

**THE RELATIONSHIP OF ANXIETY AND COMPETITION
MOTIVATION ON THE PERFORMANCE OF VOLLEYBALL
ATHLETES AT THE ANGIN PRINCE CLUB
KUANTAN SINGINGI**

Tika Rahayu, Agus Sulastio , Syahriadi

tika.rahayu1027@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 819-9767-3740

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The issues experienced by the female volleyball athletes in Kuantan Singingi include their inability to perform optimally due to anxiety and a decline in competitive motivation. This is caused by their inability to manage anxiety at a stable level, which stems from low playing motivation. The author conducted research on this issue with the hope that the findings could provide one of the best solutions to the problem. During observations, the researcher identified that the volleyball athletes in Kuantan Singingi struggled to deliver their best performance due to anxiety and decreased competitive motivation. The objective of this study is to determine the relationship between anxiety and competitive motivation on the performance of female volleyball athletes from the Putri Angin Club in Kuantan Singingi. The type of research employed in this study is correlational. The population and sample consist of 14 players from the Putri Angin Club. The test instruments used are (1) an Anxiety Questionnaire and (2) a Competitive Motivation Questionnaire, both of which assess the athletes' performance in executing basic volleyball techniques. The data analysis utilized is the R-value test. The findings of the research indicate: (1) There is a relationship between anxiety and the performance of female volleyball athletes in the Putri Angin Club, Kuantan Singingi, with a calculated rrr-value (rrr-hitung) of $0.631 \geq rrr\text{-table}$ (rrr-tabel) of 0.532. (2) There is a relationship between competitive motivation and the performance of female volleyball athletes in the Putri Angin Club, Kuantan Singingi, with a calculated rrr-value (rrr-hitung) of $0.671 \geq rrr\text{-table}$ (rrr-tabel) of 0.532. (3) There is a relationship between both anxiety and competitive motivation and the performance of female volleyball athletes in the Putri Angin Club, Kuantan Singingi, with a calculated rrr-value (rrr-hitung) of $0.687 \geq rrr\text{-table}$ (rrr-tabel) of 0.532.*

Keywords: *Anxiety, Competitive Motivation, Athlete Performance*

HUBUNGAN KECEMASAN DAN MOTIVASI BERTANDING TERHADAP *PERFORMANCE* ATLET BOLA VOLI KLUB PUTRI ANGIN KUANTAN SINGINGI

Tika Rahayu, Agus Sulastio , Syahriadi

tika.rahayu1027@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 819-9767-3740

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan yang di alami oleh para atlet voli putri Kuantan Singingi adalah tidak bisanya menampilkan *performance* dikarenakan atlet mengalami kecemasan dan menurunnya motivasi bertanding akibat karena tidak bisa mengatur kecemasan pada tingkat yang stabil dikarenakan motivasi bermain yang kurang. penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya agar dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang di hadapi. Peneliti menemukan masalah pada saat observasi bahwa atlet bola voli Kuantan singingi tidak bisa tampil dengan *performance* terbaiknya karena mengalami kecemasan dan motivasi bertanding yang menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli Klub Putri Angin Kuantan Singingi. Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah korelasional. Dalam penelitian ini populasi dan sampel adalah pemain klub putri angin berjumlah 14 orang. Instrument tes yang digunakan adalah (1) Angket Kecemasan (*Anxiety*) dan angket motivasi bertanding terhadap *performance* atlet dalam melakukan Teknik-teknik dasar bolavoli. Analisa data yang digunakan adalah uji nilai R. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan kecemasan terhadap *performance* atlet bola voli klub Putri Angin Kuantan Singingi dengan nilai $r_{hitung} = 0,631 \geq r_{tabel} = 0,532$ (2) Terdapat hubungan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli klub Putri Angin Kuantan Singingi dengan nilai $r_{hitung} = 0,671 \geq r_{tabel} = 0,532$. (3) Terdapat hubungan kecemasan dan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli klub Putri Angin Kuantan Singingi dengan nilai $r_{hitung} = 0,687 \geq r_{tabel} = 0,532$

Kata Kunci: Kecemasan, Motivasi Bertanding, *Performance* Atlet

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Masyarakat di dunia dan di Indonesia hampir rata-rata menyukai kegiatan olahraga, salah satunya adalah olahraga bola voli. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dan *performance* yang bagus dalam bermain bolavoli dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan dan motivasi bertanding.

Dalam latihannya para atlet diharuskan untuk mengembangkan aspek psikologi serta fisiologisnya agar dalam permainan maupun pertandingan bola voli yang berlangsung dapat mengontrol dirinya sendiri serta mengontrol fisiknya dalam memainkan bola voli. Selain itu atlet-atlet tersebut juga perlu mengembangkan aspek yang lain yaitu aspek teknik aspek taktik serta strategi sekaligus aspek mental agar bertanding atlet bisa berjalan dengan baik serta mencapai prestasi dengan *performance* yang maksimal.

Jika dilihat dari aspek psikologis ini sangatlah berpengaruh terhadap penampilan atlet dikarenakan psikologis yang baik juga dapat menumbuhkan motivasi bertanding yang baik pula serta mengatasi terkait stres maupun kecemasan yang terjadi di lapangan saat bertanding.

Pada saat bertanding permasalahan yang di alami oleh para atlet voli putri Kuantan Singingi adalah tidak bisanya menampilkan *performance* dikarenakan atlet mengalami kecemasan dan menurunnya motivasi bertanding akibat karena tidak bisa mengatur kecemasan pada tingkat yang stabil dikarenakan motivasi bermain yang kurang. Seperti yang sudah di uraikan sebelumnya, penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya agar dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang di hadapi. Sebelumnya peneliti telah melakukan observasi pada atlet bola voli putri Kuantan Singingi, Peneliti menemukan masalah pada saat observasi bahwa atlet bola voli Kuantan singing tidak bisa tampil dengan *performance* terbaiknya karena mengalami kecemasan dan motivasi bertanding yang menurun.

Oleh karena itu peneliti menetapkan judul penelitian yaitu : “Hubungan Kecemasan dan Motivasi Bertanding Terhadap *Performance* Atlet Bola Voli Klub Putri Angin Kuantan Singingi” dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi dan antisipasi bagi atlet bola voli putri Kuantan Singingi.

Tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap *performance* atlet bola voli Klub Putri Angin Kuantan Singingi.
2. Untuk mengetahui hubungan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli Klub Putri Angin Kuantan Singingi.
3. Untuk mengetahui hubungan kecemasan dan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli Klub Putri Angin Kuantan Singingi.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian direncanakan dilapangan bola voli putri Kuantan Singingi, Kecamatan Gunung Toar, Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan menghubungkan hasil pengukuran tiga variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006). Sebagai variabel bebas hubungan kecemasan (x_1) dan motivasi bertanding (x_2) sedangkan variabel terikat performa saat pertandingan (y). Menurut (Arikunto, 2013) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa erat hubungan tersebut.

Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Arikunto, 2006), karena jumlah populasi kurang dari 100 orang maka semua populasi dijadikan sampel. Maka penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Dan menurut (Sugiyono, 2013) yaitu *total sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden dan sampel.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang di pakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta dilapangan (Poham, 2007). Teknik pengumpulan data merupakan yang paling strategis dalam penelitian karena disajikan dalam penulisan ini. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan observasi dan kuesioner/angket dengan skala likert dalam penelitian (Sugiyono, 2010). serta tes keterampilan bolavoli.

Teknik dan prosedur analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi ganda yang berfungsi untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas yaitu kecemasan (X_1) dan motivasi bertanding (X_2) terhadap *performance* saat pertandingan bola voli (Y) (Sugiyono, 2010) yaitu:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

$R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y

r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y

$r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Jumlah Skor Angket Kecemasan (X_1) Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

Pengukuran terhadap kecemasan, diperoleh jumlah angket kecemasan terendah adalah 48 dan kecemasan maksimal adalah 82 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) nilai mean atau nilai rata-rata = 62.64; (2) simpangan baku = 8.66; (3) median = 62.50, (4) modus = 66.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Kecemasan (X_1)
Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi**

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	48	-	54	3	21,43%
2	55	-	61	3	21,43%
3	62	-	68	6	42,86%
4	69	-	75	1	7,14%
5	76	-	82	1	7,14%
Jumlah				14	100%

Motivasi bertanding (X_2) Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

Berdasarkan hasil tes motivasi bertanding terhadap pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi. Diperoleh jumlah angket motivasi bertanding terendah adalah 67 dan motivasi bertanding tertinggi adalah 91, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) nilai mean atau rata-rata = 75.64; (2) simpangan baku = 7.08; (3) median = 74.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Motivasi bertanding (X_2)
Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi**

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	67	-	71	4	28,57%
2	72	-	76	5	35,71%
3	77	-	81	2	14,29%
4	82	-	86	2	14,29%
5	87	-	91	1	7,14%
Jumlah				14	100%

Performance Saat Pertandingan Bola Voli (Y) Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap performance saat pertandingan bola voli, jumlah nilai terendah yang diperoleh pemain adalah 23.06 jumlah nilai tertinggi adalah 47.61. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) nilai mean atau nilai rata-rata = 34.62; (2) simpangan baku = 6.91; (3) median = 34.79.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli (Y) Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	23,06 - 28,17	3	21,43%
2	28,18 - 33,29	3	21,43%
3	33,30 - 38,41	3	21,43%
4	38,42 - 43,53	4	28,57%
5	43,54 - 48,65	1	7,14%
Jumlah		14	100%

Analisa Data

Setelah dilakukan penjabaran terhadap data hasil tes, selanjutnya dilakukan analisa data dengan cara pengujian hipotesis, dimana data yang telah terkumpul dikelompokkan menjadi variabel X_1 yaitu data hasil tes kecemasan dan X_2 yaitu data hasil tes motivasi bertanding dan variabel Y yaitu hasil tes *performance* saat pertandingan bola voli. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1. Terdapat hubungan kecemasan terhadap *performance* atlet bolavoli Klub Putri Angin Kuantan Singingi.
2. Terdapat hubungan motivasi bertanding terhadap *performance* pada atlet bola voli Klub Putri Angin Kuantan Singingi.
3. Terdapat hubungan kecemasan dan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bolavoli Klub Putri Angin Kuantan Singingi.

Nilai Korelasi X_1 ke Y (Kecemasan Terhadap *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecemasan dengan *performance* saat pertandingan bola voli pada pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi didapat nilai $r_{hitung} = 0,631 > r_{tabel} = 0,532$ ini berarti terdapat korelasi atau terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *performance* saat pertandingan bola voli.

Nilai Korelasi X_2 ke Y (Motivasi Bertanding Terhadap *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan motivasi bertanding dengan *performance* saat pertandingan bola voli pada pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi didapat nilai $r_{hitung} = 0,671 > r_{tabel} = 0,532$ ini berarti terdapat korelasi atau terdapat hubungan antara motivasi bertanding dengan *performance* saat pertandingan bola voli.

Nilai Korelasi X_1 dan X_2 Ke Y (Kecemasan dan Motivasi Bertanding Terhadap *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecemasan dan motivasi bertanding *performance* saat pertandingan bola voli pada pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi secara bersamaan adalah 0,687. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapat $r_{hitung} = 0,687$. Pada taraf signifikan 5% didapat $r_{tabel} = 0,532$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,687 > 0,532$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dari variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan motivasi bertanding dengan *performance* saat pertandingan bola voli pada pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi, sehingga dapat diketahui bahwa *performance* saat pertandingan bola voli pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi bergantung pada faktor-faktor seperti kecemasan dan motivasinya dalam bertanding.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis di atas, menjelaskan bahwa secara bersamaan kedua faktor memberikan hubungan yang cukup besar disaat pemain bertanding bola voli. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

Terdapat Hubungan Kecemasan Terhadap *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam *performance* saat pertandingan bola voli, ini menandakan bahwa kecemasan akan mempengaruhi *performance* seseorang saat pertandingan bola voli, apabila ia mengalami tingkat kecemasan yang tinggi maka performanya akan menurun, dan ia tidak fokus pada pertandingan yang diikutinya.

Maka dari itu sebaiknya seorang pemain bola voli dapat mengontrol rasa cemas yang dialaminya sebelum mengikuti pertandingan maupun saat mengikuti pertandingan, sehingga pemain dapat berkonsentrasi dan fokus pada pencapaian prestasi agar dapat menang melawan tim lawan yang juga berusaha untuk mendapatkan kemenangan.

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Budiman dan Cipta (2021) yang meneliti tentang “Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19”. yang menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan motivasi dengan prestasi atlet PBV Pasundan. Dalam hal ini menjelaskan bahwa pentingnya aspek psikologis bagi seorang pemain bolavoli sehingga seorang pelatih harus memperhatikan aspek psikologis atletnya seperti tingkat kecemasan dan motivasi karena sangatlah berpengaruh terhadap penampilan atlet di lapangan

Terdapat Hubungan Motivasi Bertanding Terhadap *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

Kemudian dari hasil perhitungan nilai korelasi dari motivasi bertanding terhadap *performance* saat pertandingan bola voli menunjukkan bahwa juga ada hubungan yang signifikan atau dapat dikatakan pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang kuat dari motivasi bertanding terhadap *performance* seorang pemain bola voli saat bertanding.

Karena tingginya hubungan dari motivasi bertanding terhadap *performance* saat pertandingan bola voli maka pelatih sebaiknya dapat menjadi seorang motivator yang dapat membakar semangat pemain yang dilatihnya sebelum melakukan pertandingan, hal ini akan berdampak positif bagi pemain dalam memaksimalkan keterampilan teknik yang dimiliki dan dengan daya juang yang kuat karena memiliki tingkat motivasi bertanding yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian Rahmah () tentang “Tingkat Kecemasan, Konsentrasi, dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolavoli” yang menunjukkan bahwa motivasi kinerja pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk dalam kategori Baik. Berdasarkan hal tersebut maka motivasi bertanding sangatlah penting bagi seorang atlet bolavoli sehingga akan membuat atlet bersungguh-sungguh dalam latihan dan berupaya menggapai kemenangan dalam bertanding.

Terdapat Kontribusi Kecemasan dan Motivasi bertanding Terhadap *Performance* Saat Pertandingan Bola Voli Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersamaan kecemasan dan motivasi bertanding yang dimiliki oleh seorang pemain akan menghasilkan keterampilan yang baik dengan *performance* yang bagus disaat pertandingan bola voli, dimana penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan seorang pemain voli dalam memenangkan pertandingan sangat bergantung pada tingkat pengontrolan kecemasan dan motivasi bertanding yang dimilikinya.

Selain faktor kecemasan dan motivasi bertanding yang dimiliki oleh pemain Untuk berprestasi, pemain juga harus dibantu oleh seorang pelatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi pemain menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Memberikan motivasi pada pemain bola voli dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan bola voli baik nasional maupun internasional dalam upaya untuk mencapai prestasi. Motivasi baik dari internal maupun eksternal sebagai dorongan untuk menguasai, memanipulasi, serta meningkatkan *perfoma* pemain bola voli pada tim secara fisik maupun mental, dan untuk dapat mengatasi rintangan-rintangan dalam suatu pertandingan.

Pada saat pertandingan berlangsung jika ia mengalami tingkat kecemasan yang tinggi maka akibatnya pemain tersebut melakukan kesalahan teknik dasar bola voli, kurangnya kekompakan, kurang percaya diri, kurang berkomunikasi, dan sewaktu-waktu ingin digantikan dengan teman satu timnya, dalam hal ini pemain tersebut masih perlu dihadirkan dengan turnamen-turnamen lainnya agar bisa beradaptasi dengan lingkungan lapangan, penonton dan tim lawannya.

Setelah pertandingan berakhir seorang pemain akan merasa jauh lebih tenang sehingga pemain sudah tak lagi bermain dilapangan dengan ketidakpeduliannya bahwa

timnya menang atau kalah yang penting seorang pemain sudah menyelesaikan tugasnya bertanding sehingga pemain merasa terbebas dari permasalahan dalam dirinya, namun sebenarnya seorang pemain merasa kecewa dan tidak memaksimalkan dalam sebuah pertandingan itu karena rasa cemas akibat kurangnya pelatihan mental dan kurang bermain dalam turnamen-turnamen biasa seperti turnamen dan sebagainya untuk salah satu pelatihan mental.

Peran pelatih pun sangat penting namun kebanyakan pelatih dalam proses pembinaan hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan pemain dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang menyimpang, dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjiwaan, dari pertahanan terhadap kecemasan itu.

Keadaan psikis yang kurang optimal akibat kecemasan yang dirasakan seorang atlet dapat menjadi stimulus internal bagi atlet tersebut dan mempengaruhi kemampuannya dalam bertanding, oleh karena itu atlet harus memiliki kecemasan di ambang toleran dan motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi.

Hasil penelitian ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap penampilan atlet yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya (Prior & Coates, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet harus dilatih agar rasa cemas semakin rendah. Selanjutnya diharapkan rasa cemas akan hilang sama sekali, sehingga penampilan atlet dalam mencapai prestasinya dapat optimal.

Hal tersebut memperkuat penjelasan menurut Ada beberapa aspek psikologis yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain keyakinan diri (*self efficacy*), motivasi berprestasi, stres, kecemasan, emosi, dan *goal setting*. Tiga pilar prestasi atlet adalah fisik, teknik, dan mental (Hardi & Nurama, 2019).

Motivasi memegang peranan penting dalam psikologi manusia, karena motivasi merupakan faktor penting dalam memotivasi seseorang dalam melakukan aktivitas (Sin, 2017). Motivasi intrinsik merupakan faktor terpenting yang mendorong semangat seseorang untuk melakukan apa yang ingin dilakukannya, karena keinginan untuk bertindak disebabkan oleh faktor pendorong dari dalam diri seseorang (Wahyudi, 2019).

Hasil penelitian ini didukung oleh Robert N. Singer yang mengemukakan bahwa "prestasi olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet yang bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet berlatih keras" (Ginjar, 2018).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kecemasan terhadap *performance* atlet bola voli klub Putri Angin Kuantan Singingi dengan nilai $r_{hitung} = 0.631 \geq r_{tabel} = 0,532$

2. Terdapat hubungan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli klub Putri Angin Kuantan Singingi dengan nilai $r_{hitung} = 0,671 \geq r_{tabel} = 0,532$.
3. Terdapat hubungan kecemasan dan motivasi bertanding terhadap *performance* atlet bola voli klub Putri Angin Kuantan Singingi dengan nilai $r_{hitung} = 0,687 \geq r_{tabel} = 0,532$

Rekomendasi

1. Berdasarkan Kepada pemain Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi diharapkan dapat mengontrol kecemasan yang dialami agar *performance* saat pertandingan bola voli dapat terus ditingkatkan, dan harus terus memotivasi diri untuk menjadi yang lebih baik saat bertanding.
2. Bagi pelatih, diharapkan dapat meningkatkan kualitas *performance* saat pertandingan bola voli serta dibarengi dengan memberikan motivasi untuk memenangkan pertandingan, hal ini akan berpengaruh terhadap prestasi Atlet Klub Putri Angin Kuantan Singingi untuk menjadi semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *performance* saat pertandingan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, A R. M., Fahrizqi, E. B., Ameraldo, F., Nugroho, R. A., & Mahfud, I. (2022). Perilaku Sportivitas Dan Fairplay Olahraga. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 204-208. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v3i2.2033>
- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Hubungan Antara Expressive Writing Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Kerja. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada pemain bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1).
- Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.
- Chandra, O & Prasetyo, T. (2022). *Psikologi Olahraga*. Purbalingga Jawa Tengah. Eureka Media Aksara.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang

- Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Fadhli, N. R., Wulandari, A. M., Rifa'i, I. P., Assidiqqi, M. G., Kusuma, B., Wijaya, P., & Olahraga, P. K. (2021). *performasmashbolavolidalam event ligamahasiswa ditinjau antropometri dan pengalaman bertanding. JSES: Journal of Sport and Exercise Science*
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*
- Febriyanti, D., Dewanti, R. A., & Sujiono, B. (2017). *Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Motivasi bertanding Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*
- Fikri, A. ,& Darma,U.B. (2018). Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. *Anxiety (Kecemasan) Dalam olahraga.*
- Gazali, N., & Rifaldi. (2021). Pandemi Covid-19: Bagaimana Motivasi Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Menggunakan E-Learning? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 33–39. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6025](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6025)
- Ginanjar, A. (2018). The Tactical Games Models and Motivation Learning of Physical Fitness The Vocational School Students. *Jurnal Kependidikan Penelitian Dan Inovasi Pembelajaran*, 2(2), 409–419. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.10746>
- Hamalik. (2004). *Proses Belajar Mengajar* No Title. Jakarta: Bumi Aksara
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). *Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Memanah*. 5(1).
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Inggar Maizan, U. (n.d.). *jurnal performa olahraga. Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Padang Adios Club*
- Studi Pendidikan, P., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Pendidikan, J., Fakultas, O., & Dan, K. (2016). *hubungan motivasi bertanding dengan keterampilan passing bawah pemain bola voli mini di sds adi mulya sei. teso desa suka majumaju kecamatan singingi hilir jurnal oleh paslan.*
- Tangkudung, J. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi. Cakrawala Cendikia

- Umar, Ilham Hakum dan. (n.d.). *tinjauan kondisi fisik pemain bola voli putra sma negeri 1 batang gasan padang pariaman*
- Uno, H. B. (2015). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Wahyudi dan Maidarman. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2 (1), 126-130
- Winarno. (2006). *Tes Ketrampilan Olahraga*. Malang. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri.
- Zulrafli, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *JOURNAL SPORT AREA*, 1(2), 73. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).39](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).39)