

PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PEAK PERFORMANCE PADA ATLET SOFTBALL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE INFLUENCE OF COMPETITION ANXIETY TO PEAK PERFORMANCE SOFTBALL ATHLETES AT YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh : Miftah Faturochman, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
faturochmanmiftah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan mengenai kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet *softball* UNY. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi sebab-akibat. Subyek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sejumlah 34 atlet. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding dan skala *peak performance*. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi melalui *expert judgement*, Sedangkan realibilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien alpha sebesar 0,974 pada skala kecemasan bertanding dan 0,986 pada skala *peak performance*. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan *SPSS versi 21.00 For Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* (koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikansi sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 46,3% sedangkan 53,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: kecemasan bertanding, *peak performance*, atlet *softball*

Abstract

This research based on competition anxiety problems that occurs in softball athletes Yogyakarta State University. The aim of this research is to know the influence of competition anxiety to peak performance of softball athletes at Yogyakarta State University. This research is using quantitative approach with causal corelation analysis. The subject of this research using purposive sampling consist of 34 softball athletes from Yogyakarta State University. This research instrument is using the scale of competition anxiety and peak performance. Instrument validity test is using validity content through expert judgement, while reliability using Alpha Cronbach formula with coefficient alpha of 0,974 on competition anxiety scale and 0,986 on peak performance scale. Data analysis has use simple regression with SPSS 21.00 Windows version. The results of this research is there was influence between competition anxiety against peak performance (regression coefficient is -0,758 and significant value is 0,000). Its means that the higher of competition anxiety level also causing peak performance in lower level. The contribution of competition anxiety against peak performance is 46,3% while 53,7% influenced by other factor.

Keyword : *Competition anxiety, peak performance, softball athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan tepat akan

membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani (Zulaikha, 2007: 1). “*Mens sana in corpora sano*” merupakan moto yang sudah ada sejak zaman dahulu dan menjadi

bukti betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Safaria & Kunjana (2006: 64) berpendapat bahwa dengan olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri dan menciptakan citra tubuh yang positif.

Di Indonesia banyak jenis olahraga yang digemari baik itu yang beregu ataupun individu. Olahraga beregu yang kini mengalami perkembangan yang cukup pesat adalah *softball* (Suhartini, 2011: 3). Perkembangan ini disebabkan karena olahraga *softball* tidak hanya digunakan sebagai olahraga rekreasi saja melainkan juga sebagai olahraga pendidikan atau olahraga prestasi.

Permainan *softball* pada mulanya dikembangkan di Amerika tepatnya di kota Chicago oleh George Hancock dan kawan-kawannya pada tanggal 16 September 1887 dan dikembangkan oleh H. Fiscer dan M.J Panley. *Softball* di Indonesia sendiri sebenarnya telah ada sejak zaman pendudukan Belanda, namun hanya dilakukan di sekolah-sekolah tertentu (Suhartini, 2011: 1). Seiring semakin pesatnya perkembangan *softball* di Indonesia maka didirikan Perserikatan Baseball dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia yang dikenal dengan sebutan PERBASASI dan dipertandingkan secara resmi pada tingkat nasional pada tahun 1962, dan kemudian masuk kedalam Pekan Olahraga Nasional ke-VII di Surabaya (Suhartini, 2011: 1).

Di wilayah Yogyakarta memiliki banyak tim *softball* yang salah satunya adalah tim *softball* Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Tim *softball* UNY memiliki banyak prestasi hal

ini didukung dari hasil wawancara dengan Fickry Nuruzzaman selaku ketua UKM sekaligus pemain dari tim *softball* UNY. Dari hasil wawancara didapat bahwa tim *softball* UNY menjuarai turnamen "Invitasi Softball Putra UNY CUP 2014" pada bulan Oktober 2014 dan di tahun yang sama pada bulan November tim *softball* UNY mengalami penurunan prestasi dengan meraih peringkat 2 pada kejuaraan "Kejuaraan Daerah Softball DIY 2014". Selain tim *softball* UNY ada juga beberapa tim *softball* dari universitas lain yang pernah menjadi juara diantaranya, tim *softball* UGM yang menjadi juara di turnamen "UGM CUP 2016" (ugm.ac.id, 2016) dan tim *softball* Unisi yang menjadi juara di turnamen "UGM CUP 2013" (uui.ac.id, 2013).

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua UKM *softball* UNY Fickry Nuruzzaman pada tanggal 11 Maret 2014, memperoleh hasil bahwa prestasi tim *softball* Universitas Negeri Yogyakarta mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang diikuti akhir-akhir ini. Hal ini terbukti dari keikutsertaan tim *softball* UNY pada bulan Oktober 2014 yang berhasil menjadi juara pada kejuaraan "UNY CUP SOFTBALL PUTRA 2014" Namun, pada bulan November tim *softball* UNY hanya bisa meraih peringkat ke-2 pada kejuaraan "KEJUARAAN DAERAH SOFTBALL DIY 2014" serta yang terbaru ditahun 2015 tepatnya pada bulan April, tim *softball* UNY gagal lolos dari penyisihan grup pada kejuaraan "TELKOM UNIVERSITY CUP 2015" dan bulan Oktober pada kejuaraan "PARTHA & SIMS ANNIVERSARY 2015" tim *softball* UNY menduduki peringkat 5 dari 8 peserta yang ada. Menurut hasil wawancara yang dilakukan

dengan ketua UKM *softball* UNY Fickry Nuruzzaman pada tanggal 11 Maret 2014, memperoleh hasil bahwa prestasi tim *softball* Universitas Negeri Yogyakarta mengalami penurunan disetiap kejuaraan yang diikuti akhir-akhir ini. Hal ini terbukti dari keikutsertaan tim *softball* UNY pada bulan Oktober 2014 yang berhasil menjadi juara pada kejuaraan “UNY CUP SOFTBALL PUTRA 2014” Namun, pada bulan November tim *softball* UNY hanya bisa meraih peringkat ke-2 pada kejuaraan “KEJUARAAN DAERAH SOFTBALL DIY 2014” serta yang terbaru ditahun 2015 tepatnya pada bulan April , tim *softball* UNY gagal lolos dari penyisihan grup pada kejuaraan “TELKOM UNIVERSITY CUP 2015” dan bulan Oktober pada kejuaraan “PARTHA & SIMS ANNIVERSARY 2015” tim *softball* UNY menduduki peringkat 5 dari 8 peserta yang ada.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Aji Utama, 2015: 26) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien.

Garfied dan Bennett (Satiadarma, 2000:165) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam penampilan puncak diantaranya: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan).

Penampilan puncak pada dasarnya bisa dialami oleh setiap atlet apabila atlet dapat meyelaraskan antara pikiran dan dan fisik. Menurut Harsuki (dalam penelitian Aji Utama, 2015: 6) salah satu faktor yang menyebabkan *peak performance* adalah faktor yang berhubungan dengan atlet yaitu kecemasan bertanding. Weir dan Gould (dalam Satiadarma, 2000: 95) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem kebutuhan. Kecemasan ini biasanya dipicu pula karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri atlet apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya (Apta, 2014: 42).

Husdarta (2010: 70) membedakan gejala kecemasan bertanding menjadi dua yaitu gejala fisik dan psikis. Gangguan fisik yang berupa gelisah, sulit tidur, ketegangan pada otot-otot tubuh, terjadinya perubahan pada raut wajah, denyut jantung yang meningkat, berkeringat secara berlebihan, dan reaksi tubuh yang berlebihan, kedua adanya gangguan psikis yang berupa gangguan pada perhatian konsentrasi, adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri, tidak memiliki kontrol emosi yang baik.

Kecemasan yang terjadi pada atlet biasanya akan mengganggu penampilannya dan atlet tersebut mempunyai perasaan takut jika gagal dalam pertandingan serta menimbulkan adanya beban moral jika tidak bisa memenangkan pertandingan tersebut (Husdarta 2010: 81). Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya

menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya, padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000:17). Karena itu, persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga pada hakikatnya terarah pada suatu sasaran yaitu membina atlet agar mereka mencapai penampilan puncak (*peak performance*) (Satiadarma, 2000:159).

Penelitian mengenai kecemasan bertanding sebelumnya sudah banyak dilakukan salah satunya oleh Andhista Pratamajaya pada tahun 2014. Pada penelitian ini kecemasan bertanding dihubungkan dengan kontrol diri seorang atlet basket tingkat universitas se-DIY. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding yang memperoleh hasil (r) sebesar 0,551 dengan (p) taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecemasan bertandingnya dan juga sebaliknya.

Penelitian lain mengenai kecemasan bertanding dilakukan Yestisa Ika Putri (2007) yang meneliti hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet IPSI Semarang juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi -0,4.

Penelitian mengenai *peak performance* dilakukan oleh Lina Astriani (2010) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Malang”

penelitian ini dilakukan pada remaja siswa sekolah menengah atas di kota Malang yang menghasilkan terdapatnya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada tingkat kesalahan 5%. Penelitian ini memperoleh presentase 43% pada masing-masing variabel yang berada pada kategori tinggi. Kekuatan hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* adalah positif sebesar 0.271, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet bola basket maka *peak performance* juga akan semakin tinggi dan keakuratan pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* ini adalah sebesar 73,3%.

Berdasarkan dari paparan tentang kecemasan dan *peak performance* diatas, maka dilakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap *Peak Performance* Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta”. Salah satu alasan peneliti melakukan penelitian ini karena adanya penurunan prestasi tim *softball* UNY yang berdasarkan hasil wawancara disebabkan oleh faktor psikologis atau kecemasan. Selain itu adanya kajian teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kecemasan bertanding, diantaranya Andhista Pratamajaya (2014) yang meneliti mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding pada atlet basket. Atlet yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu meminimalisir gejala-gejala kecemasan saat bertanding. Kemudian ada juga peneliti yang meneliti pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet bola basket yang dilakukan oleh Lina Astriani (2010). Serta penelitian tentang tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulu

tangkis yang dilakukan oleh Rizki Mahakharisma (2014).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi sebab-akibat.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jalan Colombo No. 1 Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan dari tanggal 3 Oktober – 10 Oktober 2016 yang bertempat di lapangan *softball* Universitas Negeri Yogyakarta.

Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah atlet di UKM *softball* Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 45 atlet yang terdiri dari angkatan 2011-2016 akan tetapi dari 45 atlet tersebut hanya diambil 34 atlet. Karena dari 45 hanya 34 atlet yang sudah memiliki pengalaman bertanding dan sisanya merupakan anggota baru yang belum merasakan bertanding.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi instrumen skala kecemasan bertanding dan skala *peak performance*. Hasil isian skala untuk masing-masing skala dijumlahkan, sehingga mendapatkan jumlah skor masing-masing skala. Skor inilah yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode angket dalam bentuk skala. Angket dalam penelitian ini adalah angket kecemasan bertanding yang terdiri dari 97 butir item dan angket *peak performance* yang terdiri dari 90 butir item.

Jenis skala yang digunakan adalah angket tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden hanya diminta untuk memilih. Item – item disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4.

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 21.0 Version*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Peak Performance

Data *peak performance* yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta.

Tabel 1. Data *Peak Performance* Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$x \geq 270$	4	11,76 %
2	Sedang	$180 \leq x < 270$	20	58,82 %
3	Rendah	$x < 180$	10	29,41 %
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet *softball* UNY memiliki tingkat *peak performance* yang sedang.

b. Kecemasan Bertanding

Data Kecemasan Bertanding yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data Kecemasan Bertanding pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta

Tabel 2. Data Kecemasan Bertanding Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta.

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$x \geq 279$	2	5,88 %
2	Sedang	$186 \leq x < 279$	25	73,52 %
3	Rendah	$x < 186$	7	20,58 %
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet *softball* UNY memiliki tingkat kecemasan bertanding yang tergolong sedang.

Selanjutnya dilakukan uji analisis regresi untuk mengetahui linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Hasil analisis SPSS For Windows Seri 21.00 regresi dapat disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Regresi Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance*.

Model	B	Sig.
(Constant)	391.089	0
kematangan_emosi	-0.758	,000

a. Dependent Variable: *peak*

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Pembuktian untuk hipotesis tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari pada nilai probabilitas 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta diterima.

Tabel diatas juga digunakan untuk mengetahui hasil persamaan analisis regresi sederhana pada penelitian ini sebagai berikut :

$$Y : 391,089 + -0,758X$$

Persamaan di atas menunjukkan :

1. Nilai konstanta (a) 391,089 yang berarti bahwa jika tidak ada kecemasan bertanding maka nilai *peak performance* atlet *softball* UNY sebesar 391,089.
2. Nilai koefisien regresi (b) variabel kecemasan bertanding sebesar -0,758 yang bernilai negatif menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempunyai pengaruh negatif terhadap *peak performance*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatnya 1 nilai kecemasan bertanding atlet *softball* maka nilai

peak performance akan menurun sebesar 0,758.

Selanjutnya untuk mengukur besarnya sumbangan variabel kecemasan bertanding (*independent*) terhadap variabel *peak performance* (*dependent*) dapat diketahui dari besarnya koefisien determinasi (R^2). Penilaian koefisien determinasi dapat dilihat dari *nilai adjusted R square*, pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
1	,681 ^a	,563

a. Predictors: (Constant), kecemasan

b. Dependent Variable: peak

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,463, maka dapat diartikan bahwa kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 46,3% sedangkan 57,3% dipengaruhi oleh faktor lain selain kecemasan bertanding.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet *softball* UNY. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet *softball* UNY.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempengaruhi *peak performance* seorang atlet sejalan dengan pendapat dari Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012: 1) yang mengatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet. Pengeruh terbesar kecemasan terhadap penampilan ada pada gerak

motorik seorang atlet. Dengan tingkat kecemasan yang melebihi ambang batas, respon-respon tubuh yang muncul relatif merugikan untuk sebuah penampilan.

Lebih lanjut Gunarsa, Satiadarma dan Soekasah (dalam Edyta, 2013: 9) menjelaskan atlet yang mengalami kecemasan secara berlebihan akan berdampak pada penampilannya yang membuat dirinya menjadi ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan bersikap menunggu sehingga keadaan tersebut membuat konsentrasi seorang atlet terpecah dan mengakibatkan penampilan yang tidak maksimal.

Hasil penelitian yang mendukung adanya pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* dilakukan oleh Andhista Pratamajaya (2014) yaitu mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding pada atlet basket tingkat universitas se-DIY. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan bertanding. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,551.

Selain itu hasil penelitian Yestisa Ika Putri (2007) yang meneliti hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet IPSI Semarang juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi -0,4. Hasil penelitian lain mengenai *peak performance* pernah dilakukan oleh Lina Astriani (2009) yaitu mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet bola basket SMAN Malang menunjukkan tidak adanya pengaruh dengan nilai signifikansi sebesar 0,006.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet *softball* UNY memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang. Kecemasan bertanding dalam kategori sedang ini menandakan bahwa sebagian besar atlet *softball* UNY memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi pada saat pertandingan sehingga akan mengganggu penampilan saat bertanding. Hal ini diperkuat oleh Wang (2010) dalam jurnalnya yang berjudul “*Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies for All Athletes*” yang menjelaskan bahwa pikiran negatif yang berasal dari dalam diri atlet dapat mengakibatkan atlet tampil buruk. Kecemasan yang melanda atlet *softball* UNY tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penampilannya sehingga mengganggu atlet *softball* UNY menuju *peak performance* (Aji Utama, 2015: 18). Anshel (dalam Satiadarma, 2000:96) menjelaskan kecemasan yang muncul ini akan memberikan dampak yang tidak menguntungkan untuk atlet yang mengakibatkan atlet akan tampil tidak maksimal. Sejalan dengan pendapat Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012: 1) yang mengatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet maka hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan yang terjadi pada atlet *softball* UNY dapat mempengaruhi penampilannya untuk menuju *peak performance*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet *softball* UNY. Hal tersebut sesuai dengan perhitungan bahwa sumbangan variabel kecemasan terhadap *peak performance* yaitu sebesar 46,3 % yang berarti

masih terdapat 53,7 % faktor lain yang mempengaruhi *peak performance*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan berpengaruh menurunnya *peak performance* atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 46,3% sedangkan 53,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

1. Bagi Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Atlet *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta memiliki kecemasan bertanding, maka disarankan atlet dapat meningkatkan pengelolaan emosi atau kendali emosi dengan cara melakukan relaksasi sebelum bertanding atau dengan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu seorang atlet untuk menampilkan *peak performance* dalam suatu pertandingan.

2. Bagi Pelatih *Softball* Universitas Negeri Yogyakarta

Bagi pelatih disarankan agar dapat mendukung dan memfasilitasi para atlet untuk pelatihan manajemen emosi atau penyelenggaraan kesehatan mental sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang lebih optimal.

3. Bagi Bidang Bimbingan dan Konseling

Bagi bidang bimbingan dan konseling penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi untuk menjawab masalah-masalah dalam kecemasan bertanding dan *peak performance* yang dialami siswa atau mahasiswa atlet, serta dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan pribadi atau bimbingan kelompok.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji kembali mengenai kecemasan bertanding, sebaiknya menggali lebih dalam lagi aspek-aspek kecemasan bertanding. Selain itu peneliti juga dapat memperhatikan perbedaan kecemasan bertanding dilihat dari jenis kelamin dan pengalaman bertanding.

Basket Sebelum Bertanding (Studi Kasus di Klub Bima Sakti Malang). Fakultas Psikologi Universitas Brawijaya Malang. *Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya*.

H. J. S, Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Ika. (2016). *UGM Juara Kompetisi Softball Nasional UGM CUP*. Diakses dari <http://ugm.ac.id>. Pada Rabu, 11 Mei 2016 pukul 12:19 WIB.

Lina Astriani. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Di Kota Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.

Noor Zulaikha. (2007). Kecemasan Bertanding Atlet Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata.

Risna Podungge. (2012). Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo*.

Satiadarma, M, P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Triandoro Safaria, Kunjana Rahardi. (2006). *Menjadi Pribadi Berprestasi*. Jakarta: Grasindo.

UII. (2013). *Tim Softball UII Juara 1 Nasional*. Diakses dari <http://uii.ac.id>. Pada Rabu, 11 Mei 2016 pukul 12:19 WIB.

Wang, Jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies For All Athletes. *Soccer Journal Kennesaw State University*, 48-50.

Yetisa Ika Putri. (2007). Hubungan antara Intimasi Pelatih – Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlte Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

DAFTAR PUSTAKA

Aji Utama. (2015). Hubungan antara Kecemasan dan *Peak Performance* Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Syarif Hidayatullah.

Andhista Pratamajaya. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Basket Tingkat Universitas Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Apta Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Bernadeta Suhartini. (2011). Mengenal Olahraga Softball. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Volume 2*.

Edyta Eka Prasetya, Yoyon Supriyono, Amir Hasan Ramli. (2013). Dampak Kecemasan Bertanding pada Atlet Bola