

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI PANAHAN RONDE *RECURVE* PADA ATLET PANAHAN DI INDONESIA

Ferry Y. Wattimena¹

Universitas Negeri Jakarta

wattimenaarchery82@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi memanah ronde *recurve* pada atlet panahan di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada kejuaraan nasional panahan dengan jumlah populasi 29 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria peringkat 1-20 dari Babak Kualifikasi yang masuk Babak Eliminasi.

Hasil penelitian menyimpulkan data hubungan motivasi berprestasi dengan aspek psikologis terhadap prestasi panahan ronde *recurve* diperoleh koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0,5$, $t_{ry_1} = 2,44$ dan $t_{tabel} = 2,10$. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan H_0 ditolak maka hubungan motivasi berprestasi dan prestasi panahan adalah berarti, koefisien determinasi variabel motivasi berprestasi dan prestasi panahan ($r_{x_1y}^2$) = 0,25 hal ini berarti 25% prestasi panahan dari aspek psikologis ditentukan oleh variabel motivasi berprestasi (X_1).

Dari hasil pengolahan data hubungan antara kecemasan dengan aspek psikologis terhadap prestasi panahan diperoleh koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0,45$, $t_{ry_2} = 2,10$ dan $t_{tabel} = 2,10$ ternyata t_{hitung} sama besar dengan t_{tabel} dan H_0 ditolak maka hubungan kecemasan dan prestasi panahan adalah berarti, koefisien determinasi variabel kecemasan dan prestasi memanah ($r_{x_2y}^2$) = 0,2025 hal ini berarti 20% prestasi panahan dari aspek psikologis ditentukan oleh kecemasan (X_2).

Kata kunci: prestasi panahan, motivasi berprestasi, kecemasan.

Setiap manusia membutuhkan motivasi dalam hidupnya, meskipun jenis dan tingkatannya tidak sama. Tanpa adanya motivasi tentu manusia tidak akan berbuat apa-apa, karena motivasilah yang menggerakkan tingkah laku manusia. Salah satu motivasi yang ada pada diri manusia adalah dorongan untuk sukses atau berhasil. Dorongan semacam ini harus terdapat pada tiap-tiap atlet, yang bertujuan prestasi yang hendak dicapai pada suatu cabang olahraga. Pada anak-anak, yang biasanya masih berstatus pelajar, dorongan untuk berhasil ini diwujudkan dalam keinginan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Dorongan inilah yang disebut dengan motivasi berprestasi.

Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil penampilan atlet. Seorang anak yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan selalu

¹ Ferry Y. Wattimena; Dosen PKL FIK UNJ Jakarta.

berlatih dengan rajin sehingga prestasi olahraganya pun akan baik. Sebaliknya, seorang atlet dengan motivasi rendah akan cenderung bermalas-malas sehingga prestasi olahraganya pun kurang baik.

Ternyata kekuatan motivasi antar atlet yang satu dengan atlet lainya tidak sama. Kuat lemahnya motivasi berprestasi ini dipengaruhi berbagai faktor, baik faktor intrinsik (dari dalam) maupun faktor ekstrinsik (dari luar). Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain adalah perhatian orang tua, suasana lingkungan latihan, cara pelatih melatih, penguatan yang diberikan baik berupa hukuman atau hadiah lain-lain. Sedang faktor instrinsik yang mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain adalah: kondisi kejiwaan, harapan akan keberhasilan, konsep diri anak, keinginan untuk menguasai teknik dan sebagainya.

Seorang peneliti bernama Alderman mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai (Monty P. Satiadarma, 2000: 71). Uraian tersebut mempunyai arti setiap individu berperilaku membuat suatu keputusan untuk memilih tindakanya yang mempunyai tujuan yang sesuai keinginan. Sudibyo Setyobroto (1989: 24) mengatakan adanya batasan pengertian motivasi sebagai berikut: “ Motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu”.

Menurut R.N Singer dalam Singgih D. Gunarsa (1989: 100) prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras. Salah satu faktor instrinsik yang telah disebutkan di atas adalah kondisi kejiwaan seorang. Kondisi jiwa ini ada yang berpengaruh positif terhadap motivasi berprestasi seperti: rasa senang belajar, rasa tak puas dan penasaran, selalu ingin tahu, selalu ingin mencoba dan lain-lain. Ada pula kondisi jiwa yang pada umumnya berpengaruh negatif terhadap motivasi berprestasi, yaitu kondisi kejiwaan yang tidak stabil seperti : takut, cemas, gugup, stres dan sebagainya.

Kecemasan

Setiap manusia normal pernah mengalami rasa cemas dalam hidupnya. Kecemasan merupakan terjemahan dari bahasa asing yaitu *anxiety* yang ”berarti perasaan tercekik” (Sudibyo Setyobroto, 2001: 79). Kecemasan dapat timbul karena situasi yang sedang berlangsung ataupun yang sudah berlangsung dari hasil pengalaman juga mengandung ancaman dan sulit untuk lepas dari rasa aman.

Calhoun dan Acocella (1995: 28) memberikan batasan tentang kecemasan yaitu perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Lapangan olahraga senantiasa penuh dengan *anxiety* dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan–ketakutan dan bentrokan–bentrokan mental. Jarang ada seorang atlet meski dia seorang juara sekalipun yang dapat mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, *anxietisnya* dan konflik–konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan. Jarang sekali ada seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai *maturitas* olahraganya secara komplit.

Kecemasan sebagai salah satu kondisi kejiwaan yang tidak stabil dapat timbul dalam motivasi berprestasi ada unsur kompetisi antara seorang atlet dengan atlet–atlet lainnya. Setiap atlet berusaha mencapai prestasi yang terbaik, mengungguli teman–temannya yang lain. Namun layaknya sebuah kompetisi tentu ada pihak yang menang dan ada pihak yang kalah. Kemenangan atau keberhasilan pada atlet yang berprestasi cenderung membuat atlet berusaha mempertahankan prestasinya agar dia tetap menjadi sang juara. Sebaliknya kekalahan atau kegagalan yang berulang ulang cenderung membuat atlet patah semangat dan putus asa. Pengalaman atlet tentang kegagalan ini biasanya akan terus membekas dan menimbulkan kecemasan pada diri atlet.

Ketika atlet dihadapkan pada pertandingan yang tingkatannya tak berbeda jauh dengan kegagalan–kegagalan yang lalu, maka motivasi berprestasinya dikalahkan oleh rasa cemas takut gagal meskipun sebenarnya dia mampu bertanding dengan baik. Memang dalam batas–batas tertentu kecemasan justru bermanfaat untuk memicu prestasi atlet. Jika atlet tidak pernah cemas maka akan menunjukkan penampilan pada pertandingan yang kurang baik karena dia tidak akan pernah mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan tersebut. Namun tingkat kecemasan yang tinggi karena kegagalan yang berlangsung terus–menerus akan berakibat buruk pada atlet. Kegagalan

yang berulang itu menyebabkan rasa cemas takut gagal yang makin besar. Akhirnya ketika atlet bertanding pikirannya tidak dapat berkonsentrasi, yang bisa diikuti gejala-gejala fisiologis orang yang sedang cemas seperti: keluar keringat dingin, muka pucat pasi, jantung berdegup kencang dan sebagainya.

Menurut Zakiah Daradjat (1995: 27) kecemasan juga merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Berdasarkan hal tersebut di atas atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi yang bercampur baur dengan suatu tekanan perasaan dan pertentangan batin dapat mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga dapat mempengaruhi aspek-aspek fisiologisnya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Sumber ketegangan dari dalam.

Harsono (1988: 266) menguraikan ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori: (1) takut gagal di pertandingan, (2) takut akan akibat *social* atas mutu prestasinya, (3) takut cedera atau lain hal yang berhubungan dengan kelainan-kelainan kondisi fisiologisnya yang mungkin menimpa tubuhnya, (4) takut akan akibat agresi fisik, baik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh sendiri, dan (5) takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

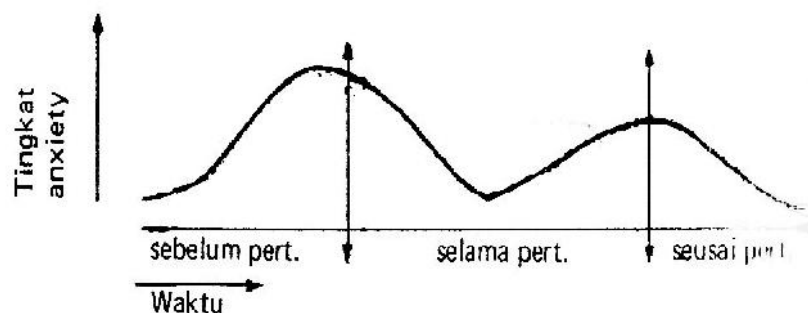
Kecemasan dapat timbul karena berbagai sebab. Sebab-sebab kecemasan yang dikemukakan oleh Kartini Kartono (1983: 101) yaitu (1) kecemasan yang terus menerus karena kegagalan yang bertubi-tubi, (2) represi terhadap masalah emosional, tetapi tidak bisa berlangsung sempurna, dan (3) kecenderungan-kecenderungan harga diri yang terhalang.

Ada 34 gejala yang dapat mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan menurut Harsono (1988: 273-274) diantaranya: (1) raut muka, (2) mengatup geraham, (3) gerakan-gerakan tubuh, (4) gerakan-gerakan anggota tubuh, (5) kepala pusing, (6) leher, tengkuk terasa sakit, (7) punggung sakit, (8) sakit perut, (9) sembelit, (10) pencernaan makan kurang baik, (11) rasa capek, (12) insomnia "kurang tidur", (13) kaki "tidak tenang", (14) tangan tidak tenang "tremor", (15) mencabut-cabut rambut, kumis, (16) keringat berlebihan, (17) tangan/kaki lembab/dingin, (18) menggigit-gigit kuku jari-jari, (19) menggigit-gigit bibir atau bagian dalam pipi, (20) mudah tersinggung, (21)

debar jantung lebih keras, (22) pernafasan tak teratur, (23) selera makan kurang, (24) selera makan berlebih, (25) air mata keluar, (26) kedipan mata, (27) mudah lupa, (28) pikiran tidak teratur, (29) bingung, (30) jalan mondar-mandir, (31) banyak merokok, (32) mengungkapkan kelemahan-kelemahannya, (33) sangat pendiam, (34) banyak bicara.

Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang seperti olahraga panahan dan pada suatu keadaan tertentu disebut “*State Anxiety*”. Disamping itu juga dikenal “*Trait anxiety*” yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu (Sudibyo Setyobroto, 1989: 94). Jadi, dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau atlet menjadi gugup, tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat dan seimbang, dan kalau situasinya mencekam. Umumnya dalam suatu perlombaan tingkat *anxiety* berubah-ubah sebelum, selama dan mendekati akhir perlombaan. Dapat disimpulkan bahwa *relaxation hints* (petunjuk-petunjuk penenangan) sangat efektif bila diberikan oleh pelatih pada saat-saat menjelang permulaan dan akhir perlombaan.

Karenanya, di dalam proses pembinaan atlet, para pembina, terutama pelatih yang senantiasa berhubungan dengan para atlet, perlu secara terus-menerus memantau perkembangan atlet dari satu periode ke periode lainya baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Menurunnya prestasi atlet dalam berlatih tidak selalu disebabkan oleh faktor fisik, teknik, tetapi mungkin karena *anxiety* yang memiliki dampak fisik, teknik pada atlet.



Gambar 1.
Tingkat anxiety sebelum, selama, sesuai perlombaan
(Sumber: Harsono, 1988: 270)

Panahan

Olahraga panahan dilihat dari segi biomekanik terdapat pada klasifikasi ketrampilan yaitu melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimum. Kemudian, ditinjau dari segi belajar motorik (*motor learning*) panahan merupakan bagian dari ketrampilan tertutup yaitu suatu ketrampilan yang stimulusnya tidak berubah.

Setiap atlet pasti menginginkan sebuah hasil dari proses latihan yang telah dilakukan dalam satu kurun waktu tertentu. Hal ini dapat digambarkan sebagai tolak ukur dalam menilai ketrampilan atau kemampuan atlet tersebut. Dalam olahraga hasil atau tujuan yang dicapai biasa disebut prestasi, dan prestasi tersebut menurut Poerwadarminta dikatakan sebagai hasil yang telah dicapai atau dilakukan, dikerjakan sebagainya (W.J.S Poerwadarminta, 1991: 768).

FITA (Federation Internationale de Tir a l' Arc) asalnya dari bahasa Perancis karena bahasa internasional ada dua bahasa yaitu Inggris dan Perancis. FITA merupakan suatu persatuan internasional dari olahraga panahan. Ronde recurve ini merupakan salah satu kelas yang dipertandingkan di internasional. Setiap ronde pertandingan panahan terdapat dua babak, yaitu babak rangking (kualifikasi) dan babak eliminasi (penyisihan). Babak rangking Ronde recurve dilakukan dengan memanah pada jarak 90m, 70m 60m, 50m, 30m dengan jumlah penembakan 144 anak panah. Sedangkan babak eliminasi dilakukan setelah ada rangking dari babak kualifikasi yang diambil 1/16 putra dan putri, 1/8 putra dan putri, sampai babak final. Dengan jumlah penembakan anak panahnya setiap penyisihan adalah 12 anak panah.

Penelitian ini meneliti hasil pertandingan panahan dari babak eliminasi/aduan individual yang telah diranking, karena pada babak aduan seorang atlet harus mempunyai motivasi yang tinggi dan kecemasan yang dapat terkendali sehingga dapat memenangkan babak aduan dengan skor yang besar. Jadi yang dimaksud panahan ronde RECURVE Babak 1/16 eliminasi/aduan adalah pemanah yang masuk 32 besar babak kualifikasi, kemudian babak eliminasi ini dilaksanakan pada jarak 70m dengan menembakkan 12 anak panah yang terbagi 2 rambahan/sesi dengan tiap rambahan menembakkan 6 anak panah.

Sasaran atau target merupakan komponen yang menentukan besar kecilnya nilai yang didapat. Dalam buku peraturan lomba panahan ronde Nasional dijelaskan bahwa permukaan sasaran tersebut dibagi dalam 5 daerah konsentris yang diberi warna

berturut-turut kuning, merah, biru muda, hitam, dan putih dimulai dari pusat sasaran, penilaian perkenaanan anak panah adalah sebagai berikut: (1) kuning ; daerah bagian dalam = 10, dan daerah bagian luar = 9, (2) merah; daerah bagian dalam = 8, dan daerah bagian luar = 7, (3) biru muda; daerah bagian dalam = 6, dan daerah bagian luar = 5, (4) hitam; daerah bagian dalam = 4, dan daerah bagian luar = 3, dan (5) putih; daerah bagian dalam = 2, dan daerah bagian luar = 1. Berikut ini adalah gambar bentuk target atau sasaran yang digunakan dalam ronde *recurve* :



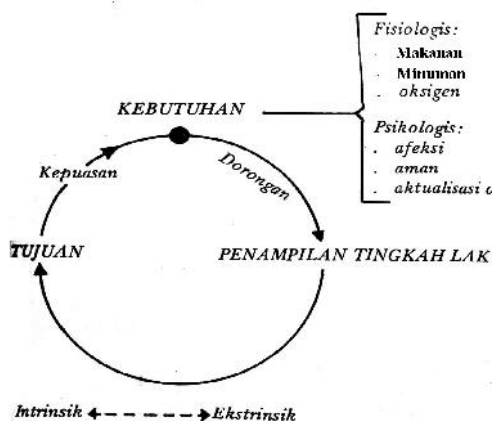
Gambar 2.
Sasaran yang digunakan untuk memanah

Motivasi berprestasi

Dalam proses pembinaan olahraga ada beberapa bentuk motivasi yang harus dibedakan. Yang pertama adalah motivasi secara umum, artinya motivasi seseorang untuk melibatkan diri dalam suatu aktivitas tertentu dalam upaya memperoleh hasil atau mencapai sasaran tertentu (Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1986).

Yang kedua adalah motivasi untuk berprestasi (*achievement motivation*), yaitu orientasi seseorang untuk berusaha 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 mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik (Gill, 1986).

Walaupun ada bermacam-macam pendapat mengenai motivasi, namun motivasi itu tidak terlepas dari kebutuhan-kebutuhan diri setiap individu. Hubungan antara kebutuhan, dorongan dan tujuan, digambarkan oleh Singgih Gunarsa (1989: 95) sebagai berikut:



Gambar 3.
Lingkaran Motivasi
(Sumber : Singgih D. Gunarsa dkk, 1989: 95)

Motivasi sangat bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Maka itu banyak ahli setuju membagikannya atas dua jenis yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Salah satunya dikemukakan oleh Singgih D. Gunarsa dkk (1996: 100-101) sebagai berikut:

Motivasi Intrinsik.

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atas ketrampilan, atau mengikuti pertandingan bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain.

Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik ini dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu.

Ringkasnya, motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* adalah pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu,

cita-cita dan harapan individu. Faktor *eksternal* adalah fasilitas, sarana dan lapangan, metode latihan, dan lingkungan (Singgih D. Gunarsa, 1996:105). Selain motivasi yang bervariasi, perlu diketahui bahwa adanya perbedaan motivasi antara individu ke individu lainnya.

Harsono (1988: 255-258) menguraikan pembinaan motivasi atlet dengan teknik-teknik motivasi sebagai berikut: (1) Motivasi verbal; Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara *pep talks*, diskusi (*team talks*), atau pendekatan individu (*individu talks*), (2) Motivasi *behavioral* (perilaku); Untuk mencapai sukses atlet harus dibina dan diubah *behaviornya* menjadi perilaku yang mencerminkan sportivitas yang terpuji dan dedikasi yang tinggi terhadap tugas-tugas dan latihan-laithan, (3) Motivasi insentif; Motivasi insentif ini adalah dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah, (4) Superstisi; suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental, (5) gambar-gambar; seringkali gambar-gambar, slogan-slogan, berita-berita yang menarik, dan poster-poster yang membangkitkan semangat yang ditempelkan di tempat-tempat yang strategis dapat lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan pidato-pidato yang terus menerus, dan (6) Khayalan mental (*mental image*); Suatu metode yang banyak diterapkan oleh pelatih-pelatih diluar negeri dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan *mental images*.

Prestasi seseorang dalam mengerjakan sesuatu tidak hanya ditentukan oleh kemampuannya, tapi juga ditentukan oleh motivasi, sikap, dan reaksi seseorang terhadap situasi yang ada. Salah satu indikasi prestasi yang kini sering diajukan adalah motivasi berprestasi atau *achievement motivation*.

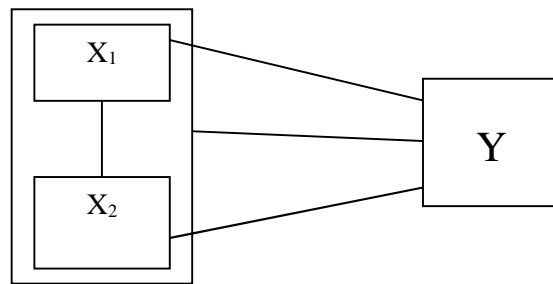
Menurut Heckhausen dalam Martaniah (1984: 19-20) penelitian mengenai motif berprestasi ini telah dimulai semenjak Narziss Ach pada tahun 1910 dengan menggunakan konsep *determining tendency* dan diteruskan oleh Kurt Lewin pada tahun 1926 dengan menggunakan konsep *quasi need*. Menurut Mc Clelland tentang motif berprestasi sebagai usaha untuk mencapai sukses, yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan ukuran keunggulan baik berupa prestasi orang lain atau prestasi sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah orientasi seseorang untuk berusaha 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 mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan oleh penulis bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor *internal* dan *eksternal*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode *survey* dengan teknik korelasi. Adapun konstelansi penelitian dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 4.
Konstelansi penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri ronde *recurve* berjumlah 29 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang berjumlah 20 atlet dengan kriteria peringkat 1-20 dari Babak Kualifikasi yang masuk Babak Eliminasi.

Instrumen Penelitian

Variabel Motivasi Berprestasi

Skala ini disusun dengan mengikuti cara-cara penyusunan *personality assessment* dengan menggunakan skala *likert*. Adapun kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.
Kisi- - kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

No	Dimensi	Indikator	No. Butir pernyataan		Σ
			Positif	Negatif	
1.	Intrinsik	a. Pembawaan atlet	1,7,9,13,17,21	2,5,11,15,19	11
		b. Tingkat pendidikan	25,27,29	23,31,33	6
		c. Pengalaman masa lalu	35,37,39	43,45	5
		d. Cita-cita dan harapan	47,49,51,53,55,57		6

	a. Fasilitas (sarana dan prasarana)	63,64	59,61,62	5
2. Ekstrinsik	b. Metode latihan	65,71	41,68,73	5
	c. Lingkungan	66,72	69,74	4
	d. Hadiah dan hukuman	70,75	67,76	4
Jumlah		46		

Skala motivasi berprestasi terdiri dari 20 butir pernyataan dengan lima pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan antara lain: (1) Jawaban SL diberi bobot lima, (2) Jawaban SR diberi bobot empat, (3) KD diberi bobot tiga, (4) Jawaban HTP diberi bobot dua, (5) Jawaban TP diberi bobot satu untuk setiap butir pernyataan positif dan sebaliknya untuk setiap butir negatif.

Validitasi dihitung dengan rumus *product moment Pearson* diperoleh 31 butir valid dan 15 butir drop. Selanjutnya, realibilitas menggunakan rumus *alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS diperoleh koefisien alpha Cronbach 0.796, yang berarti skala motivasi berprestasi dalam kategori andal.

Variabel Kecemasan

Data tentang kecemasan diperoleh dengan menggunakan alat pengukur berupa skala kecemasan atlet saat pertandingan. Skala ini disusun dengan mengikuti cara-cara penyusunan *personality assessment* dengan menggunakan skala likert. Adapun kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2.
Kisi – Kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	Indikator	Sub Indikator	No. Butir pernyataan		Σ
			Positif	Negatif	
1.	Rasa cemas	a. Gugup	6	3,4	3
		b. Takut akan gagal	10	8,12, 14,16	5
		c. Tegang	28,30,42,54	18,20,22,24,26,32,34,36,38, 40,44,46,48,50,52,56,58,60	22
Jumlah			30		

Skala kecemasan terdiri dari 30 butir pernyataan dengan lima pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan dengan lima pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan antara lain: (1) Jawaban SL diberi bobot lima, (2) Jawaban SR diberi bobot empat, (3) Jawaban KD diberi bobot tiga, (4) Jawaban HTP diberi bobot dua, (5) jawaban TP diberi bobot satu untuk setiap butir pernyataan positif dan sebaliknya untuk setiap butir negatif.

Validitasi alat ukur dilakukan seleksi butir dengan melihat skor tiap butir soal dengan skor total yang dihitung dengan rumus *product moment Pearson* diperoleh butir 21 valid dan 9 butir drop. Selanjutnya, realibilitas atas butir pernyataan yang valid dengan menggunakan rumus alpha Cronbach dengan menggunakan SPSS.

Variabel Prestasi Panahan Ronde FITA

Prestasi panahan Ronde FITA Babak Eliminasi adalah skor yang diperoleh dari hasil 1/16 eliminasi di perlombaan kejurnas panahan di surabaya.

HASIL

Deskripsi data meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata simpangan baku dan varian masing-masing variable X_1 , X_2 , maupun variabel Y dengan rata-rata skor motivasi berprestasi (dengan skala 1 sampai 5) adalah 114,05, median 114,5, skor maximum 131, skor minimum 92, dengan standar deviasi 8,60 dan varian 74,05.

Hubungan Motivasi Berprestasi dan kecemasan dengan Prestasi Memanah dinyatakan oleh persamaan regresi $Y=72,2+53,8 X_1+35,97 X_2$. Hubungan antara ketiga variabel tersebut dinyatakan oleh $R_{x_1x_2y} = 0,98$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil Uji Koefisien Korelasi ganda tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3.
Uji keberartian Korelasi Ganda

Koefisien Korelasi	f_{hitung}	f_{tabel}
0,98	208,78	3,59

Uji keberartian koefisien korelasi terlihat bahwa $f_{hitung} = 208,78$ lebih besar dari $f_{tabel} = 3,59$ berarti koefisien korelasi $R_{x_1x_2y} = 0,98$ adalah berarti motivasi berprestasi dan kecemasan mempunyai hubungan terhadap prestasi panahan ronde *recurve*.

Selanjutnya, koefisien determinasinya adalah $(R_{x_1x_2y^2}) = 0,9604$ artinya 96,04% prestasi memanah ditentukan oleh motivasi berprestasi dan kecemasan secara bersama-sama.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas diatas diatas, maka penelitian ini mengandung implikasi bahwa variabel motivasi memberikan kontribusi sebesar 25% terhadap prestasi panahan, sedangkan variabel kecemasan memberikan kontribusi sebesar 20% terhadap prestasi panahan.

Namun 20% kecemasan terhadap prestasi panahan berarti 20% terhadap 30 butir soal kecemasan yang terdiri 26 butir soal negatif dan 4 butir soal positif. Kemudian pada kecemasan yang diteliti terhadap 20 responden menunjukkan 20% dari 26 butir soal negatif variabel kecemasan mempengaruhi prestasi panahan. Jadi, 20% dari kecemasan yang tinggi mempengaruhi prestasi panahan. Sedangkan untuk normanya adalah semakin tinggi kecemasan maka prestasi menurun, semakin rendah kecemasan maka prestasi meningkat.

Untuk hubungan secara bersama-sama antara variabel motivasi berprestasi dan variabel kecemasan terhadap prestasi panahan diperoleh kontribusinya sebesar 96%. Maksudnya adalah didalam prestasi panahan hal yang menunjang sangat beragam seperti: latihan, teknik, fisik, strategi, aspek psikologis. Kemudian motivasi berprestasi dan kecemasan ini merupakan bagian aspek psikologis prestasi panahan yang diteliti. Setelah kedua variabel digabungkan dan dihitung secara statistik dapat diperoleh hasil sebesar 96%, hal ini berarti 96% merupakan aspek psikologis prestasi panahan yang didalamnya terdapat motivasi berprestasi dan kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi berprestasi dengan prestasi panahan ronde recurve, (2) terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan prestasi panahan ronde recurve, dan (3) terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi berprestasi dan kecemasan secara bersama – sama dengan prestasi panahan ronde recurve.

DAFTAR PUSTAKA

- Calhoun, James dan Acocella, Joan Roas. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan kemanusiaan* (alih bahasa: Ny. Rs. Samekto). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Depdikbud. 1982. *Kamus Istilah Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Tambak kusuma.
- Kartini, Kartono. 1983. *Mental Hygiene*. Bandung: Alumni.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara prize.
- Martaniah, Sri Mulyani. *Motif Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- PB. PERPANI. 1994. *Peraturan Perlombaan Panahan*. Jakarta: PB. PERPANI.
- Singgih D. Gunarsa, Monty P. Satiadarma, Myrna Hardjolukito R. Soekasah. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sudjana. 1992. *Teknik Analisis dan Korelasi*. Bandung: Tarsito.
- Setyobroto, Sudibyo. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anam Kosong Anem.
- W.J.S Poerwadarminta. 1991. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Zakiah Daradjat. 1995. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.