $> 0,60$ maka data tersebut dapat dikatakan reliabel. Adapun nilai Alpha Cronbach dari masing-masing variabel tertera pada tabel 6.

Tabel 6. Nilai Alpha Cronbach

Variabel	Jumlah item	Nilai cronbach's alpha
Kepercayaan diri	37	0.934
Motivasi	27	0,915
Kecemasan	21	0.890
<i>Peak performance</i>	34	0,876

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan nilai Alpha Cronbach, menunjukkan bahwa untuk keempat instrumen untuk setiap variabel memiliki reliabilitas yang sangat baik karena memiliki nilai Alpha Cronbach $> 0,60$.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal

dalam model regresi. Uji normalitas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan analisis grafik (grafik histogram dan probability plot) dan uji statistik (Kolmogorov-Smirnov) (Ghozali, 2016:154).

b. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari dilakukannya uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui apakah dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain terjadi ketidaksamaan varian

c. Uji Multikolinieritas

Analisis regresi berganda yang melibatkan lebih dari satu variabel independen, sebaiknya dilakukan uji multikolinieritas untuk menguji apakah terjadi korelasi antar variabel independen (bebas), karena pada model regresi sebaiknya tidak terjadi korelasi antar variabelnya. Umumnya nilai yang dipakai dalam menunjukkan adanya atau tidaknya multikolinieritas adalah nilai *Tolerance* > 0,25 atau sama dengan nilai *VIF* < 10.

2. Analisis Regresi Berganda

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan dua prediktor, yaitu adanya satu variabel kriterium (dependen) dan tiga variabel prediktor (independen). Ghozali (2016) analisis regresi, bukan hanya mengukur hubungan antar dua variabel atau lebih tetapi juga menunjukkan arah hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen.

Persamaan garis regresi dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y : variabel dependen

a : nilai konstanta

b : angka koefisien regresi menunjukkan angka penurunan atau peningkatan variabel dependen berdasarkan oleh variabel independen

X₁ : variabel independen 1

X₂ : variabel independen 2

X₃ : variabel independen 3

Teknik analisis regresi berganda dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini baik secara partial maupun secara bersama sama. Teknik analisa ini cocok digunakan dalam penelitian ini karena data yang digunakan jenisnya adalah data interval. Data penelitian ini dinyatakan sebagai jenis data interval karena nilai yang dipakai adalah nilai komulatif setiap responden dari skala likert yang digunakan. Hal ini sesuai dengan Budiaji (2013: 129) yang menyatakan bahwa skor komulatif dari setiap pernyataan dari skala likert adalah data interval sehingga dapat dianalisis secara parametrik yaitu menggunakan analisis regresi berganda.

3. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Tujuan dilakukannya uji koefisien determinasi (R²) untuk mengukur seberapa besar kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen, apabila nilai R² kecil maka kemampuan variabel

independen untuk menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas, rentang nilai koefisien determinasi dapat dilihat antara nol sampai dengan satu. Ghazali (2016: 95) menjelaskan bahwa secara umum untuk data silang (*crossection*) nilai koefisien determinasi relatif rendah karena adanya variasi yang besar antara masing-masing pengamatan.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau tidak. Maksu (2012: 49) uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang dirumuskan dapat terbukti dengan adanya data yang diperoleh. Pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji t parsial sedangkan untuk hipotesis keempat menggunakan analisis regresi berganda.

Deskripsi hasil uji hipotesis pertama, kedua, ketiga, dan keempat dijelaskan sebagai berikut:

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”.

Rumus hipotesis pertama adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka H_0 diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka H_0 ditolak

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Rumus hipotesis kedua adalah sebagai berikut:

H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance*

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka H_0 diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka H_0 ditolak

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Rumus hipotesis ketiga adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap *peak performance*

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

d. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Pengujian hipotesis keempat ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis regresi tersebut akan mendapatkan nilai F hitung yang akan dibandingkan dengan F tabel. Apabila nilai F hitung $>$ F tabel maka terdapat hubungan dari variabel yang diteliti. Oleh sebab itu, Ha diterima dan Ho ditolak. Di samping itu hubungan antara variabel dapat dilihat dengan cara lain yaitu melihat nilai signifikan.

Rumus hipotesis keempat adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama terhadap *peak performance*

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama terhadap *peak performance*

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ Ho diterima

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ Ho ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang didapatkan dari penelitian ini merupakan hasil skala kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan *peak performance* yang telah diisi oleh subjek penelitian.

1. Deskripsi Sampel

Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 102 atlet. subjek yang digunakan dipilih berdasarkan karaktersitik sampel dalam penelitian, yaitu (1) atlet yang aktif mengikuti latihan dan turnamen, (2) atlet merupakan atlet remaja dengan rentang usia 15-17 tahun, dan (3) sudah mengikuti latihan minimal 3 tahun. Berikut gambaran karakteristik sampel penelitian.

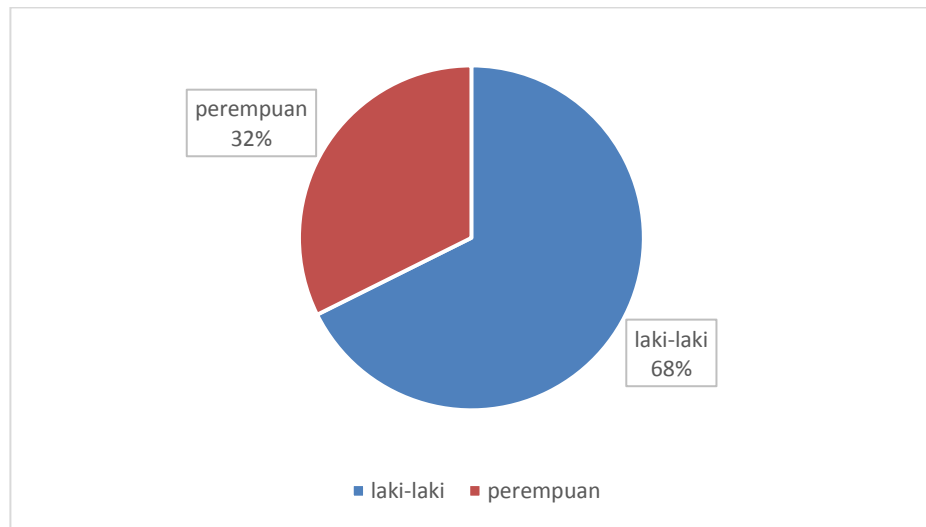
a. Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut gambaran responden berdasarkan jenis kelamin. Dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	69	68%
Perempuan	33	32%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 102 terdiri atas 69 atlet (68%) laki-laki dan 33 atlet (32%) perempuan. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

b. Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

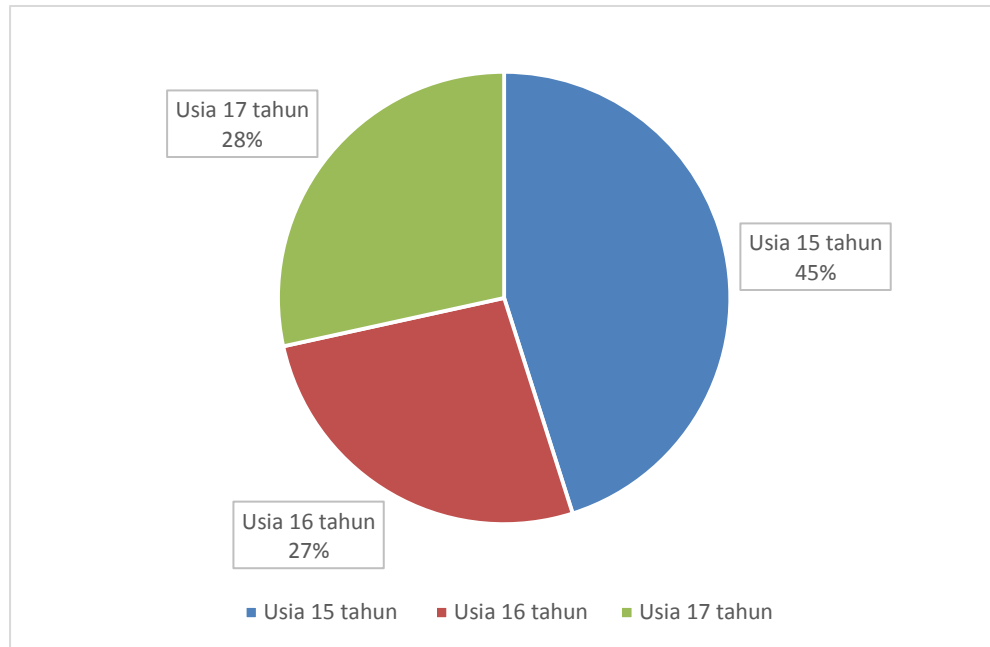
Berikut gambaran responden berdasarkan usia disajikan pada tabel 8.

Tabel 8. Data Distribusi Usia Subjek Penelitian

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Usia 15 tahun	46	45%
Usia 16 tahun	27	27%
Usia 17 tahun	29	28%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 102 terdiri dari 46 atlet (45%) usia 15 tahun, 27 atlet (27%) usia

16 tahun, dan 29 atlet (28%) usia 17 tahun. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 3 berikut:



Gambar 3. Data Distribusi Usia Subjek Penelitian

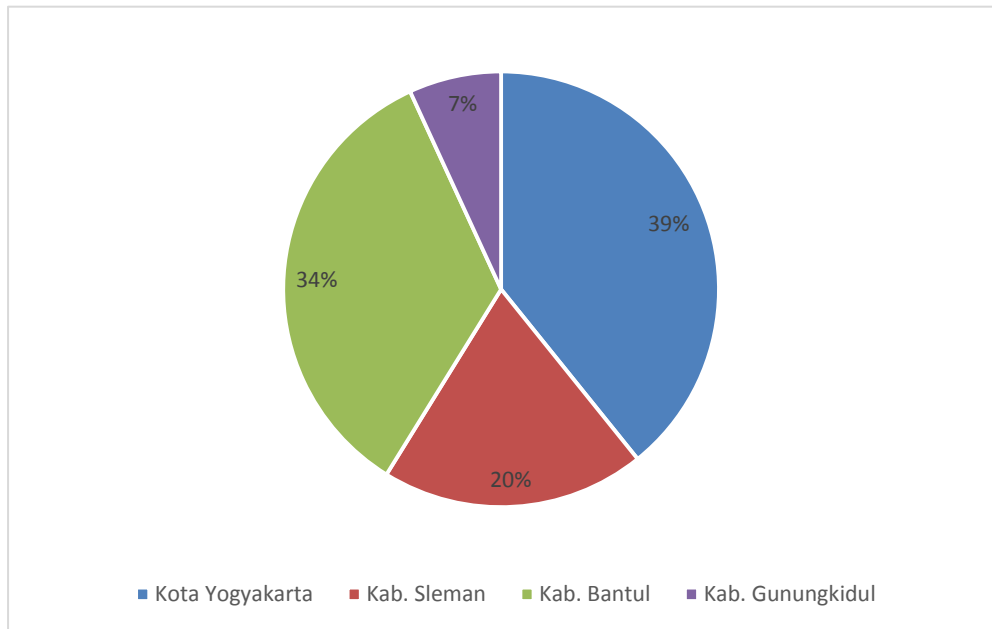
c. Sampel Penelitian Berdasarkan Domisili

Berikut gambaran responden penelitian berdasarkan domisili dari subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Data Distribusi Domisili Subjek Penelitian

Domisili	Nama klub	Jumlah	Total
Kota Yogyakarta	Tunas Mataram	1	40
	Wiratama	7	
	Elang	5	
	Nusa	2	
	Sportivo	3	
	Tahfidz Qu	5	
	Victori	4	
	MDP	4	
	Pratama	3	
	pancing Kota	6	
Bantul	Poona	1	20
	BBC	3	
	Bintang Solibad	6	
	kids Smash	4	
	Manunggal	6	
Sleman	Bintang Utara	6	35
	Jaya raya satria	6	
	Mataram Raya	9	
	Natura	7	
	Osiadajo	2	
	Pancing sembada	2	
	Taruna	1	
	PWS	2	
Gunung Kidul	Dewa ruci	3	7
	Locomotif	4	
Total		102	102

Berdasarkan tabel 9 dapat didapatkan bahwa domisili subjek penelitian terbanyak dari Kota Yogyakarta sebanyak 40, kemudian Sleman 30, Bantul 20, dan paling sedikit dari Kabupaten Gunungkidul yaitu sebanyak 7 Atlet. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Data Distribusi Domisili Subjek Penelitian

2. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan lebih dulu sebelum uji hipotesis. Uji prasyarat analisis yang dilakukan antara lain, uji normalitas, uji heterokedastisitas dan uji multikorelinaritas, selanjutnya diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dari variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian normalitas menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov yang dianalisis dengan bantuan SPSS 16. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan

nilai signifikansi 0,365 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut data dalam penelitian ini berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi.

b. Uji Heteroskedastisitas

Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas yang digunakan adalah uji Glejser yang menggunakan bantuan SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan hasil bahwa ketiga variabel menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas dengan nilai signifikan pada masing-masing variabel, yaitu kepercayaan diri: 0,843; motivasi: 0,921 ; kecemasan: 0,491. Ketiganya menunjukkan bahwa nilai $p > 0.05$ yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

c. Uji Multikorelinaritas

Uji multikorelinaritas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas antara variabel bebas dalam model. Apabila toleransi lebih dari 0,25 dan *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10 berarti tidak terjadi multikolinearitas. Pengujian multikolinearitas menggunakan bantuan SPSS 16. Hasil dari pengujian multikolinearitas dapat dilihat dalam tabel 10 berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Multikolinearitas

No.	Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
1	Kepercayaan diri	0,588	1,701	Tidak terjadi multikolinearitas
2	Motivasi	0,547	1,828	Tidak terjadi multikolinearitas
3	Kecemasan	0,899	1,113	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel 10 hasil multikolinearitas menunjukkan bahwa korelasi antar variabel bebas mempunyai nilai toleransi lebih dari 0,25 dan nilai VIF kurang dari 10. Sehingga dapat disimpulkan model regresi tersebut memenuhi uji asumsi tidak terjadi multikolinearitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji t parsial sedangkan untuk hipotesis keempat menggunakan analisis regresi berganda. Deskripsi hasil uji hipotesis pertama, kedua, ketiga, dan keempat dijelaskan sebagai berikut:

a. Hipotesis pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Rumus hipotesis pertama adalah sebagai berikut:

Pada tabel 11 menunjukkan bahwa pada variabel bebas kepercayaan diri nilai t hitungnya sebesar 3,721. Nilai tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel yang bernilai 1,660. Kriteria lain dapat dilihat dari nilai sig pada variabel kepercayaan diri yang lebih

kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,000. Keputusan yang diambil dari kriteria tersebut adalah terdapat hubungan positif dari kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet remaja di DIY. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY, hipotesis pertama **diterima**.

Tabel 11. Hasil Pengujian Uji T Parsial

Variabel	t-hitung	t-tabel $\alpha=5\%$ df=98	Sig.
Kepercayaan diri	3.721	1,660	.000
Motivasi	3.361	1,660	.001
Kecemasan	-6.097	1,660	.000

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”.

Pada tabel 11 menunjukkan bahwa pada variabel bebas motivasi nilai t hitungnya sebesar 3,361. Nilai tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel yang bernilai 1,660. Kriteria lain dapat dilihat dari nilai sig pada variabel motivasi yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0.001. Keputusan yang diambil dari kriteria tersebut adalah terdapat hubungan positif dari motivasi dengan *peak performance* atlet remaja di DIY. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0

ditolak, yang artinya ada hubungan motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY, hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”.

Pada tabel 11 menunjukkan bahwa pada variabel bebas kecemasan nilai t hitungnya sebesar -6,097. Nilai tersebut lebih kecil jika dibandingkan dengan $-t$ tabel yang bernilai -1,660. Kriteria lain dapat dilihat dari nilai sig pada variabel kecemasan yang lebih kecil dari 0,05 yaitu senilai 0,000. Keputusan yang diambil dari kriteria tersebut adalah terdapat hubungan negatif dari kecemasan terhadap *peak performance* atlet remaja di DIY. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY, hipotesis ketiga **diterima**.

d. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY”. Pengujian hipotesis keempat ini menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Berdasarkan hasil uji F diperoleh F hitung 43,461; sementara F tabel pada taraf signifikan 5% adalah 2,70. Dengan demikian F hitung lebih besar dari F tabel ($43,461 > 2,70$).

Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

Tabel 12. Hasil Regresi Berganda

Variabel	Beta	t-hitung	Sig
Konstan	54,165	7.204	0.000
Kepercayaan diri	0,234	3.721	0.000
Motvasi	0,299	3.361	0.001
Kecemasan	-0,538	-6.097	0.000

Berdasarkan tabel 12 maka persamaaan regresi dapat dinyatakan dalam persamaan sebagai berikut:

$$Y = 54,165 + 0,234 X_1 + 0,299X_2 - 0,538X_3$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien kepercayaan diri X_1 sebesar 0,234 maka nilai *peak performance* naik satu sebesar 0,234 satuan, demikian juga koefiesien motivasi X_2 sebesar 0,299 maka *peak performance* akan naik satu sebesar 0,299 satuan. Persamaan tersebut juga menunjukkan bahwa nilai koefisien kecemasan X_3 sebesar -0,538 meningkat satu maka *peak performance* akan menurun satu sebesar 0,538 satuan. Hasil tersebut dapat disimpulkan

bahwa pengaruh terbesar diantara ketiga variabel bebas terhadap variabel terikat adalah variabel kecemasan dengan sumbangan terbesar yang ditunjukkan dengan koefisien persamaan regresi untuk variabel kecemasan adalah -0,538.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY, hipotesis empat diterima.

4. Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R^2)

Tujuan dilakukan uji koefisien determinasi adalah untuk mengukur sejauh mana kemampuan suatu model dalam menerangkan variasi variabel dependen dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Berikut ini merupakan hasil dari uji koefisien determinasi:

Tabel 13. Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R^2)

Nilai R	Nilai R Square	Nilai Adjusted R Square
.756 ^a	.571	.558

Hasil analisis regresi berganda dengan tiga prediktor menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar 0,756. Koefisien determinan R^2 sebesar 0,571. Hal ini berarti bahwa variabel *peak performance* dipengaruhi oleh kepercayaan

diri, motivasi, dan kecemasan sebesar 57,1% sedangkan 42,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet remaja bulutangkis di DIY. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis, maka hasil pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Remaja di DIY

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat *peak performance* pada atlet. Apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet akan memiliki *peak performance* yang baik juga. Namun, akan sebaliknya jika atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan berpengaruh dengan menurunnya *peak performance* atlet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rejeki (2017) menyatakan bahwa penelitian ini menguji secara empirik hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan *peak performance* pada 60 atlet

basket. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Winahyu (2014) juga menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dengan *peak performance* pada atlet elit sepak bola dinyatakan terdapat hubungan yang positif diantara keduanya. Sehingga sesuai juga dengan pendapat Husdarta (2014: 92) yang menyatakan bahwa salah satu modal utama dan mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki kepercayaan diri. Hal ini diperkuat juga oleh pendapat Sin (2017: 163) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* atlet dalam kompetisi.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang optimal adalah atlet yang kompeten dan siap. Ketika atlet merasa kompeten dan siap, atlet akan melakukannya dengan baik pada akhirnya dapat mencapai *peak performance*. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2015: 65) hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan peningkatan performa dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan pendapat di atas kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan *peak performance*. Atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menampilkan kemampuannya secara maksimal dan menjadikan kepercayaan diri sebagai modal utama untuk mencapai prestasi, menjadi prediktor keberhasilan dalam kompetisi, dan meningkatkan *peak performance* atlet.

2. Hubungan Motivasi dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis

Remaja di DIY

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan positif dengan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY yang berarti atlet dengan motivasi tinggi maka akan menghasilkan *peak performance* yang tinggi juga dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan Hatzigeorgiadis et al., (2008: 190) yang mengungkapkan bahwa motivasi berdampak positif terhadap performa meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi kecemasan kognitif. Studi yang dilakukan oleh Singh & Pathak (2017: 342) juga menambahkan bahwa atlet yang memiliki motivasi secara intrinsik berusaha keras untuk menguasai keterampilan dan mendorong untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Tingkat motivasi yang optimal sangat penting untuk meningkatkan performa, artinya motivasi memiliki dampak yang luar biasa pada performa atlet. sejalan dengan pendapat Subarjah et al., (2019: 345) mengungkapkan motivasi memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet bulutangkis. Hasil penelitian lainnya oleh Cucui & Cucui (2014: 67) menyimpulkan motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaik, penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh intensitas motivasi semakin motivasi tinggi maka atlet akan mencapai penampilan terbaiknya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki hubungan positif dengan *peak performance* atlet. Saat motivasi atlet

tinggi maka *peak performance* atlet tinggi begitu juga sebaliknya jika tingkat motivasi atlet rendah maka *peak performance* tidak dapat tercapai.

3. Hubungan Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis

Remaja di DIY

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan kecemasan memiliki hubungan negatif dengan *peak performance*. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan ke arah negatif dari kecemasan terhadap *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY. Artinya, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi *peak performance* atlet saat bertanding, dan berlaku sebaliknya semakin tinggi kecemasan maka *peak performance* atlet akan menurun. Hal ini senada dengan Mylsidayu (2015: 58) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan. Kecemasan identik dengan perasaan negatif sehingga perlu kontrol diri untuk tetap menghadapi segala sesuatu yang terjadi, kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kecemasan tidak terkendali sehingga akan mengganggu aktivitas dan merugikan atlet. Husdarta (2018: 81) menjelaskan kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Kecemasan disebabkan karena perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang berlebih. Atlet dengan kecemasan tinggi menyebabkan tidak bisa mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya karena adanya ketakutan akan lawan yang dihadapi, khawatir serta ketegangan yang berlebih saat menjelang pertandingan. Atlet harus memiliki

kemampuan mengontrol tingkat kecemasan sebaik mungkin hal tersebut agar dapat tercapainya *peak performance* saat pertandingan.

Hasil penelitian Fakhurri (2018: 17) bahwa tingginya kecemasan dapat menurunkan tingkat *peak performance* dengan kontribusi yang diberikan kecemasan sebesar 63.1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan Khan et al., (2017: 1) menyimpulkan kecemasan secara negatif mempengaruhi penampilan atlet. Penelitian lain yang dilakukan Sanioglu et al., (2017: 289) mengkaji terait pengaruh kecemasan pada keberhasilan atlet individu. Peneliti menjelaskan bahwa banyak atlet tidak dapat menunjukkan penampilan terbaiknya dalam sesi latihan ataupun kompetisi yang penuh dengan tekanan, hal ini disebabkan oleh tingkat kecemasan para atlet. Nugraha et al., (2020: 123) menjelaskan kecemasan yang dialami atlet sebelum maupun selama pertandingan menimbulkan performa atlet tidak optimal. Selain itu penelitian Parnabas et al., (2015: 1) memberikan gambaran bahwa kecemasan kognitif tingkat tinggi selama kompetisi sangat berbahaya dapat memperburuk penampilan bahkan menyebabkan kegagalan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang sudah ada diperoleh bahwa ada hubungan negatif kecemasan dengan *peak performance* atlet dengan hasil tersebut bahwa semakin rendah tingkat kecemasan atlet maka semakin tinggi *peak performance* dalam pertandingan.

4. Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan secara Bersama-Sama dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Remaja di DIY

Hasil pengujian diperoleh nilai F hitung sebesar 43,461 dengan signifikan sebesar 0,000. Oleh karena itu nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa hipotesis keempat yang menyatakan ada hubungan secara bersama-sama antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY, maka hipotesis diterima. Hasil uji R^2 pada penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,571. Hal ini menunjukkan bahwa *peak performance* dipengaruhi oleh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan sebesar 57,1 %, sedangkan sisanya sebesar 42,9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan secara bersama-sama antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet. Soedibyo (2002) mengungkapkan bahwa prestasi merupakan hasil dari penampilan atlet yang dicapai melalui proses terbentuknya mental dan perilaku. Disisi lain Gunarsah (2004: 24) menjelaskan *performance* atau penampilan dapat tercapai melalui proses yang sesuai dengan standar kemampuan yang dimiliki. *Peak performance* adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan segala kemampuannya secara maksimal baik fisik atau mental.

Burton & Raedeke (2008: 189) berpendapat bahwa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi dapat melakukan suatu pekerjaan lebih baik dibanding yang tidak, namun kepercayaan diri secara tidak langsung

meningkatkan performa karena adanya hubungan antara kepercayaan diri dan keterampilan mental lainnya, yaitu kecemasan dan motivasi. Ketika kepercayaan diri tinggi maka kecemasan rendah, dan sebaliknya ketika kepercayaan diri rendah maka kecemasan akan meningkat. Atlet yang memiliki kepercayaan diri secara optimal memiliki motivasi untuk mengembangkan permainan dan meraih kesuksesan. Hasil penelitian yang dilakukan Soleh & Hakim (2019: 496) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang rendah dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi sekaligus. Sependapat dengan Ramzaninezhad et al (2009: 78) performa atlet dipengaruhi oleh kepercayaan diri, motivasi dan kontrol diri.

Soleh & Hakim (2019: 496) menyatakan bahwa peningkatan penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi. Disisi lain Abd El Wahab (2016: 33) bahwa adanya hubungan positif antara kecemasan, motivasi dan performa atlet. Kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan memiliki hubungan dalam meningkatkan performa, saat kepercayaan diri tinggi, kecemasan rendah, dan ketika atlet memiliki kepercayaan diri optimal maka atlet tersebut memiliki motivasi intrinsik untuk mengembangkan permainan dan meraih kesuksesan. Antony & Antony (2016: 3) mengungkapkan bahwa pada atlet bulutangkis remaja peraih medali memiliki tingkat kepercayaan diri, kontrol kecemasan, motivasi, dan penetapan tujuan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet non peraih medali.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bersama-sama antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance*. Semakin tinggi kepercayaan diri dan motivasi, serta kecemasan yang rendah maka *peak performance* dapat tercapai.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner.
2. Peneliti menyadari kurangnya waktu dan pengetahuan dalam penelitian ini.
3. Penulis memiliki sedikit kendala selama proses pengambilan data. Hal ini disebabkan karena beberapa klub masih belum melakukan latihan secara rutin sehingga pembagian angket melalui *online*.
4. Rencana awal adalah pengambilan data setelah pertandingan, namun karena semua pertandingan dibatalkan maka pengambilan data sesuai dengan pengalaman pertandingan terakhir.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian mengenai “Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Remaja di DIY” yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kepercayaan diri dan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $\beta = 0,321$ dan t -hitung sebesar 3,721 lebih besar dari t -tabel sebesar 1,660 pada taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY
2. Ada hubungan antara motivasi dan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $\beta = 0,301$ dan t -hitung sebesar 3,361 lebih besar dari t -tabel sebesar 1,660 pada taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif motivasi dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.
3. Ada hubungan antara kecemasan dan *peak performance* pada atlet bulutangkis remaja di DIY. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $\beta = -0,426$ dan t -hitung sebesar -6.097 lebih kecil dari t -tabel sebesar -

1,660 pada taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY.

4. Ada hubungan kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan secara bersama-sama dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY. Kontribusi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan *peak performance* atlet bulutangkis remaja di DIY sebesar 57,1% dan mempunyai hubungan yang signifikan dengan F hitung lebih besar dari F tabel yaitu $43,461 > 2,70$ dengan taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama dengan *peak performance*.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berharap dapat memberi sumbangsih pengetahuan kepada para psikolog olahraga serta pelatih khususnya pelatih cabang olahraga bulutangkis bahwa tingginya *peak performance* dipengaruhi oleh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan, namun tentu saja faktor lain juga dapat mempengaruhi *peak performance* atlet saat bertanding.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi mengenai “Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Remaja di DIY “ yang telah diuraikan di atas, berikut beberapa saran yang dapat menjadi masukan untuk pihak-pihak terkait.

1. Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet bulutangkis remaja agar dapat mempelajari terkait *peak performance*, kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap *peak performance* atlet bulutangkis remaja, sehingga dalam menghadapi suatu pertandingan hendaknya atlet tetap menjaga kepercayaan diri dan motivasi, serta mengontrol kecemasan. Oleh karena itu disarankan atlet melakukan persiapan dan latihan rutin dalam mencapai *peak performance* pada suatu pertandingan.

2. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan pelatih dapat memberikan latihan secara terstruktur dan rutin, mendukung dan memfasilitasi atlet dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi, serta melatih atlet untuk dapat mengontrol kecemasan sehingga atlet dapat mencapai *peak performance* dalam suatu pertandingan. Hal ini dapat dilaksanakan melalui program latihan mental yang diberikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan latar belakang dan permasalahan yang sama, diusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambahkan variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd El Wahab, H. (2016). Psychological Climate among women hockey players and it is relationship with the anxiety of motivation and performance. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 4(issue 1), 33–48. <https://doi.org/10.21608/isjpes.2016.60427>
- Aditya, I. (2017). Yogya Kota Bulutangkis Dunia. *KR Jogja*. Diambil dari https://krjogja.com/web/news/read/28644/Yogya_Kota_Bulutangkis_Dunia
- Alim, A. (2008). Peran Motivasi dalam Mengukir Prestasi. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alwilsol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, Malang.
- Amir, N. (2015). Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(2), 101–110.
- Antony, V. C., & Antony, J. C. (2016). Mental toughness attributes of junior level medalist badminton players. *Sport Mont*, 14(3), 3–6.
- Astriani, L. (2010). *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang. (Tidak Diterbitkan)*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 2(2), 127–133. Diambil dari <http://umbidharma.org/jipp>
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches* (Vol. 3). United state of America: Human Kinetics.
- Chu, C.-Y., Chen, I., Chen, L.-C., Huang, C.-J., & Hung, T.-M. (2011). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players. *The 12th ITTF Sports Science Congress*, (1), 86–90.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121–132.

- Cucui, I. A., & Cucui, G. G. (2014). Motivation and its implications in sports performance (Note I) Motivația și implicațiile acesteia în sportul de performanță (Nota I). *Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport*, 15(1), 67–72.
- Danang, S. (2011). *Metodologi Penelitian Ekonomi*. Cetakan Pertama. CAPS. Yogyakarta.
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71–79.
- Frey, M., Laguna, P. L., & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: an exploration of the practice and competition settings. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 115–128.
- Ghozali, I. (2008). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP. Semarang.
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gregory, J, R. (2014). *Psychological testing: History, principles, and applications* (7th ed.). United State of America: Pearson Educación.
- Gunarsah. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia, jakarta.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2008). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Husdarta, H, J, S. (2014). *Psikologi Olahraga* (3 ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.

- Husdarta, H, J, S. (2018). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara* (1 ed.). Yogyakarta: Pohon Cahaya (Anggota IKAP).
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res. Inves. Sports Med*, 1, 1–5.
- Kholil, L. R. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga* (2 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2017). Pengaruh Aspek Psikologis terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Segar*, 6(1), 31–43.
- Kuspriyani, D. S., & Setyawati, H. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 108–114. Diambil dari <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (1 ed.). Bandung: CV Pustaka Setia.
- Muriawijaya, M. C. (2016). *Hubungan antara motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri pada atlet bela diri*. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nugraha, D. Y., Salman, R., Pratama J, B., Al Fayed, M. G., Ikham, A., Bahrin, M. I., ... S, N. (2020). The Mediating Effect of Motivation and Competitive

- Experience Variables on The Effect of Mental Toughness and Competitive Anxiety on Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 122–130. <https://doi.org/10.15294/active.v9i2.38731>
- Nurgiyantoro, B., & Gunawan, M. (2015). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu Sosial: Teori dan Prak-tik dengan IBM SPSS Statistic 21*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The effect of cognitive anxiety on sport performances among football players. *The International Journal of Indian Psychology*, 2, 1–8.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Pelupessy, M. K. R., & Dimiyati, D. (2019). Kecemasan sebagai Prediktor Prestasi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 93–104. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art7>
- Poole, J. (2013). *Belajar Bulutangkis*. Bandung, CV Pionir Jaya.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Jakarta.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(1), 31–39.
- Rathus, S. A., Nevid, J. S., Fichner-Rathus, L., & Ortega, R. L. (2005). *Sexualidad humana*. Pearson Educación.
- Rejeki, I. (2017). Hubungan Antara Self Confidence Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Basket Sma Negeri Di Kabupaten Jepara. Tesis, tidak diterbitkan, Univesitas Muria Kudus.
- Rushall, B. S. (2009). *A Manual for Sporting Excellence*. California, USA: e Book.
- Sanioglu, A., Ulker, M., & Tanis, Z. S. (2017). The effect of trait anxiety on success in individual athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 289–295.

- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Singh, D., & Pathak, M. K. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *Int. J. Phys. Educ. Sport. Heal*, 4(4), 340–342.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263–280.
- Soedibyo, S. (2002). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.
- Soetjiningsih, S. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta (Vol. 320).
- Soleh, B., & Aziz Hakim, A. (2019). Analisi Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. In *Global Conference Series: The 1th Internasional Conference on Education, Science and Technology* (Vol. 2, hal. 345–352). Redwhite Press. <https://doi.org/10.32698/tech1315170>
- Sugiyono. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sundari, S. (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training. Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Utama, A. (2015). Hubungan Antara Kecemasan dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Wang, J., & Zhang, L. (2015). Psychological consultations for Olympic athletes' peak performance. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(2), 59–72.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v5i1.14499>
- Winahyu, M. S. (2014). Hubungan kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia. *Tesis*, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: Refika Aditama (Vol. 97).
- Yadav, S. K., & Vijaywargiya, J. (2013). Investigation of specific psychological skills of elite badminton players from different countries. *International Journal of Physical Education Sports and Yogic Sciences* 2, 4 & 3(November 2013), 13–14.

LAMPIRAN

Lampiran 1

A. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri

Validitas:

aspek	validator1	validator2	konversi_1	konversi_2	skor validasi
materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
konstruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	37

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Motivasi

Validitas:

Aspek	validator1	validator2	konversi_1	konversi_2	skor validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Konstruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	27

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kecemasan

Validitas:

Aspek	validator1	validator2	konversi_1	konversi_2	skor validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Konstruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	21

4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Peak Performance*

Validitas:

Aspek	validator1	validator2	konversi_1	konversi_2	skor validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
konstruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reliabilitas:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	34

Lampiran 2

A. Deskripsi Data Penelitian dan Hasil Uji Prasyarat Analisis

Responden	Kepercayaanandiri	Motivasi	Kecemasan	<i>Peak Performance</i>
1	132	100	38	93
2	147	104	33	100
3	120	88	21	109
4	130	98	41	102
5	112	59	22	88
6	117	77	24	94
7	128	94	40	95
8	111	91	24	95
9	124	75	32	85
10	111	91	24	95
11	101	90	37	92
12	132	81	42	80
13	131	90	29	99
14	107	77	30	78
15	129	83	40	95
16	99	66	30	85
17	139	95	25	105
18	143	97	22	102
19	127	86	29	103
20	139	100	35	97
21	100	78	45	59
22	106	79	42	70
23	111	85	25	91
24	132	80	27	95
25	132	79	38	70
26	125	86	41	79
27	123	61	49	65
28	121	94	35	86
29	128	80	37	94
30	128	80	37	94
31	120	72	40	85
32	134	93	22	100
33	108	81	38	74

Responden	Kepercayaanandiri	Motivasi	Kecemasan	<i>Peak Performance</i>
34	140	87	42	95
35	102	90	30	73
36	109	86	35	86
37	122	78	41	91
38	115	88	28	88
39	138	91	33	99
40	142	95	21	99
41	139	100	33	101
42	126	72	65	68
43	142	95	21	99
44	123	85	42	87
45	94	71	34	82
46	96	63	33	74
47	124	94	42	96
48	127	72	23	85
49	135	91	38	101
50	127	80	38	92
51	108	74	31	87
52	121	95	23	89
53	132	94	25	101
54	100	70	32	87
55	132	79	38	91
56	97	65	42	75
57	107	67	40	89
58	117	77	22	87
59	128	69	70	68
60	128	79	35	90
61	79	56	34	76
62	119	81	37	95
63	121	82	25	94
64	97	73	41	68
65	139	94	32	94
66	123	71	35	81
67	139	93	35	98
68	111	90	36	85
69	126	80	37	94
70	117	92	35	104

Responden	Kepercayaanandiri	Motivasi	Kecemasan	<i>Peak Performance</i>
71	148	108	30	95
72	97	82	33	88
73	142	79	72	68
74	107	70	38	77
75	140	87	39	102
76	135	83	38	92
77	146	93	27	97
78	101	76	32	79
79	142	93	28	98
80	129	85	26	92
81	137	93	34	101
82	141	88	30	104
83	82	64	41	68
84	125	74	34	98
85	139	91	39	98
86	148	108	35	105
87	104	80	31	81
88	137	92	33	79
89	144	88	27	104
90	118	72	32	100
91	125	61	32	79
92	131	76	40	69
93	145	95	29	80
94	123	78	30	97
95	126	93	34	100
96	119	94	31	95
97	132	93	25	108
98	130	96	42	99
99	117	77	34	79
100	105	81	30	88
101	113	61	40	87
102	116	88	25	99

B. Hasi Analisa Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			102
Normal Parameters ^a	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.28440732
Most Extreme Differences	Absolute		.091
	Positive		.044
	Negative		-.091
Kolmogorov-Smirnov Z			.920
Asymp. Sig. (2-tailed)			.365
a. Test distribution is Normal.			

2. Uji Heterosdastisitas

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.140	3	4.047	.205	.892 ^a
	Residual	1931.469	98	19.709		
	Total	1943.609	101			

a. Predictors: (Constant), kecemasan, kepercayaan diri, motivasi

b. Dependent Variable: Abs_res

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.055	4.513		.898	.371
	kepercayaanandiri	.008	.038	.026	.199	.843
	motivasi	-.005	.053	-.014	-.100	.921
	kecemasan	.037	.053	.074	.692	.491

a. Dependent Variable: Abs_res

3. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	54.165	7.518	7.204	.000	39.245	69.084		
	kepercayaanandiri	.234	.063	.321	3.721	.109	.359	.588	1.701
	motivasi	.299	.089	.301	3.361	.122	.475	.547	1.828
	kecemasan	-.538	.088	-.426	-6.097	-.713	-.363	.899	1.113

a. Dependent Variable: peakperforma

Lampiran 3

A. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54.165	7.518		7.204	.000
kepercayaan diri	.234	.063	.321	3.721	.000
motivasi	.299	.089	.301	3.361	.001
kecemasan	-.538	.088	-.426	-6.097	.000

a. Dependent Variable: peakperforma

Hasil Uji F

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	7130.178	3	2376.726	43.461	.000 ^a
Residual	5359.322	98	54.687		
Total	12489.500	101			

a. Predictors: (Constant), kecemasan, kepercayaan diri, motivasi

b. Dependent Variable: peakperforma

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.756 ^a	.571	.558	7.39506

a. Predictors: (Constant), kecemasan, kepercayaan diri, motivasi

Lampiran 4

KISIS-KISI DAN INSTRUMEN

Lampiran 4. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian

1. Kisi-kisi dan Instrumen *Peak Performance*

a. Kisi-kisi *Peak Performance*

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
<i>Peak Performance</i>	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1,2
		Bertanding dengan tepat dan cepat	3, 26
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4, 27
		Tubuh mudah dikoordinasi	5,6
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7, 28
		Mempunyai keyakinan	8,9
		Tidak memiliki keraguan	10, 29
	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	11,12
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	13, 30
	Berenergi tinggi	Siap menghadapi pertandingan	14,15
		Memiliki semangat untuk bertanding	16, 31
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17,18
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	19, 32
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	20, 33
		Mampu mengontrol gerakan	21,22
	Terseludang	Tidak terpengaruh	23,24

	(terhindar dari gangguan)	terhadap perasaan atau gangguan internal	25, 34
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	

b. Instrumen *Peak Performance*

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2.	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan				
3.	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan				
4.	Saat bertanding tubuh saya merasa rileks				
5.	Pergerakan saya efektif				
6.	Permainan saya sesuai dengan keinginan				
7.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
8.	Pada saat dilapangan pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
9.	Saya ragu dengan kemampuan sendiri				
10.	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
11.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
12.	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan saya				
13.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
14.	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
15.	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik				
16.	Saya merasa semangat dalam bertanding				
17.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
18.	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan				
19.	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam bertanding				
20.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat bertanding berjalan sesuai keinginan				
21.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat				

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
	bertanding				
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif				
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding				
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
26	Saya bertanding dengan terburu-buru				
27	Saat bertanding tubuh saya terasa kaku				
28	Saya percaya mampu bertanding dengan maksimal				
29	Saya ragu mampu menghadapi lawan jika lawan saya lebih bagus				
30	saya mampu mengantisipasi situasi yang mendesak dalam pertandingan				
31	Saya bersemangat dalam setiap pertandingan				
32	Saya menerima dengan lapang dada hasil pertandingan				
33	Gerakan saya saat bertanding tidak sesuai dengan kehendak				
34	Saya terganggu dengan sorakan penonton				

2. Kisi-kisi dan Instrumen Kepercayaan Diri

a. Kisi-kisi Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2, 4, 6
		Bersungguh-sungguh	3, 7, 9.
		Memiliki harapan	5, 8, 10.
	Independen	Mandiri	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.
	Sportif	Mengakui kesalahan	18, 19, 20.
		Menerima	21, 22.

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
		saran/pendapat orang lain	23, 24, 25, 26.
		Menerima hasil pertandingan	
	Tidak Mencemaskan Diri-	Berani	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	34, 35, 36, 37.

b. Instrumen Kepercayaan diri

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1.	Saya percaya pada kemampuan saya sendiri				
2.	Saya bisa melakukan tugas saya				
3.	Saya tidak mudah menyerah				
4.	Saya bisa membuat keputusan				
5.	Saya memiliki harapan-harapan yang baik				
6.	Saya selalu percaya diri				
7.	Saya selalu mencoba yang terbaik				
8.	Saya memiliki keyakinan				
9.	Saya selalu antusias				
10.	Saya bertekad				
11.	Saya melakukan sesuatu dengan kemampuan saya sendiri				
12.	Saya mencoba melakukan sesuatu sendiri				
13.	Saya mengikuti keinginan saya sendiri				
14.	Saya tidak bergantung pada orang lain				
15.	Saya berlatih dalam kondisi apa pun				
16.	Saya menjaga semangat saya				
17.	Saya dapat memecahkan masalah				
18.	Saya mengakui kesalahan saya				
19.	Saya tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan saya				
20.	Saya minta maaf atas kesalahan saya				
21.	Saya terbuka untuk saran				
22.	Saya menerima risiko				
23.	Saya bermain adil selama pertandingan				

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
24.	Saya menerima keputusan				
25.	Saya tidak meremehkan lawan saya				
26.	Saya menerima kekalahan				
27.	Saya bisa menyuarakan pendapat saya				
28.	Saya berani mengikuti turnamen				
29.	Saya tidak takut pada pertandingan				
30.	Saya tidak takut pada penampilan lawan saya				
31.	Saya sangat tangguh secara mental				
32.	Saya tidak terintimidasi oleh lawan saya				
33.	Saya orang yang gigih				
34.	Saya mudah bergaul				
35.	Saya tidak merasa canggung dalam situasi sosial				
36.	Saya bisa menyesuaikan diri				
37.	Saya tidak gugup				

3. Kisi-kisi Motivasi

a. Kisi-kisi Motivasi

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Motivasi	Motivasi Instrinsik	Motivasi Instrinsik Untuk tau Motivasi instrinsik untuk mencapai hal Motivasi instrinsik untuk mengalami stimulasi	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 24, 25, 26
	Motivasi Ektrinsik	Peraturan Ekstrinsik Introjeksi Identifikasi	6, 7, 9, 15, 20, 21, 23
	Amotivasi	Amotivasi	3, 5, 18, 27

b. Instrumen Motivasi

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1.	Saya berolahraga untuk merasakan pengalaman hidup yang menyenangkan				
2.	Saya berolahraga untuk tahu lebih banyak tentang olahraga yang saya lakukan.				
3.	Saya punya alasan yang tepat untuk melakukan olahraga, tetapi sekarang saya bertanya pada diri sendiri jika saya harus terus melakukannya.				
4.	Saya berolahraga untuk menemukan teknik latihan yang baru.				
5.	Saya punya kesan bahwa saya tidak mampu berhasil dalam olahraga ini.				
6.	Saya dianggap baik oleh orang yang saya kenal karena berolahraga.				
7.	saya bertemu dengan orang lain karena olahraga.				
8.	saya merasa banyak kepuasan pribadi saat menguasai teknik latihan yang sulit				
9.	Saya merasa menjadi atlet adalah sebuah harga diri				
10.	olahraga adalah cara lain untuk mengembangkan aspek-aspek lain dari diri				
11.	olahraga dapat meningkatkan beberapa kelemahan saya				
12.	saya gembira saat terlibat dalam kegiatan olahraga				
13.	saya harus berolahraga agar merasa nyaman dengan diri saya sendiri				
14.	saya merasa puas saat saya menyempurnakan kemampuan saya melalui olahraga				
15.	Saya berolahraga karena orang-orang di sekitar saya berpikir penting untuk bugar.				
16.	saya berolahraga karena itu adalah cara yang baik untuk belajar banyak hal yang dapat berguna bagi saya di area lain dalam hidup saya.				
17.	saya merasakan emosi kuat ketika saya melakukan olahraga yang saya sukai				
18.	Saya tidak tahu keahlian saya di olahraga.				
19.	saya senang saat melakukan gerakan sulit tertentu				
20.	saya akan merasa buruk jika saya tidak meluangkan waktu untuk berolahraga				

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
21.	saya berolahraga untuk menunjukkan kepada orang lain betapa bagus nya saya dalam olahraga saya.				
22.	saya senang saat mempelajari teknik pelatihan yang belum pernah saya coba sebelumnya.				
23.	olahraga sebagai salah satu cara terbaik untuk menjaga hubungan yang baik dengan teman-teman saya				
24.	saya merasa senang apabila totalitas dalam beraktivitas.				
25.	saya berfikir harus berolahraga secara teratur.				
26.	olahraga dapat menemukan strategi kinerja baru.				
27.	Saya berfikir sepertinya tidak dapat mencapai tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri				

4. Kisi-kisi Kecemasan

a. Kisi-kisi Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Kecemasan	Somatik	Gugup	2.
		Badan kaku	4, 17
		Perut tegang	8, 12, 19
		Detak jantung cepat	11, 21
		Badan gemetar	15.
	Khawatir	Ragu-ragu	3, 5, 9, 10, 13, 16, 18
	Gangguan konsentrasi	Memikirkan hal lain	2, 6
		Tidak fokus	7, 14, 20

b. Instrumen Kecemasan

No.	Pernyataan		TP	PR	SR	SL
1.	Saya merasa gugup					
2.	Selama kompetisi, saya menemukan diri saya memikirkan hal-hal yang tidak berhubungan.					
3.	Saya memiliki keraguan diri.					
4.	Tubuh saya terasa tegang.					
5.	Saya khawatir bahwa saya mungkin tidak berhasil sebaik mungkin dalam kompetisi.					
6.	Pikiranku mengembara selama kompetisi olahraga.					
7.	Saat tampil, saya sering tidak memperhatikan apa yang sedang terjadi.					
8.	Perut saya tegang.					
9.	Pikiran melakukan yang buruk mengganggu konsentrasi saya selama kompetisi					
10.	Saya khawatir tersedak di bawah tekanan.					
11.	Jantungku berdegup kencang.					
12.	Saya merasa perut saya tenggelam.					
13.	Saya khawatir tentang kinerja yang buruk.					
14.	Saya kehilangan konsentrasi selama kompetisi karena gugup					
15.	Saya kadang-kadang menemukan diri saya gemetar sebelum atau selama acara kompetitif					
16.	Saya khawatir tentang mencapai tujuan saya.					
17.	Tubuh saya terasa kencang					
18.	Saya khawatir bahwa orang lain akan kecewa dengan kinerja saya.					
19.	Perut saya kesal sebelum atau selama acara kompetitif.					
20.	Saya khawatir saya tidak akan bisa berkonsentrasi.					
21.	Jantungku berdebar sebelum kompetisi.					

Lampiran 5
SURAT IZIN PENELITIAN DAN SURAT
KETERANGAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Alamat : Jalan Jurusan Pasca Sarjana
Telepon +62274-550836 (front office), Hunting +62274-586168, Psw. 229, 285, & 367, Fax.
+62274-520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

Nomor : 3392/UN34.17/LT/2020

28 Mei 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Pengurus Persatuan Bulutangkis di Daerah Istimewa Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Ahiriah Muthiarani
NIM	: 18711251074
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja DIY
Waktu Penelitian	: 1 - 30 Juni 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Drs Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Hubungan Kepercayaan diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Peak Performance Atlet
Bulutangkis Remaja di DIY

dari mahasiswa:

Nama : Ahiriah Muthiarani
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 18711251074

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Hilangkan kolom kosong
2. Akan lebih baik kalau ada butir pernyataan "negatif"
3. Pilihan "kadang-kadang" lebih baik diganti dengan "pernah"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Juni 2020

Validator,

Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Suharjana, M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Pascasarjana UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Hubungan Kepercayaan diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Peak Performance Atlet
Bulutangkis Remaja di DIY

dari mahasiswa:

Nama : Ahiriah Muthiarani
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 18711251074

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Sudah baik

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Mei 2020

Validator,

Prof. Dr. Suharjana, M. Kes

*) coret yang tidak perlu

**PERKUMPULAN BULUTANGKIS
MDP YOGYAKARTA**

Mandiri - Demi - Prestasi

Jl. Kusumanegara 214C Yogyakarta (0274) 557869, 085878336540, mdpjogja@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

24/VII/2020

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Mikael Dwi Putra
Jabatan : Ketua Klub
Intansi : PB. Mandiri Demi Prestasi

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ahiriah Muthiarani
NIM : 18711251074
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Univ : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian yang berjudul " HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DENGAN PEAK PERFORMANCE ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI DIY".
Pada tanggal 1-30 Juni 2020 dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tesis.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan harap dipergunakan sebagaimana perlunya.

Yogyakarta,
Ketua Klub

Mikael Dwi Putra



PERKUMPULAN BULUTANGKIS BANTUL BADMINTON CLUB

Alamat :Jebugan RT 05, Trirenggo, Bantul.No Telp/WA 085743002657

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Andreas Kristiantono, S.Pd.
Jabatan : Ketua Club
Instansi : PB. Bantul Badminton Club

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ahiriah Mutiawani
NIM : 18711251074
Program Studi : Ilmu Keolahragaan- S2
Univ : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian yang berjudul “ HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI DIY”. Pada tanggal 1-30 Juni 2020 dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tesis.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan harap dipergunakan sebagaimana perlunya.

Bantul, 20 Juli 2020
Ketua Club



Andreas Kristiantono, S.Pd.



PB. VICTORY

KOTA YOGYAKARTA

Sekretariat : Jl. Karanglo No 25 Purbayan Kotagede Yogyakarta

SURAT KETERANGAN NO : 32 / SK / VII / 2020

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Widjanadi
Jabatan : Ketua Klub
Intansi : PB. Victory Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ahiriah Muthiarani
NIM : 18711251074
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2
Univ : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian yang berjudul “ HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DENGAN PEAK PERFORMANCE ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI DIY”. Pada tanggal 1-30 Juni 2020 dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tesis.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan harap dipergunakan sebagaimana perlunya.

Yogyakarta, ..23..7..-2020

Ketua Klub



PB. SPORTIVO

BADMINTON SCHOOL CENTRE

Jalan Pringgokusuman GT 2 No. 514 Yogyakarta 55272. Telp 08179415488

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Asnawi

Jabatan : Ketua Klub

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ahiriah Muthiarani

NIM : 18711251074

Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2

Univ : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian yang berjudul “ HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DENGAN PEAK PERFORMANCE ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI DIY”. Pada tanggal 1-30 Juni 2020 dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tesis.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan harap dipergunakan sebagaimana perlunya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2020

Ketua Klub



Asnawi

PERSATUAN BULU TANGKIS SELURUH INDONESIA

WIRATAMA JAYA

Sekretariat : Jl. Menteri Supeno No. 45 Telp. 085292448888

SURAT KETERANGAN

NO. : 01/VII/KET/WJ/2020

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eko Purwanto
Jabatan : Ketua Klub
Intansi : PB. Wiratama Jaya

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ahiriah Muthiarani
NIM : 18711251074
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2
Univ : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian yang berjudul “HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DENGAN PEAK PERFORMANCE ATLET BULUTANGKIS REMAJA DI DIY”. Pada tanggal 1-30 Juni 2020 dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tesis.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 Juli 2020


PB. WIRATAMA JAYA
BADMINTON CLUB
Ketua,
EKO PURWANTO



