

Hubungan Kecemasan dengan Motivasi Berprestasi Tim Putri *Floorball* Unesa dalam Menghadapi Kejuaraan Rektor Unesa *Floorball Cup* 2024

Rossiana Diah Nur Azizah^{1✉}, Pudjijuniarto¹

¹ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: rossidiah31@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kecemasan; Motivasi
Berprestasi; *Floorball*

Keywords:

Anxiety; Achievement
Motivation; *Floorball*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dan seberapa besar hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet tim putri *floorball* Unesa dalam menghadapi kejuaraan Rektor Unesa *Floorball Cup* 2024. Metode deskriptif kuantitatif ini menggunakan korelasi, populasi penelitian ini terdiri dari 15 atlet tim putri *floorball* Unesa, metode sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan angket kuesioner dengan skala likert, teknik analisis data secara statistik dengan bantuan aplikasi spss versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan kuat antara kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet Tim Putri *Floorball* menjelang pertandingan. Bentuk hubungan signifikan antara kedua variabel ini adalah positif yang artinya peningkatan kecemasan cenderung diikuti oleh peningkatan dalam motivasi berprestasi pada atlet. Artinya, motivasi berprestasi meningkat seiring dengan tingkat kecemasan atlet. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan atlet, semakin rendah motivasi berprestasinya. (2) Besarnya hubungan kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa sebesar 55,2% yang menunjukkan kategori moderat, sementara sisanya 44,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk penelitian ini. Istilah moderat merujuk pada kategori hubungan yang tidak ekstrem, tetapi berada di tengah-tengah dalam rentang hubungan variabel. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan, namun tidak dominan terhadap motivasi berprestasi atlet tersebut.

Abstract

This study aims to determine the relationship and how big the relationship is between anxiety and achievement motivation of Unesa women's floorball team athletes in facing the 2024 Rector Unesa Floorball Cup championship. This quantitative descriptive method uses correlation, the population on this study consisted of 15 Unesa women's floorball team athletes, the sampling method used purposive sampling. The research instrument used a questionnaire with a likert scale, statistical data analysis techniques with the help of the SPSS version 22 application. The results of study showed that (1) There was a strong relationship between anxiety and achievement motivation in the women's floorball team athletes before the match. The form of a significant relationship between these two variables is positive, which means that an increase in anxiety tends to be followed by an increase in achievement motivation in athletes. This means that achievement motivation increases along with

the level of anxiety of athletes. Conversely, the lower the anxiety of the athlete, the lower the athletes achievement motivation. (2) The magnitude of the relationship between anxiety and the achievement motivation of athletes from the Unesa women's floorball team is 55.2% which indicates a moderate category, while the remaining 44.8% is influenced by other factors not included in this study. The term moderate refers to a category of relationship that are not extreme, but are in the middle of the range of variable relationships. These result show that anxiety has significant, but not dominant, relationship with the athletes achievement motivation.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan terutama bagi atlet yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Atlet dapat memilih cabang olahraga sesuai keinginannya, untuk mengembangkan potensi bakat dan minat mereka untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Prestasi merupakan fondasi penting dalam pengembangan olahraga. Dengan kata lain, prestasi dalam olahraga berfungsi sebagai indikator langsung untuk mengukur, tingkat pencapaian, dan keberhasilan dibidang olahraga (Effendi, 2016).

Floorball adalah cabang olahraga yang relatif baru populer di Indonesia. Cabang olahraga ini dapat dimainkan oleh putra maupun putri dari semua usia. *Floorball* adalah olahraga kooperatif yang dimainkan didalam ruangan. Dalam *floorball*, sistem pertandingan berfokus pada perolehan poin dengan memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Penilaian dalam *floorball* didasarkan pada kemampuan pemain untuk mencetak gol, yang dalam prosesnya melibatkan adu keterampilan individu, penerapan strategi tim, serta pemanfaatan kontak fisik yang diperbolehkan untuk mempermudah memasukkan bola ke gawang lawan.

Floorball menjadi sarana yang dapat digunakan dalam menumbuhkan motivasi berprestasi oleh semua kalangan, salah satunya tempat yaitu Kejuaraan Rektor Unesa *Floorball* Cup 2024 yang dilaksanakan pada tanggal 5-8 Desember 2024. Kejuaraan ini diadakan setiap tahunnya dalam rangka Dies Natalis Universitas Negeri Surabaya dan ditujukan kepada atlet, mahasiswa, dan pelajar se Indonesia. Kejuaraan ini juga diharapkan akan menjadi sarana untuk evaluasi kemampuan *floorball* para atlet, mahasiswa, dan pelajar se Indonesia. Dengan adanya kejuaraan *floorball* ini maka diharapkan dapat melahirkan generasi penerus yang memiliki motivasi berprestasi untuk mencapai impiannya.

Dalam permainan *floorball* banyak terjadi kontak fisik, seringkali kontak antar

lawan dengan tongkat *floorball*, dan banyak terjadi saling dorong-dorongan antar pemain selama permainan berlangsung, sehingga dapat menimbulkan masalah kecemasan pemain. Dengan begitu, atlet memiliki motivasi untuk mempersiapkan diri secara menyeluruh, termasuk mengatasi berbagai situasi yang dapat muncul selama pertandingan berlangsung (Hardiyono, 2020). Respons emosional mengacu pada perubahan tingkat gairah yang dapat memfasilitasi atau menghambat perilaku atau ekspektasi perilaku seseorang. Oleh karena itu, sangat penting bagi pemain *floorball* untuk mempersiapkan mental dalam mengatasi kendala seperti rasa cemas yang dapat mempengaruhi performanya sebelum pertandingan. Dalam aktivitas olahraga prestasi, faktor psikologis sering terlupakan dalam proses latihan maupun pertandingan. Kondisi psikologis atlet berperan sebagai penuntun yang membangkitkan semangat dan mengoptimalkan kinerja (Sumarjo, 2017). Retnoningsasy & Jannah (2020) berpendapat bahwa keadaan psikologis seorang atlet, seperti rasa takut dalam berolahraga, dapat digunakan untuk menilai kemampuan atlet tersebut.

Dalam permainan *floorball*, pemain dituntut mempunyai mental menyerang yang kuat ketika diserang oleh lawan. Namun setiap pemain mempunyai mental yang berbeda-beda, sehingga komponen mental seorang atlet memang memerlukan dukungan dari beberapa komponen lain seperti fisik, taktis, dan strategis. Untuk meraih prestasi maksimal, seorang atlet memerlukan beberapa faktor penting, seperti kondisi fisik, penguasaan teknik, strategi, kekuatan mental, serta kesiapan psikologis yang memadai.

Kecemasan seseorang dapat muncul kapan pun sebelum atau sesudah pertandingan bahkan saat pertandingan berlangsung, dan dapat mengganggu penampilan atlet dalam bertanding (Ariyanti et al., 2024). Faktor internal merujuk pada permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet, seperti konflik emosional, kurangnya motivasi diri, kecemasan yang tinggi terhadap tongkat lawan, dan stres

yang berlebihan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lawan yang tangguh, penonton yang anarkis, permasalahan penggunaan rekan satu tim, permukaan dan fasilitas bermain yang tidak mendukung, serta tuntutan dari pelatih dan keluarga (Arifin, 2024).

Kecemasan olahraga adalah respon emosional negatif yang dialami atlet saat harga dirinya terancam. Oleh karena itu, menurut Jannah (2017) kecemasan olahraga sebagai ketidaknyamanan yang disebabkan oleh situasi yang mengancam. Atlet yang kurang mampu mengelola kecemasan dalam aktivitas olahraga berisiko kehilangan momen berharga dalam perjalanan kariernya, akibatnya terhambat pencapaian performa yang optimal.

Motivasi yang jelas adalah kunci utama untuk mencapai prestasi optimal bagi seorang atlet, tanpa motivasi yang jelas mustahil bagi atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Ismail, 2022). Motivasi berprestasi ialah dorongan dari dalam diri seorang ataupun faktor dari luar untuk bisa mewujudkan kesuksesan sehingga memerlukan usaha untuk mencapainya dengan sungguh-sungguh. Motivasi berprestasi bisa dikatakan menjadi pendorong untuk sukses dalam kompetisi berdasarkan tingginya kesuksesan yang dicapai sehingga membutuhkan perjuangan yang lebih dari sebelumnya (Sudaryadi & Setyawati, 2023). Motivasi mempunyai dampak yang kuat dalam penggunaannya, secara langsung mendorong atlet untuk berprestasi. Namun motivasi seorang atlet tentu berbeda dengan atlet lainnya. Bukti pelatihan menunjukkan bahwa atlet yang unggul secara teknis, taktis, dan teknis tidak selalu tampil terbaik dalam kompetisi (Noviansyah & Jannah, 2021). Permasalahan ini juga berdampak pada pelatih karena pelatih harus bisa menangani setiap individu dengan cara memotivasi pada saat sebelum bertanding. Motivasi juga memberikan pengaruh untuk mengatasi masalah kecemasan pada atlet.

Rumusan masalah penelitian ini adalah peneliti mencari adanya dan seberapa besar hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi tim putri *floorball* Unesa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet dalam pertandingan, serta besar signifikan hubungan tersebut.

Ada dua kategori manfaat dari penelitian ini yaitu teoritis dan praktis. Teori penelitian membantu memahami hubungan antara motivasi dan kecemasan dalam konteks atlet. Manfaat praktis dibagi 3 yaitu bagi peneliti, atlet, dan pelatih. Bagi peneliti untuk

memperdalam pemahaman mengenai bagaimana hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet sebelum bertanding. Bagi atlet dapat dijadikan bahan evaluasi dalam mengontrol kecemasan dan menambah motivasi berprestasi saat menghadapi pertandingan. Bagi pelatih untuk memahami hubungan kecemasan dan motivasi berprestasi, serta besarnya hubungan tersebut yang dialami sebelum pertandingan. Penelitian ini juga berfungsi sebagai evaluasi untuk mengatasi masalah kecemasan atlet menjelang pertandingan dan menambah motivasi berprestasi atlet.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sudaryadi & Setyawati (2023) dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan terhadap prestasi Atlet Usia Dini di SSB EL Samba Purworejo”, hasil penelitian mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi atlet cenderung rendah (25%), sementara tingkat kecemasan mereka berada pada kategori cukup (40%). Dapat disimpulkan bahwa rendahnya motivasi berprestasi dapat menjadi kendala dalam mendorong performa atlet, sementara kecemasan dalam kategori cukup perlu dikelola agar tidak mengganggu kemampuan atlet. Selanjutnya penelitian Rohendi et al. (2021) dengan judul “Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19”, hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki dampak terhadap prestasi atlet, di mana semakin baik kecemasan dikelola dan diminimalkan, semakin besar peluang atlet untuk meningkatkan performa mereka dalam tim. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara motivasi berprestasi dan prestasi atlet. Semakin tinggi motivasi mencapai prestasi, semakin besar kemungkinannya untuk berhasil.

Peneliti ingin membahas judul tentang “Hubungan Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Tim Putri *Floorball* Unesa Dalam Menghadapi Kejuaraan Rektor Unesa *Floorball* Cup 2024”.

METODE

Penelitian dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan dan besarnya hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet tim putri *floorball* Unesa. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Jenis penelitian yang dikenal sebagai korelasi menentukan hubungan antara dua atau lebih variabelitas yang menjadi fokus penelitian (Widana & Muliani, 2020).

Semua subjek atau elemen yang menjadi subjek penelitian disebut populasi, sementara sampel adalah bagian dari populasi yang dipelajari. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan data yang dapat digunakan oleh seluruh populasi (Subhaktiyasa, 2024). Populasi penelitian ini adalah atlet Tim Putri *Floorball* Unesa. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu atlet Tim A Putri *Floorball* Unesa yang terdiri dari 15 orang. Sampel penelitian ini menerapkan metode *Purposive Sampling* dengan metode pemilihan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan tertentu (Firmansyah & Dede, 2022).

Variabel independent (bebas) mempengaruhi, sedangkan variabel dependent (terikat) yang dipengaruhi. Kecemasan adalah variabel independen (X), sedangkan motivasi berprestasi adalah variabel dependen (Y). Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan angket *Sport Anxiety Scale* (SAS) dari Amir (2013) yang berisi 22 pernyataan. Instrumen pengukuran menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Data mengenai kecemasan diperoleh melalui penggunaan alat ukur yang berupa skala kecemasan untuk atlet bertanding. Faktor dan item yang mencerminkan gejala serta gangguan kecemasan dalam olahraga yang termasuk dalam skala kecemasan olahraga adalah faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, faktor kognitif (Amir, 2012). Adapun

aspek instrumen skala motivasi berprestasi dari penelitian Divina et al. (2020), meliputi percaya diri, keinginan untuk berhasil, tingkat ambisi, komitmen, persetujuan sosial, kecenderungan untuk bersaing.

Dalam penelitian ini, waktu pelaksanaan penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* melalui *google form* pada tanggal 3 Desember menjelang 2 hari pertandingan. Kuesioner ini berisi pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban positif dan negatif. Kuesioner disebarkan kepada atlet *floorball* Unesa melalui kontak pribadi menjelang pelaksanaan pertandingan.

Jenis data yang disajikan dalam bentuk angka atau bilangan diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Data primer dikumpulkan sendiri oleh peneliti digunakan dalam penelitian ini. Proses analisis data mencakup deskripsi data dan pengujian asumsi-asumsi yang diperlukan, seperti : 1) Uji normalitas untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Dengan dilakukannya uji normalitas data, selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis (Prastika, 2021). 2) Uji korelasi digunakan untuk menentukan apakah variabel-variabel yang diuji memiliki hubungan yang signifikan (Annisavitry & Budiani, 2017). 3) Uji Koefisien Determinasi untuk mengukur seberapa besar variasi dari variabel independen dengan variabel dependen (ErnitaSianturi, 2015).

HASIL

Tabel 1. Uji Deskriptif

Analisis Deskriptif						
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	15	15	32	47	39.33	5.122
Motivasi Berprestasi	15	16	48	64	56.13	5.263
Valid N	15					

Tabel 1. Menunjukkan hasil jawaban responden tentang besarnya kecemasan dan motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa mendapatkan skor terendah (minimum) 32 & 48, skor tertinggi (maximum) 47 & 64, rata-rata (mean) 39.33 & 56.13, standar deviasi (SD) 5.122 & 5.263.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Besarnya Kecemasan Atlet Tim Putri *Floorball* Unesa

No.	Interval	Kategori	Frek.	%
1.	1-22	Sangat Rendah	0	0%

2.	23-44	Rendah	11	73.33%
3.	45-66	Sedang		26.67%
4.	67-88	Tinggi		0%
5.	89-110	Sangat Tinggi		0%
Jumlah			15	100%

Diketahui besarnya kecemasan atlet Tim Putri *Floorball* Unesa dikategori sangat rendah dengan nilai 0% (0 orang), rendah dengan nilai 73.33% (11 orang), sedang dengan nilai 26.67% (4 orang), tinggi dengan nilai 0% (0 orang), sangat tinggi sebesar 0% (0 orang).

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa besarnya kecemasan atlet Tim Putri *Floorball* Unesa dalam kategori rendah.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Besarnya Motivasi Berprestasi Atlet Tim Putri *Floorball* Unesa

No.	Interval	Kategori	Frek.	%
1.	1-30	Sangat Rendah	0	0%
2.	31-61	Rendah	11	73.33%
3.	62-92	Sedang	4	26.67%
4.	93-123	Tinggi	0	0%
5.	124-154	Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah			15	100%

Diketahui besarnya motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa dikategori sangat rendah dengan nilai 0% (0 orang), rendah dengan nilai 73.33% (11 orang), sedang dengan nilai 26.67% (4 orang), tinggi dengan nilai 0% (0 orang), sangat tinggi sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa besarnya motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa dalam kategori rendah.

Hubungan Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Tim Putri *Floorball* Unesa

Tabel 5. Uji Korelasi

Correlations		Kecemasan	Motivasi Berprestasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.743
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	15	15
Motivasi Berprestasi	Pearson Correlation	.743	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	15	15

Dalam penelitian ini, uji normalitas sangat penting dilakukan. Peneliti memerlukan uji normalitas untuk terlebih dahulu membuktikan apakah data yang dianalisis terdistribusi normal atau tidak (Clarasasti & Jatmika, 2017).

Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut : 1) jika nilai sig. < 0,05 maka terdapat korelasi, 2) jika nilai sig. > 0,05 maka tidak korelasi. Jika nilai sig. tepat 0,05 kita dapat membandingkan hasil uji korelasi pearson dengan r tabel dengan ketentuan sebagai berikut : 1) jika uji korelasi pearson > r tabel maka ada hubungan, 2) jika uji korelasi pearson < r tabel maka tidak ada hubungan. Menurut (Jabnabillah & Margina, 2022) pedoman derajat hubungan dijelaskan pada Tabel 6. Berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.912	15	.144
Motivasi Berprestasi	.937	15	.350

Aplikasi SPSS versi 22 digunakan untuk normalisasi data dalam penelitian ini, kriteria pengambilan keputusan: nilai sig. > 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal, nilai sig. < 0,05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal (Wayan Widana & Putu Lia Muliani, 2020). Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas data dengan teknik *Shapiro-Wilk*, sebab sampel yang dipakai < 100 orang.

Menurut hasil uji *Shapiro-Wilk* terlihat bahwa data menunjukkan nilai sig 0,144. Artinya data pada kecemasan adalah normal. Demikian juga pada nilai sig motivasi berprestasi mencapai 0,350 yang artinya data berdistribusi normal. Maka dapat dikatakan kelompok data kontrol berdistribusi normal.

Tabel 6. Pedoman Derajat Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Tabel 5. Menunjukkan hasil uji korelasi yang dilakukan, menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi. Nilai signifikan pada variabel kecemasan dan motivasi berprestasi yaitu sebesar 0,002 < 0,05 dengan demikian variabel kecemasan dan motivasi berprestasi memiliki hubungan atau berkorelasi yang signifikan secara statistik. Hasil Uji Korelasi Pearson pada kecemasan dan motivasi berprestasi yaitu

sebesar 0,743 dengan derajat hubungan antara kecemasan dan motivasi berprestasi yaitu berkorelasi kuat dan hubungan antara kedua variabel bersifat positif yang artinya peningkatan kecemasan cenderung diikuti oleh peningkatan dalam motivasi berprestasi pada atlet. Artinya, semakin tinggi besarnya kecemasan, semakin besar motivasi untuk berprestasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa kecemasan secara signifikan berhubungan dengan motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa.

Tingkat Hubungan Kecemasan Dengan Motivasi Berprestasi Tim Putri *Floorball* Unesa

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
hModel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.743	.55	.517	3.657

Dalam Tabel 7, informasi tentang nilai korelasi ganda (*R*), koefisien determinasi (*R Square*), koefisien determinasi yang disesuaikan (*Adjusted R Square*), dan ukuran kesalahan prediksi (*Std Error of the estimate*). Hasil uji Koefisien Determinasi diperoleh nilai *R Square* (*R²*), yang menunjukkan bahwa koefisien determinasi yang dihasilkan adalah 0,552. Pengujian ini menilai seberapa besar hubungan kecemasan terhadap motivasi berprestasi, menggunakan rumus Koefisien Determinasi dengan peneliti mengacu pada nilai *R square*. Koefisien Determinasi dapat dihitung dengan cara menerapkan rumus:

$$KD = R \text{ Square} \times 100\% = 0,552 \times 100\% = 55,2\%.$$

Menurut (Juniarti et al., 2022), nilai *r²* dikategorikan kuat jika lebih dari 0,67, moderat jika berada di antara 0,33 dan 0,67, serta lemah jika berada di antara 0,19 dan 0,33. Dari hasil menunjukkan bahwa besarnya hubungan kecemasan terhadap motivasi berprestasi pada atlet Tim Putri *Floorball* Unesa sebesar 55,2% yang menunjukkan kategori moderat sedangkan sisanya 44,8% artinya ada faktor lain selain kecemasan yang mempengaruhi motivasi berprestasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan atlet Tim Putri *Floorball* Unesa yang berjumlah 15 orang dengan rentang umur 19 hingga 22 tahun sebagai subjek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan besarnya hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi Tim Putri *Floorball* Unesa dalam menghadapi Kejuaraan Rektor Unesa *Floorball* Cup 2024.

Kecemasan yang dialami oleh para atlet Tim Putri *Floorball* Unesa pada penelitian ini didapatkan bahwa mempunyai kecemasan yang rendah sebesar 73.33% dan sisanya 26.67% tergolong sedang. Menurut Putri et al. (2023) kecemasan dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk melihat situasi sebagai ancaman, yang pada gilirannya akan mempengaruhi perilaku seseorang. Atlet biasanya cemas saat menghadapi pertandingan, jadi harapan bahwa mereka harus dapat diatasi dengan mudah menjadi sangat sulit. Berdasarkan hasil kecemasan atlet *floorball* Unesa tergolong rendah, hal ini bisa terjadi karena atlet bisa mengontrol kecemasannya dengan caranya sendiri salah satunya dengan berdoa. Dukungan dan motivasi yang diberikan oleh lain, seperti orang tua, pelatih, dan penonton dapat membantu atlet mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif.

Gambaran besarnya motivasi berprestasi para atlet Tim Putri *Floorball* Unesa pada penelitian ini didapatkan bahwa mempunyai motivasi berprestasi yang rendah, sama dengannya hasil tingkat kecemasannya sebesar 73.33% dan sisanya 26.67% tergolong sedang. Untuk mencapai motivasi berprestasi yang optimal, atlet haruslah berlatih dengan intensitas tinggi dan dedikasi yang kuat. Dengan cara ini, mereka perlu memiliki motivasi yang tinggi. Fungsi motivasi adalah meningkatkan niat dan energi sehingga dapat memberikan inspirasi bagi atlet untuk berlatih. Motivasi dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal, seperti dorongan dari diri sendiri hingga dukungan dari keluarga, teman, dan pelatih (Kusumaningrum & Mastuti, 2022).

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* terlihat bahwa data menunjukkan nilai sig 0,144. Artinya data pada kecemasan adalah normal. Demikian juga pada nilai sig motivasi berprestasi mencapai 0,350 yang artinya data berdistribusi normal. Maka dapat dikatakan kelompok data kontrol berdistribusi normal. Nilai hubungan signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ yang artinya kedua variabel yaitu kecemasan dan motivasi berprestasi menjelang pertandingan pada atlet

Tim Putri *Floorball* memiliki hasil hubungan yang signifikan.

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *pearson correlation* dapat diketahui dari hasil bahwa terdapat hubungan dari kedua variabel. Hasil data analisis menggunakan *pearson correlation* menunjukkan hasil nilai sebesar 0,743, menunjukkan hubungan yang kuat antara kecemasan dengan motivasi berprestasi menjelang pertandingan pada atlet Tim Putri *Floorball*. Bentuk hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini adalah positif yang artinya peningkatan kecemasan cenderung diikuti oleh peningkatan dalam motivasi berprestasi pada atlet. Artinya, semakin tinggi kecemasan, semakin tinggi motivasi untuk berprestasi. Motivasi berprestasi meningkat dengan kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan atlet, rendah pula motivasi berprestasi atlet tersebut.

Berdasarkan perhitungan $R^2 \times 100\%$ diketahui hasil nilai koefisien determinasi sebesar 55,2%. Hal ini berarti sumbangan variabel kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa sebesar 55,2% yang menunjukkan kategori moderat, sementara 44,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Istilah moderat merujuk pada kategori pengaruh yang tidak ekstrem, tetapi berada di tengah-tengah dalam rentang pengaruh variabel. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan namun tidak dominan terhadap motivasi berprestasi atlet tersebut.

Faktor-faktor lain yang memengaruhi motivasi berprestasi, seperti yang dijelaskan oleh Clarasasti & Jatmika (2017) meliputi kesehatan fisik dan mental, lingkungan yang mendukung dan menyenangkan, ketersediaan fasilitas dan peralatan yang memadai, jenis olahraga yang sesuai dengan naluri dan bakat atlet, rencana latihan yang menarik, dan penggunaan alat bantu audio visual.

KESIMPULAN

Adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kecemasan dan motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa dengan nilai signifikansi 0.002 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antar kedua variabel karena nilai sig yang diperoleh $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Bentuk hubungan positif pada hasil penelitian ini berarti kecemasan sebagai faktor psikologis yang dapat berkontribusi pada peningkatan motivasi

berprestasi atlet menunjukkan bahwa tidak semua jenis kecemasan memiliki dampak negatif atau merugikan. Kecemasan dapat berfungsi sebagai pendorong bagi atlet untuk meningkatkan motivasi mereka dalam berprestasi.

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner responden, kecemasan dibagi menjadi dua yaitu kecemasan positif dan kecemasan negatif.

a) Kecemasan positif

Kemampuan seseorang untuk mengubah kecemasannya menjadi sesuatu yang positif, seperti meningkatkan semangat menjelang pertandingan dan memperbaiki suasana hati saat bertanding. Contoh kuesioner kecemasan positif : saya sering meminum air ketika akan menghadapi pertandingan.

b) Kecemasan negatif

Kemampuan seseorang untuk mengubah kecemasannya menjadi sesuatu yang negatif, seperti atlet tidak percaya diri, tidak yakin akan target, tidak fokus dan takut sebelum bertanding. Contoh kuesioner kecemasan negatif : saya sering merasa khawatir tidak dapat fokus saat pertandingan.

Besarnya hubungan kecemasan dan motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa tergolong moderat. Sumbangan variabel kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet Tim Putri *Floorball* Unesa sebesar 55,2% yang menunjukkan kategori moderat, sementara 44,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Untuk meningkatkan motivasi berprestasi secara keseluruhan, penting untuk mempertimbangkan fakto-faktor lain yang dapat berpengaruh, seperti dukungan sosial, strategi pelatih, dan kondisi lingkungan. Berdasarkan penelitian, meskipun kecemasan memberikan dampak positif terhadap motivasi berprestasi, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif seperti mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi kinerja atlet, seperti aspek fisik, teknik, dan mental. Dengan semua aspek yang mempengaruhi atlet, pelatih dapat merancang program pelatihan lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan setiap atlet.

Pelatih perlu memprioritaskan aspek psikologis atlet dengan fokus pada pengelolaan kecemasan dan peningkatan motivasi berprestasi. Langkah-langkah yang dapat dilakukan meliputi konseling, program latihan yang menekankan pengelolaan stres, serta aktivitas yang mendukung peningkatan kepercayaan diri atlet. Atlet disarankan untuk terus berlatih kemampuan mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi dan strategi

serupa. Selain itu, mereka perlu memperkuat motivasi dengan menetapkan tujuan yang jelas dan memanfaatkan dukungan dari rekan satu tim. Sebagai saran, peneliti berikutnya mempertimbangkan penggunaan sampel yang lebih besar untuk memperkuat validitas dan signifikansi hasil penelitian.

REFERENSI

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6.
- Arifin, F. (2024). Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket. *VISA: Journal of Visions and Ideas*, 4(2), 715–728.
- Ariyanti, P. S., Pudjijuniarto, P., Roepajadi, J., & Pramono, M. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.147>
- 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. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Divina, A., Radini, A., Julia, F., Azilia, K., Abiyyu, M., & Tondok, M. S. (2020). *Modul Pelatihan Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli*.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- ErnitaSianturi, M. W. (2015). PENGARUH KINERJA KEUANGAN TERHADAP NILAI PERUSAHAAN MANUFAKTUR SEKTOR INDUSTRI BARANG KONSUMSI DI BEI. *Ilmu Administrasi Bisnis*, 3(2), 282–296. <https://doi.org/10.55338/jeama.v2i1.57>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Ismail, T. (2022). *PEMBINAAN ATLET DISABILITAS CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI DUDUK PELATNAS INDONESIA DI SURAKARTA*. Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University).
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Kusumaningrum, M. K., & Mastuti, E. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Dukungan Sosial Keluarga dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Selam. *Jurnal UNAIR*, X.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.
- Prastika, Y. D. (2021). Hubungan minat belajar dan hasil belajar pada mata pelajaran matematika di SMK Yadika Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 26–32.
- Putri, T. A., Wira, D., & Kusuma, Y. (2023). Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 206–212.
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19. *Jpoe*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.108>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721 – 2731.

- Sudaryadi, M., & Setyawati, H. (2023). Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan terhadap Prestasi Atlet Usia Dini di SSB El Samba Purworejo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 335–340.
- Sumarjo. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 51(1), 1–7.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*.