

Pengaruh *Efikasi Diri* dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan

Selviana, Krisna Dwi

Universitas Persada Indonesia YAI

Jl. Diponegoro No 74 Jakarta Pusat 10430,

E-mail: selviana.psikologi@gmail.com, krisnadwi120@gmail.com

ABSTRAK

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia dari mulai anak-anak sampai orang dewasa. Bagi individu yang secara khusus mengikuti sekolah sepak bola, menghadapi setiap pertandingan bisa saja menimbulkan kecemasan tersendiri karena adanya harapan untuk menang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Ragunan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sensus (sampel jenuh) berjumlah 90 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kecemasan menghadapi pertandingan terdiri dari 32 aitem dan 25 aitem valid, skala efikasi diri terdiri dari 24 aitem dan 21 aitem valid, serta skala motivasi berprestasi terdiri dari 36 aitem dan 25 item valid. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Ragunan.

Kata kunci: Efikasi Diri, Motivasi Berprestasi, dan Kecemasan

ABSTRACT

Football is a sport that is popular with Indonesians from children to adults. For individuals who specifically attend soccer school, facing each match can cause anxiety in itself because of the hope of winning. This study aims to determine the relationship between efikasi diri and achievement motivation with anxiety facing football match on players SSB Bintang Ragunan. The sampling technique used a census (saturated sample) totaling 90 people. The data collection method uses a Likert scale. Test instrument in this study using three scales, the scale of the Match Facing Anxiety consisted of 32 items and 25 items are valid, efikasi diri Scale consists of 24 items and 21 items are valid, Achievement Motivation scale consists of 36 items and 25 items are valid. Based on the results of data analysis using SPSS, the correlation coefficient (r) = 0.428 and $p = 0.000 < 0.05$. The conclusion of this research that there is significant relationship with the positive direction between self-efficacy and achievement motivation and anxiety facing football match on players SSB Bintang Ragunan.

Keywords: Efikasi diri, Achievement Motivation, and Anxiety

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia dari mulai anak-anak sampai orang dewasa, walaupun sepak bola masih dalam bentuk permainan yang sederhana. Sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Keterampilan itu

sendiri merupakan proses instruksi untuk mencapai tujuan melalui perencanaan dan evaluasi belajar (Husdarta, 2010). Selain menuntut segi teknik, dalam sepak bola kondisi fisik dan mental pemain juga sangat diperlukan. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan karena dalam bermain sepak bola akan

banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang cepat. Selain itu, dalam bermain sepak bola kondisi mental dan psikis juga sangat berpengaruh, karena kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepak bola. Untuk itu, setiap pemain perlu dilatih dalam pendidikan selayaknya sekolah. Sekolah sepak bola atau biasa disebut dengan SSB merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, bahkan saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena menarik mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik.

Pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, serta dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak latih dari aspek fisik maupun psikologis.

Namun demikian, harapan besar yang diemban pemain dan pelatih di SSB tidak selalu berbuah manis. Tekadang ada saja kendala-kendala teknis maupun psikologis yang terjadi. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang pemain dari SSB Bintang Ragunan menyatakan bahwa dirinya merasa cemas ketika ingin menghadapi suatu pertandingan terutama ketika mendengar tim lawan sering memenangkan sebuah kompetisi yang besar. Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering terlihat seorang pemain atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan/perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Gunarsa (2008) menyatakan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stres, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak

Hal ini tak jarang terjadi karena kecemasan pada pemain tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu, terutama ketika tim mengalami

ketertinggalan skor ditambah juga dengan tuntutan dari pelatih untuk bisa menyamakan kedudukan sehingga semakin berdampak dalam meningkatkan kecemasan pada pemain lainnya. Biasanya Gejala yang muncul saat pemain merasa cemas antara lain sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Anira dkk, 2017). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar.

Pradina dan Made (2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak aman yang menghinggapi seorang pemain tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.. Sementara itu, menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena reaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang nampak terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu.

Terkait kecemasan yang terjadi pada pemain bola dalam menghadapi pertandingan, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami pemain sepak bola di SSB antara lain: *efikasi diri*, motivasi berprestasi dukungan sosial dan fasilitas (Nurhidaya & Selviana, 2012). Lebih lanjut. Nurhidaya dan Selviana (2012) menyatakan bahwa *Efikasi Diri* merupakan bagian penting yang perlu dimiliki pemain bila ingin meraih prestasi olahraga, karena *Efikasi Diri* dapat membuat para pemain tetap kuat dalam menghadapi berbagai macam hambatan yang dialami untuk tetap berjuang, memiliki keyakinan untuk bisa melakukan yang terbaik. Selain itu, diperlukan pula motivasi berprestasi olahraga yang merupakan keinginan yang kuat untuk mencetak prestasi yang mengharumkan nama SSB. Namun demikian, tentu saja para pemain juga membutuhkan faktor pendukung dapat mengoptimalkan kemampuannya. Hal tersebut amat dipengaruhi oleh sejumlah fasilitas dan dukungan sosial. Lebih lanjut, Sarason (dalam Vallone et al., 2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya orang-orang yang diharapkan, yang dapat membantu dan mengasihi. Dari keadaan tersebut para pemain akan mengetahui bahwa ada orang – orang disekitarnya yang memperhatikan, menghargai, mencintainya dan mendukungnya sehingga dapat mengatasi kecemasannya dalam bertanding. Salah satu faktor yang di duga mempengaruhi kecemasan dalam

penelitian ini yaitu Efikasi Diri. Menurut Schunk, et al. (2008), *Efikasi Diri* dalam diri pemain sepak bola berfungsi untuk melakukan yang terbaik dalam setiap kejuaraan olahraga yang membuatnya berusaha dengan tekun mengerjakan tugas-tugasnya guna meningkatkan prestasi olahraganya.

Lebih lanjut, *Efikasi Diri* menurut Schunk, et al. (2008) adalah penilaian seseorang mengenai kemampuan mengorganisasikan dan berperilaku. *Efikasi Diri* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Sementara itu, menurut Ghufron & Risnawati (2012) *Efikasi Diri* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Efikasi Diri* ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan para pemain dalam menghadapi setiap pertandingan karena tanpa *Efikasi Diri* maka pemain tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Lebih lanjut, Riani & Rozali (2014) juga ikut menegaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *efikasi diri*, yaitu dimana individu dengan *Efikasi Diri* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Hal selanjutnya yang diduga berpengaruh terhadap kecemasan dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi. McClelland (dalam Kusumajati, 2011) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang pemain tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Senada dengan hal tersebut, menurut Purnamasari (2014) motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat untuk mengatasi kendala-kendala, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin, hal lainnya menurut McClelland (dalam Rahadianto & Yoenanto, 2014) menyebutkan bahwa motivasi berprestasi adalah sebagai suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dengan berpedoman pada suatu standar keunggulan tertentu (*standards of excellence*). Hal ini diperkuat dengan pendapat Husdarta (2010) yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi muncul bila dirasakan adanya kebutuhan yang disertai tujuan yang untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Dapat dikatakan

bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: Ha1 : “Ada pengaruh antara *Efikasi Diri* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan”, Ha2 : “Ada pengaruh antara motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan” dan Ha3 : “Ada pengaruh *Efikasi Diri* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan”.

2. METODOLOGI

Jumlah populasi penelitian ini adalah 120 pemain. Berdasarkan tabel *Krejcie-morgan* untuk populasi 120 orang maka yang digunakan sebagai sampel adalah berjumlah 90 orang, kemudian digunakan untuk uji coba sebanyak 30 orang. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain yang memenuhi kriteria, yaitu Pemain SSB Bintang Ragunan yang pernah mengikuti pertandingan lebih dari dua kali, pemain SSB Bintang Ragunan U-11, U-12, U-13 dan U-14. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah sampling jenuh (*sensus*). Hal ini digunakan karena melihat jumlah populasi yang terbatas dan tidak ada kendala dalam melaksanakan penelitian dengan menggunakan semua respondennya.

Uji instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga skala dengan model skala Likert dengan lima pilihan jawaban dari sangat sesuai (*ss*) sampai dengan sangat tidak sesuai (*sts*), yaitu skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan terdiri dari 32 item, terdapat 25 aitem valid dan diperoleh koefisien reliabilitas 0.758, contoh aitem: “saat di lapangan, ketegangan dapat mempengaruhi permainan saya”. Skala *Efikasi Diri* terdiri dari 24 aitem, terdapat 21 aitem valid dan diperoleh koefisien reliabilitas 0.866, contoh aitem: “saya selalu siap bertanding siapapun lawanya”. Skala Motivasi Berprestasi terdiri dari 36 aitem, terdapat 25 aitem valid dan diperoleh koefisien reliabilitas 0.877, contoh aitem: “saya selalu semangat ketika pelatih memberikan instruksi”.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi. Seluruh analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS *for windows*.

3. LANDASAN TEORI

Pengertian Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Menurut Gunarsa (2004) ansietas atau kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi pertandingan.

Pada dasarnya dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau pemain menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang, dan kalau situasinya mencekam. Lebih lanjut, Pradina dan Pramono (2016) menyatakan bahwa ketakutan pada pemain pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori:

- Takut gagal dalam pertandingan
- Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka
- Takut kalau cedera atau mencederai lawan
- Takut fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik
- (dan percaya atau tidak), ada pula pemain yang takut menang

Menurut Gunarsa (2004), membagi kecemasan menjadi dua bagian yaitu *Trait Anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Jika seorang pemain pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka manifestasi keemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Disamping *trait anxiety* juga dikenal *State Anxiety* adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan kecemasan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologis tertentu, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan serta selalu

waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kusumajati (2011) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan, sebagai berikut:

- Adanya tingkat aspirasi dan keterlibatan diri yang tinggi
- Perasaan dilihat oleh orang lain
- Ketakutan akan kegagalan serta adanya antisipasi ketakutan akan kegagalan
- Keadaan stress yang hebat disertai gejala fisik seperti berkeringat, pucat, pusing, dan sebagainya
- Keadaan mengetahui bahwa motivasi berprestasinya menurun. Pada umumnya individu yang mengalami kecemasan yang tinggi, maka motivasi berprestasinya rendah.
- Kehilangan kepercayaan diri (*efikasi diri*) karena gagal dalam pertandingan sebelumnya yang menyebabkan adanya rasa cemas sebelum pertandingan berlangsung.

Berdasarkan semua uraian di atas, bahwa faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan maka dalam penelitian ini kecemasan sangat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi dan efikasi diri pemain itu sendiri.

Pengertian *Efikasi diri*

Efikasi diri memiliki peranan penting dalam diri seseorang khususnya saat diperhadapkan pada suatu hal. Kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas tidak hanya disadari oleh pengetahuan mengenai apa yang harus dilakukan dan pengetahuan mengenai imbalan yang akan diperoleh setelah menjalankan tugas tertentu, melainkan juga melibatkan keyakinan dalam diri pemain dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2012) *Efikasi diri* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Riani & Rozali (2014) juga ikut menegaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *efikasi diri*, yaitu dimana individu dengan *efikasi diri* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *efikasi diri* adalah suatu kondisi dimana suatu individu yakin akan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menghadapi suatu tantangan dan tugasnya dengan baik dalam rangka mencapai tujuannya.

Pengertian Motivasi Berprestasi

Menurut Wattimena (2015) Motivasi Berprestasi adalah motivasi yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situ

asi yang menerapkan standar keunggulan. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan itu tergantung pada kemampuan pemain itu sendiri.

Menurut Purnamasari (2014) motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat untuk mengatasi kendala-kendala, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin, sedangkan motivasi berprestasi menurut Kusumajati (2011) adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang pemain tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan atau dorongan yang kuat dalam diri untuk berhasil dalam meraih prestasi dengan usaha dan kemampuan yang individu miliki sebaik dan secepat mungkin.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap hipotesis pertama, ditemukan bahwa efikasi diri secara parsial berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan dengan arah negatif ($t = -2.344$ dan $p = 0,000 < 0.05$), maka dapat dikatakan semakin tinggi *Efikasi Diri* yang dimiliki oleh para pemain maka semakin rendah tingkat kecemasan ketika menghadapi

pertandingan. Lebih lanjut, kontribusi efikasi diri terhadap kecemasan adalah 13.3 persen.

Berikutnya, hasil analisis terhadap hipotesis kedua, ditemukan bahwa motivasi berprestasi secara parsial berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan dengan arah negatif ($t = -2.653$ dan $p = 0,000 < 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki oleh para pemain, maka semakin rendah tingkat kecemasan ketika menghadapi pertandingan. Lebih lanjut, kontribusi motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah 15.4 persen.

Selanjutnya, hasil analisis terhadap hipotesis ketiga, ditemukan bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi pertandingan ($F = 9.993$ dan $p = 0,000 < 0.05$). Dengan kata lain, semakin tinggi *Efikasi Diri* dan motivasi berprestasi maka dapat mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan. Kontribusi efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah 18.3 persen, sedangkan sisanya sebesar 81.7% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Faktor-faktor lain yang dapat diteliti yang memungkinkan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kecemasan menghadapi pertandingan seperti faktor dari dalam meliputi pemain hanya mengandalkan kemampuan teknis, merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, pikiran kepercayaan diri yang berlebihan dan faktor eksternal meliputi komentar para *official* yang merasa berkompeten, pola pengaruh massa, penonton atau massa, saingan yang bukan tandingannya, dukungan sosial dari keluarga, teman-teman dan kehadiran atau ketidakhadiran pelatih (Anira, Damayanti., & Rahayu, 2017).

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 90 responden pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan. diperoleh perhitungan koefisien korelasi yang menunjukkan adanya korelasi antara *Efikasi Diri* dengan kecemasan menghadapi pertandingan ke arah hubungan yang negatif. Maka dengan demikian, semakin tinggi *Efikasi Diri* yang dimiliki oleh pemain, maka semakin rendah kecemasan ketika menghadapi pertandingannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *Efikasi Diri* yang dimiliki oleh pemain, maka semakin tinggi kecemasan ketika menghadapi pertandingannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riani dan Rozali (2014) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Efikasi Diri* dengan kecemasan saat presentasi oleh mahasiswa. Dengan kata lain, bila seseorang memiliki *efikasi diri* yang tinggi, maka

dapat mengatasi kecemasannya dalam menghadapi berbagai hal.

Kemudian hasil koefisien korelasi antara motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan menunjukkan bahwa korelasi ke arah hubungan yang negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumajati (2011) bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. Artinya, semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasinya akan menurun dan semakin seorang atlet dapat mengatasi rasa cemasnya, maka prestasinya bisa meningkat. Bila dilihat berdasarkan penelitian ini, para pemain bola SSB perlu terus berusaha untuk memupuk motivasi berprestasinya agar dapat mengatasi rasa cemas dalam menghadapi berbagai pertandingan dan beroleh hasil-hasil yang lebih baik di setiap pertandingannya.

Di samping itu, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Adapun dalam penelitian ini menggunakan dua faktor yang mempengaruhi yang yaitu *Efikasi Diri* dan motivasi berprestasi, sedangkan masih banyak faktor lain yang dapat diteliti yang memungkinkan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kecemasan menghadapi pertandingan seperti faktor dari dalam meliputi pemain hanya mengandalkan kemampuan teknis, merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, pikiran kepercayaan diri yang berlebihan dan faktor eksternal meliputi komentar para *official* yang merasa berkompeten, pola pengaruh massa, penonton atau massa, saingan yang bukan tandingannya kehadiran atau ketidakhadiran pelatih. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan hasil penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian berikutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang tidak di sertakan dalam penelitian ini.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

Ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara *Efikasi Diri* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan.

Ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan.

Ada pengaruh yang signifikan dengan arah positif antara *Efikasi Diri* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan.

Selain itu, dalam penelitian ini juga disarankan bagi pemain agar terus memiliki keyakinan diri (*efikasi diri*) atas kemampuannya dan memotivasi diri dalam setiap pertandingan untuk dapat meraih kemenangan, sehingga dapat mengatasi kecemasan bila menghadapi pertandingan khususnya bila harus bertanding dengan lawan yang berat. Sementara itu, disarankan bagi pelatih SSB Bintang Ragunan dan pelatih sepak bola lainnya agar dapat memberikan semangat dan dorongan bagi para pemain agar terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan yang dihadapi guna meraih prestasi dan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anira., Damayanti, I., & Rahayu, N. (2017). Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2) ,62-67.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Gunarsa. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Kuncono. (2016). *Aplikasi komputer psikologi edisi III*. Jakarta: Fakultas Psikologi UPI YAI.
- Kusumajati, D. A, (2011). Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi HUMANIORA*, 2(1), 58-65.
- Nurhidaya., & Selviana. (2012). Prestasi olahraga paralimpian Indonesia: Kajian perspektif psikologis. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 14(3), 1-25.
- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Journal Science, Movement And Health*, 1(18).
- Pradina, YW., & Pramono, M. (2016). Tingkat kecemasan atlet bola voli putri pada kejuaraan liga

remaja tingkat Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 192-202.

Purnamasari, M. I. (2014). Hubungan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Rahadianto, A., & Yoenanto, N. (2014). Hubungan antara *Efikasi Diri* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik pada siswa program Sekolah RSBI di Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(3), 123-128.

Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-9.

Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivational in education: Theory, research, and applications*. New Jersey: Pearson Education.

Vallone, E. G., Reid K., Umali, Chr., & Pohlert, E. (2009). An analysis of effects of self-esteem, social support, and participation. *Journal of College student Retention*, 5, 255 -274.

Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi Panahan Ronde Recurve pada Atlet Panahan Di Indonesia. *Jurnal Motion*, 6(1), 109-122.