

## PENGARUH ANXIETY, MOTIVASI BERPRESTASI, DAN KUALITAS LATIHAN TERHADAP PRESTASI ATLET PPLP SUMATERA UTARA

Kurniadi<sup>1</sup>, Imran Akhmad<sup>2</sup>, Indra Kasih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>SMKN 1 Koto Balingka Pasaman Barat, Sumatera Barat

<sup>2,3</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: kurniadi.nasution@gmail.com

### ABSTRAK

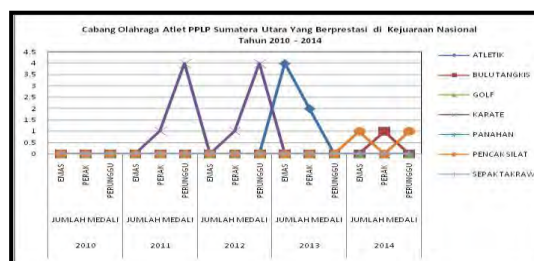
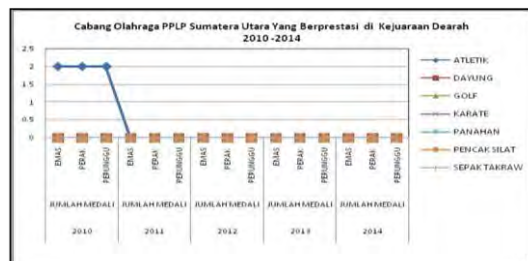
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *anxiety*, motivasi berprestasi dan kualitas latihan terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PPLP Sumut dan sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet PPLP Sumut. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2018 bertempat di PPLP Sumatera Utara Kota Medan, Sumatera Utara. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan secara mendalam tentang prestasi atlet PPLP Sumatera Utara, maka perlu dokumentasi dan menyusun tes berupa *Questionnaire* (Angket) tertutup. Metode yang digunakan yaitu *Checklist* (daftar cocok) Hasil penelitian dan kesimpulan menunjukkan : terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *anxiety* yang memberikan pengaruh sebesar (21%), motivasi berprestasi sebesar (29%), kualitas latihan sebesar (20%) dan secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar (57%).

**Kata Kunci :** Atlet PPLP Sumatera Utara

### PENDAHULUAN

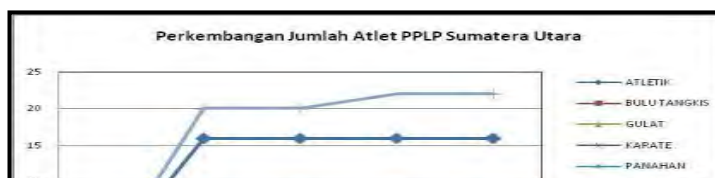
Pemecah rekor Nasional pada Kejurnas remaja dan junior sampai saat ini masih berada sekitar angka 20 orang dari 5 cabang olahraga binaan yaitu : Sepak bola, atletik, gulat, karate dan pencak silat. Selanjutnya belum ada prestasi yang menyusul, sedangkan jumlah atlet di PPLP Sumut yang dibina selama ini jumlahnya cukup banyak.

Selanjutnya laporan dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) mengenai keadaan cabang-cabang olahraga binaan di PPLP Sumatera Utara yang berprestasi pada Kejuaraan Daerah (Kejurda) mulai dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2014.



Perolehan medali PPLP Sumatera Utara pada Kejuaraan Nasional tahun 2011 dengan cabang olahraga karate berhasil menyumbangkan medali perak dan perunggu, dan pada tahun 2012 cabang olahraga karate kembali berhasil menyumbangkan medali perak dan perunggu. Selanjutnya pada tahun 2013 PPLP Sumut berhasil menyumbangkan medali emas dan perunggu pada cabang olahraga atletik dilanjutkan dengan perolehan medali emas dan perak pada cabang olahraga pencak silat sedangkan medali perak disumbangkan cabang olahraga bulutangkis di tahun 2014.

Selanjutnya laporan Kemenpora tentang keadaan perkembangan jumlah atlet di PPLP Sumatera Utara



Mengamati tabel prestasi PPLP Sumut diatas yang belum maksimal perlu diperhatikan berbagai aspek yang berhubungan dengan pembinaan olahraga prestasi yang pasti mempengaruhinya, mulai dari faktor sarana prasarana, manajemen, organisasi, pelaku olahraga meliputi : pelatih, atlet, perekrutan, pengelola, pembinaan yang dijalankan, program yang diterapkan, kualitas latihan, dan *Try Out*. Dari berbagai faktor-faktor itu yang paling penting adalah atletnya, karena ujung tombak dari pencapaian prestasi tersebut adalah atlet itu sendiri. Terbukti dari semuanya faktor-faktor itu ditujukan kepada atlit, sehingga untuk menopang dan menjadi jawara diperlukan mental dan fisik yang tangguh.

Jika atlet sudah bermasalah, maka apapun kebijakan yang diberikan tidak akan memberikan prestasi yang maksimal untuk atlet itu (Annisa Amalia Ramadahani, Jumain, 2019), (Sugiarto Sugiarto, Habibi Hadi Wijaya, 2019). Pada dasarnya *Performance* atlet dikendalikan dua faktor penting yaitu faktor internal dan eksternal atlet itu sendiri. Sebab faktor fisik dan psikis atlet merupakan satu kesatuan yang utuh, jika salah satu faktor itu tidak berfungsi dengan baik tentu akan mempengaruhi yang lainnya, contohnya saat kritis dalam pertandingan penentu yang merupakan puncak dari pada pertandingan sehingga keluar sebagai juara. Pada saat itu berbagai macam perasaan, fikiran dan tindakan atlet timbul baik itu akibat penonton atau pertandingan itu sendiri. Tidak jarang kita lihat para atlet menampilkan *performance* yang tidak maksimal merasakan kekacaun, tegang/cemas (*Anxiety*), hilang percaya diri, bosan, lemah, putus asa, dan lainnya, belum lagi akibat tekanan, tuntutan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet agar selalu pada *Top performance* Hal ini sering sekali menyebabkan hilangnya keterampilan hingga menurunnya *performance* atlet dan menyebabkan hambatan dalam mencapai prestasi sesuai dengan pendapat (Harsono 1988 : 270) bahwa umumnya atlet yang sangat tegang, yang mengalami *anxiety* yang tinggi dan sukar untuk mengatasi *anxiety*-nya, dan tidak akan berprestasi.

## **METODE**

Penelitian dilaksanakan di PPLP Sumut yang beralamat di Jalan Pembangunan Sekolah, No.7 Medan Selayang, dan penelitian ini akan dilaksanakan pada Bulan Februari 2018. Populasi dalam penilitian ini adalah seluruh siswa binaan PPLP Sumut Tahun ajaran 2018/2019. Totalnya berjumlah 107 atlet, sedangkan jumlah sample yang memenuhi kriteria adalah : 20 orang. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan secara mendalam tentang prestasi atlet PPLP Sumut, maka perlu dokumentasi dan menyusun tes berupa *Questionnaire* (Angket) tertutup. Metode yang digunakan yaitu *Checklist* (daftar cocok). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis Regresi ganda, sebab dalam penelitian ini ada 3 variabel eksogen dengan 1 variabel independen. Analisis regresi ganda adalah suatu alat analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsi atau lebih ( $X_1$ ), ( $X_2$ ), ( $X_3$ )... ( $X_n$ ) dengan satu variabel terikat (Riduwan 2010 : 155).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pertama, terdapat pengaruh yang signifikan dari *anxiety* terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara, diperoleh berdasarkan indikator-indikator yang disusun pada kisi-kisi instrumen penelitian dan hasil perhitungan dengan menggunakan analisis regresi variabel *anxiety* terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara, dimana setiap kenaikan tingkat *anxiety* atlet akan menyebabkan penurunan prestasi atlet, artinya semakin tinggi tingkat *anxiety* yang dialami atlet akan menyebabkan penurunan prestasinya, jelasnya pada saat atlet berlatih maupun bertanding yang sedang mengalami *anxiety* ini akan menjadi faktor penghalang untuk memaksimalkan performance atlet sehingga prestasinya pun otomatis tidak maksimal, sebaliknya jika tingkat *anxiety* yang dialami atlet rendah akan memberikan peluang untuk atlet mampu tampil maksimal dengan performance yang dimilikinya, oleh karena itu masalah ini perlu diberikan perhatian khusus.

Kecemasan (*Ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*Affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Realitas Testing Ability/RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap mengalami keretakan kepribadian/*Splitting Of Personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Weinberg dan Gould 1995 (dalam Mattjarvis 2006 : 113 ) *anxiety* adalah suatu hal yang kecil negatif perasaan gelisah, keraguan dan tanggapan berhubungan dengan pengaktifan atau gugahan fisik. Sehingga atlet PPLP Sumatera Utara yang mengalami masalah dengan *anxiety* tidak dapat melakukan *performance* yang baik.

Jika ingin menurunkan *anxiety* yang dialami atlet, maka perlu dilakukan bimbingan khusus (mental) terhadap mental para atlet terutama pada atlet yang mengalami *anxiety* dengan harapan atlet mampu menangani masalah yang dialaminya. Namun disuatu sisi, salah satu efek positif dari *anxiety* terhadap jiwa atlet adalah dapat mengurangi rasa sombong karena dengan adanya rasa itu kita akan menyadari bahwa ada batasan kemampuan kita, sehingga bisa dijadikan ilmu dan motivasi dalam kehidupan

Kedua, Terdapat pengaruh yang signifikan dari motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara dari hasil perhitungan dengan menggunakan analisis regresi dimana Setiap angka kenaikan tingkat motivasi berprestasi pada atlet akan memberikan dampak yang positif yaitu meningkatnya performance ataupun prestasi atlet,

Dimana hasil penelitian dan menurut berbagai pakar olahraga bahwa Atlet yang memiliki keinginan kuat dan selalu menetapkan “ *Standard Excellence*” atau memiliki kecenderungan diri yang kuat untuk mencapai keberhasilan sesuai dengan standar seperti nilai atau kemenangan dalam pertandingan McClelland 1953 (dalam Albadi : 2011). Ditambahi dengan pendapat Gill 1986 (dalam Monty 2000 : 73) bahwa motivasi berprestasi (*Accievement motivation*) adalah orientasi seseorang untuk tetap berusaha dalam memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal, dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa bangga untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Melalui hasil analisis ini dapat memberikan kontribusi dalam menangani pembinaan atlet khususnya di PPLP Sumatera Utara. Oleh sebab itu perlu diberikan bimbingan untuk meningkatkan faktor ini, sehingga mampu membantu dan mempermudah atlet dalam proses pencapaian prestasi dan kualitasnya kearah yang lebih baik

Ketiga, terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas latihan terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara melalui hasil perhitungan dengan menggunakan analisis regresi menunjukkan setiap kenaikan angka dari hasil kualitas latihan yang diterapkan dapat meningkatkan prestasi atlet, artinya kualitas latihan dapat mempengaruhi prestasi atlet otomatis jika ingin meningkatkan mutu atau prestasi atlet PPLP Sumatera Utara perlu kualitas yang disusun, diuji dan dapat terandalkan. Sebaliknya jika tidak dibuat sebaik dan semaksimal mungkin berdasarkan kebutuhan atlet akan memberikan dampak yang buruk yaitu penurunan capaian prestasi atlet PPLP Sumatera Utara.

Berarti sesuai dengan pendapat Imran (2013 : 2), (Wahyuddin Wahyuddin, Heri Tahir, Andi Suyuti, 2019) dan (Ilham Kamaruddin, 2019) bahwa latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban dengan meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan juga merupakan upaya meningkatkan kualitas fungsional organ-organ serta psikis pelakunya. Selanjutnya ditambahkan oleh Dietrich Hare 1971 (dalam Nossek 1982 : 2) bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis.

Keempat, terdapat pengaruh bersama-sama dari *anxiety*, motivasi berprestasi dan kualitas latihan terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara melalui hasil perhitungan dengan menggunakan analisis regresi menunjukkan jika ketiga faktor diatas diterapkan dengan baik dalam pembinaan di PPLP Sumatera Utara akan dapat meningkatkan prestasi atlet PPLP Sumatera Utara.

Sehingga usaha untuk peningkatan prestasi atlet, perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut dengan baik dan tepat sehingga akan memberikan berpengaruh yang positif terhadap prestasi atlet

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan bahwa : 1.Terdapat pengaruh yang signifikan dari *anxiety* terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara, 2.Terdapat pengaruh yang signifikan dari motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara, 3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas latihan terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara, 4.Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari *Anxiety*, Motivasi berprestasi dan kualitas latihan terhadap prestasi atlet PPLP Sumatera Utara

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran (2013). *Dasar - Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan : Unimed Press
- Annisa Amalia Ramadahani, Jumain Jumain. (2019). Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding Di Smanor Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2). 32-40.
- Harsono. (1988). *Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. CV. Tambak Kusuma.
- Ilham Kamaruddin. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 144-127. 10.26858/sportive.v2i2.10949.
- Karo Karo, A., Sinulingga, A., & Dewi, R. (2020). Hasil Pembentukan Karakter Atlet Pelajar Di Pplp Sumatera Utara Tahun 2018. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(2), 73-78. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v5i2.17891>
- Mattjarviss. (2006). *Sport Psikology*. Cornwall : Internasional Ltd, Padstow
- Nossek, J. (1982). *General Theory Of Training*. (Terjemahan M. Furqon H) Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press
- Riduwan, Dr. MBA. (2010). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Setiadarma, P. Monty. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pusat Sinar Harapan
- Sinulingga, A. (2011). *Dampak Olahraga Kompetitif Dikalangan Olahraga Terpelajar Dalam Kaitannya Dengan Motivasi Berprestasi (Studi Komparatif Atlet Dan Non Atlet di PPLP Sumatera Utara : Edisi Khusus No. 1, 1-11.*

Sugiarto Sugiarto, Habibi Hadi Wijaya. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula. *Jurnal Speed (Sport, Physical, Empowerment)*, 2(2), 57-61. 10.35706/speed.v2i2.3380.

Wahyuddin Wahyuddin, Heri Tahir, Andi Suyuti. (2019). Pengaruh Latihan Leg Press Dan Leg Extension Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Karate Sulawesi Selatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 95-100. 10.26858/sportive.v2i2.9507.