

**Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas Atlet
Terhadap Prestasi Olahraga Kabupaten Buleleng
Dalam PORPROV Bali 2011.**

Oleh:

I Ketut Iwan Swadesi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) hubungan antara kecemasan atlet dengan prestasi olahraga, (2) hubungan antara agresivitas atlet dengan prestasi olahraga, dan (3) hubungan antara kecemasan dan agresivitas atlet dengan prestasi olahraga.

Atlet diberikan instrumen pengukuran kecemasan dengan menggunakan *The Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*, dan instrumen pengukuran agresivitas dengan menggunakan *The Aggression Questionnaire*.

Berdasarkan hasil pertimbangan untuk analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan agresivitas secara bersama-sama dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.

Kata kunci: kecemasan, agresitas, prestasi olahraga. The Correlation of

ABSTRACT

The research aimed at finding out: (1) the correlation between athletes'level of anxiety and their sport performance, (2) the correlation between athletes'level aggressiveness and their sport performance, and (3) the effects of athletes'level of anxiety and aggressiveness on their sport performance.

Those athletes were given a questionnaire from The Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) to measure their level of anxiety, and a questionnaire from The Aggression Questionnaire to measure their level of aggressiveness.

In consideration with the hypothetical analysis, it was obtained that correlation between atheletes'level of anxiety and aggressiveness simultaneously and sport performance of Buleleng regency on PORPROV Bali 2011.

Keywords: anxiety, aggressiveness, sport performance

A. PENDAHULUAN

1. Latar belakang masalah.

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan seseorang mempunyai maksud dan tujuan. Tujuan tersebut dapat berupa peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, aktivitas sosial, serta ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Untuk tujuan peningkatan prestasi bisa dilakukan oleh seorang atlet, seperti seorang pelari, pemanah, basket, bola voli, tenis lapangan, bulutangkis.

Olahraga bukanlah semata-mata berolahraga, tetapi kegiatan itu melibatkan pula aspek lain, yaitu mental atau aspek psikis. Memang kenyataan yang terlibat dalam aktivitas olahraga adalah gerakan bagian-bagian tubuh manusia, namun gerakan-gerakan tersebut dipandang sebagai proses pengolahan tubuh menuju kualitas yang diinginkan. Yang terjadi dalam olahraga pada dasarnya adalah "*man in movement*" yang berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian-bagian tubuh manusia melainkan merupakan wujud proses psikologis manusia sebagai kebulatan (*totalitas*). Sebab sebagaimana diketahui bahwa manusia berdiri dari jiwa raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi. Hubungan jiwa raga itu timbal balik, masing-masing saling mempengaruhi. Kedua aspek tersebut tak terpisahkan satu dari yang lain. Hubungan timbal balik psiko-fisik itu demikian erat, sehingga bila ada gangguan pada salah satu aspek, maka aspek yang lain akan terganggu juga termasuk emosi.

Reaksi emosional antara lain ditandai oleh adanya ketegangan (*stress*), dan ketegangan merupakan sesuatu yang paling ditakuti oleh para olahragawan selama bertanding. Sebab akan meng-ganggu keseimbangan kondisi psiko-fisiologis olahragawan yang antara lain ditandai oleh gemetar, lemas, detak jantung lebih cepat, kejang otot, dan konsentrasi terganggu, yang akan ber-dampak negatif terhadap penampilan selama bertanding. Situasi reaksi emo-sional dapat muncul pada saat sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung. Untuk itu keberadaan pelatih saat pertandingan diharapkan mampu memantau kondisi emosi olahragawan agar selalu dalam kondisi emosi yang normal (Sukadiyanto, 2).

Singer mengatakan (1986) bahwa kecemasan sangat lazim di dalam olahraga, bahkan di antara atlet-atlet yang terbaik dan biasanya yang dicemaskan adalah takut berpenampilan buruk, mengecewakan dirinya, takut gagal, mengecewakan pelatihnya, keluarga dan teman, takut terhadap lawannya, dan takut terluka. Pada umumnya penampilan tingkat laku yang tidak tenang, suasana perasaan yang mudah tersinggung, proses berpikir yang diwarnai kebingungan termasuk di dalamnya sukar berkonsentrasi dan sukar mengambil keputusan.

Yul Iskandar (1984) membagi kecemasan menjadi tiga tingkat, yaitu tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang, tingkat kecemasan berat. Pada atlet yang kecemasannya berat maka penampilan

menurun, sedangkan atlet yang kecemasannya ringan penampilan akan meningkat (Sudibyo Setyobroto, 1989).

Sudibyo Setyobroto (1989) bahwa penelitian Craty 1973 telah membuktikan kalau kecemasan berpengaruh besar pada kemungkinan penampilan atlet, maka dengan sendirinya juga akan berpengaruh pada prestasi.

Dalam beberapa cabang olahraga tertentu, seperti olahraga yang dipertandingkan/dilombakan dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali 2011, diperlukan agresivitas, yang menunjukkan sikap dan usaha yang aktif, menyusun berbagai strategi untuk menguasai pertandingan/perlombaan dan mencapai kemenangan. Sikap agresif itu belum berarti bahwa atlet dalam pertandingan/perlombaan melakukan pola laku khusus untuk mencelakakan pihak lawan agar tidak sanggup meneruskan pertandingan/perlombaan atau cukup cedera sehingga mengurangi mutu pertandingan/perlombaan lawan.

Agresivitas berhubungan erat dengan kekerasan yang bertujuan mengurangi kondisi fisik pihak lawannya agar dapat memastikan kemenangannya. Pada umumnya pada tingkat pertandingan/perlombaan yang lebih tinggi, perilaku agresif yang lebih ekstrim justru diperlakukan dan dianggap wajar, karena agresivitas merupakan suatu pola laku usaha ditandai keberanian dan semangat tinggi untuk mengejar suatu tujuan.

Sehubungan dengan itu semua, jelaslah bahwa faktor psikis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi bidang olahraga, prestasi atlet dari cabang olahraga. Begitu pula pada prestasi olahraga PORPROV Bali 2011. Karena masing-masing cabang olahraga memiliki ciri dan karakter, tentu sangat memerlukan keseimbangan emosional yang baik.

2. Perumusan masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Adakah hubungan yang signifikan antara kecemasan atlet dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.
- b. Adakah hubungan yang signifikan antara agresivitas atlet dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.
- c. Adakah hubungan yang signifikan antara kecemasan dan agresivitas atlet dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.

B. Kajian Teoritik.

1. Prestasi

Prestasi bisa diartikan sebagai suatu kualitas yang dicapai melalui belajar atau berlatih (Sugiyanto, 1993). Prestasi yang tinggi merupakan perwujudan dari bakat, proses latihan pembinaan dan lingkungan. Bakat merupakan penentu awal dari keberhasilan seorang atlet. Karena bakat

merupakan sumbangan yang besar bagi tercapainya suatu prestasi. Adanya bakat yang besar didukung dengan proses pembinaan yang baik dengan pelatih yang profesional. Maka untuk mencapai prestasi tinggi bukan hanya impian. Adanya bakat, proses pembinaan yang baik, adanya pelatih yang professional dengan program latihan yang baik juga belum menjamin tercapainya prestasi. Faktor lain yang juga sangat penting adalah faktor lingkungan. Lingkungan yang pertama kali akan mempengaruhi prestasi awal anak adalah lingkungan keluarga dengan faktor sosialnya. Lingkungan lain yang juga mempengaruhi prestasi adalah lingkungan masyarakat, teman sebaya dan teman bermain. Lingkungan lain yang tidak kalah penting adalah lingkungan organisasi atau klub. Adanya perhatian dari klub tempat atlet berlatih sangat diperlukan dan dengan adanya pelatih yang professional dan program latihan yang sistematis. Perhatian dari pihak yang terkait dengan cabang olahraga yang ditekuni, dalam hal ini adalah organisasi olahraga. Dukungan dari organisasi yaitu klub, pengurus cabang pengurus daerah, pengurus besar hingga organisasi dunia diperlukan oleh atlet sehingga prestasinya akan terus berkembang.

Prestasi maksimal bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi maksimal dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses mencapai prestasi maksimal. Karena usia muda dimungkinkan dapat

dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang, dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit-bibit atlet berbakat yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sugiyanto (1993) bahwa pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada salah satu cabang olahraga.

2. Kecemasan dalam Bertanding.

Kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Juga dikatakan bahwa pada batas waktu tertentu seseorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah menghadapi lawannya, karena kekawatiran ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati tidak terburu-buru (tidak gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Tetapi apabila atlet mengalami kekhawatiran secara berlebihan, ia dapat menjadi ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersifat menunggu. Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan perasaan yang tidak menyenangkan. Sehingga kondisi psikologis

atlet berada dalam keadaan tidak seimbang. Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan menjadi berkurang, berarti kinerja menurun, maka kecermatan juga akan menurun menyebabkan prestasi menurun (Singgih D. Gunarsa: 1989).

Kecemasan merupakan reaksi normal pada situasi tertentu. Keadaan cemas ada hubungannya dengan rasa takut atau keadaan tertekan. Rasa cemas bisa menurunkan efisiensi perseptual, tetapi pada tingkat yang rendah justru menimbulkan kesiagaan, dan organisme dapat membedakan stimulus lingkungan dengan lebih baik. Dalam menghadapi suatu pertandingan olahraga, keadaan cemas ini sering timbul. Bagi atlet yang sudah berpengalaman kecemasan yang timbul bisa dikontrol sehingga tidak mengganggu konsentrasi, tetapi bagi atlet yang belum berpengalaman, kecemasan yang timbul bisa berlebihan sehingga berakibat tidak baik terhadap penampilannya (Sugiyanto 1990).

(Singer: 1986) mengatakan bahwa kemungkinan yang paling lazim pada atlet adalah terlalu tegang atau terlalu cemas sebelum pertandingan, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan mengenai hal itu. Singer mengidentifikasikan kecemasan adalah reaksi takut pada atau didalam suatu situasi. Kecemasan adalah kecenderungan memahami situasi itu sebagai yang menakutkan dan menekan, kadang-kadang alasannya dapat dimengerti oleh atlet, tetapi kadang-kadang tidak. Bila kompetisi itu berarti bagi atlet, maka penampilannya dan hasil

pertandingannya dinilai tinggi, meski dalam konteks tak pasti, satu tingkat kecemasan dipastikan ada. Meskipun beberapa atlet sangat tenang dalam pertandingan apa saja, mereka atlet yang luar biasa yang beruntung mempunyai kemampuan mengendalikan dan mengarahkan emosinya. Kadang-kadang atlet memberitahukan kecemasannya pada tingkat tertentu dan ini adalah normal, tetapi ada juga atlet yang tidak suka mengaku bahwa mereka takut, karena olahraga berhubungan erat dengan ketegangan mental. Jadi jelaslah bahwa kecemasan adalah sangat lazim di dalam olahraga, bahkan di antara atlet-atlet yang terbaik.

Kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam seperti yang dikutip oleh (Monty P: 2000), juga dijelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki misalnya, atlet tampil buruk, lawannya dipandang sedemikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, dan kekalahan menyebabkan atlet dicemooh oleh teman-teman atau penonton dan seterusnya sehingga membentuk kecemasan berantai.

3. Agresivitas

Keagresifan berasal dari kata agresi yang diartikan sebagai perilaku melukai atau maksud seseorang untuk meluka seseorang. Pendapat ini sejalan dengan Berkowitz (1995) yang menyatakan bahwa agresi sebagai tingkalku yang dimaksudkan untuk

menyakiti seseorang baik secara fisik maupun secara mental.

Baron (1977:7) menyatakan bahwa agresi adalah tingkah dan laku individu yang ditunjukkan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Defenisi dari Baron ini mencakup empat faktor tingkah laku yaitu, tujuan untuk melukai atau mencelakakan, individu yang menjadi pelaku, individu yang menjadi korban dan ketidak inginan si korban menerima tingkah laku si pelaku. Cox (1985) mendefenisikan agresi sebagai serangkaian perilaku yang tujuannya untuk melukai orang lain. Agresi sebagai perilaku yang diarahkann terhadap sasaran makhluk hidup kemungkinan dapat memberikan setimulus yang berbahaya.

Dalam teori psiko analitik, Freud memandang agresi sebagai suatu dorongan yang dihasilkan oleh frustrasi, sedangkan dalam teori belajar sosial memandang agresi sebagai respons yang dipelajari. Teori belajar sosial difokuskan kepada pola perilaku yang dikembangkan oleh manusia sebagai respons dari kontak dengan lingkungannya. Beberapa perilaku sosial mungkin dihargai sedangkan perilaku yang lain membuahkan hasil yang tidak diharapkan melalui sesuatu proses penguatan differensial. Perlu diketahui bahwa agresi merupakan bentuk perilaku yang secara sengaja bermaksud melukai orang lain (secara fisik atau verbal) atau menghancurkan harta benda. Selain itu, agresi hanya salah satu dari beberapa reaksi terhadap pengalaman frustasi yang tidak

disukai. Dan agresi adalah respons yang tidak memiliki sipat dorongan yang dipengaruhi oleh konsekuensi yang diharapkan dari perilaku. Pada sebagian besar individu frekuensi ekspresi perilaku agresip ditentukan oleh pengalaman dan pengaruh sosial. Agresi dapat dipelajari melalui pengamatan dan peniruan. Semakin sering diperkuat maka semakin sering akan terjadi.

C. METODE

1. Tempat dan waktu.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pelaksanaan PORPROV Bali 2011 di Jembarana. Waktu penelitian penelitian ini dilaksanakan di Jembrana, bulan September 2011.

2. Metode.

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Korelational dengan pendekatan *study survey*, ciri khas penelitian *survey* adalah data yang dikumpulkan dari responden yang telah ditentukan jumlahnya dengan menggunakan angket (*questionnaire*)

3. Variabel.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

- a) Variabel independen pertama (X_1) yaitu: kecemasan.
- b) Variabel independen kedua (X_2) yaitu: agresivitas.
- c) Variabel dependen (Y) yaitu; prestasi olahraga.

4. Definisi operasional variabel.

- a). Kecemasan.

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan ditandai oleh perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan dan kekhawatiran yang terjadi karena individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Untuk tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan *The Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*.

b). Agresivitas.

Agresivitas merupakan suatu tingkah laku yang bertujuan untuk melukai, menyerang, menyakiti, dan merusak fisik ataupun mental yang dilakukan secara verbal atau fisik serta merusak obyek yang lain. Dalam penelitian ini bentuk agresif dijadikan instrumen untuk mengukur komponen perilaku agresif atlet PORPROV Bali 2011.

c). Prestasi.

Prestasi bisa diartikan sebagai suatu kualitas yang dicapai melalui belajar atau berlatih. Untuk mengetahui tingkat prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali, dengan melihat perolehan medali yang diperoleh. Kabupaten Buleleng dikatakan berprestasi dapat dilihat dari peningkatan perolehan medali, catatan waktu semakin kecil, dan yang lain.

5. Populasi dan Sampel.

a). Populasi.

Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi obyek penelitian. Populasi

dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Kabupaten Buleleng yang mengikuti PORPROV Bali tahun 2011 di Jembrana.

b). Sampel.

Dalam penelitian ini menggunakan pola *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel pada populasi yang memenuhi syarat untuk sampel penelitian/memilih sampel penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel yaitu atlet yang memperoleh prestasi (mendapatkan medali) dalam cabang olahraga PORPROV Bali 2011 di Jembrana.

6. Teknik Pengumpulan Data.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengisian questioner. Metode questioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan atau hal-hal yang diketahui responden (Suharsimi Arikunto, 1998).

7. Teknik Analisis Data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik korelasional dengan teknik regresi linier ganda, untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan agresivitas dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng PORPROV Bali 2011.

D. HASIL

a. Deskripsi Data Kecemasan.

Adapun distribusi frekuensi data tentang kecemasan dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 01
Distribusi Frekuensi Data Kecemasan

No	Interval Kelas	Nilai Terendah	Frekuensi	% Frekuensi
1.	6.0 – 9.7	7.85	4	4
2.	9.8 – 13.5	11.65	4	8
3.	13.6 – 17.3	15.45	5	13
4.	17.4 – 21.1	19.25	0	13
5.	21.2 – 24.9	23.05	3	16
6.	25.0 – 28.7	26.85	4	20

Berdasarkan tabel data tentang kecemasan dapat diambil kesimpulan bahwa atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011, memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 35% orang, atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 25% orang, sedangkan

atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah sebanyak 40% orang.

b. Deskripsi Data Agresivitas.

Adapun distribusi frekuensi data tentang agresivitas dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 02
Distribusi Frekuensi Data Agresivitas

No	Interval Kelas	Nilai Terendah	Frekuensi	% Frekuensi
1.	52.0 – 57.2	54.6	1	5
2.	57.3 – 62.5	59.9	1	5
3.	62.6 – 67.8	65.2	7	35
4.	67.9 – 73.1	70.5	4	20
5.	73.2 – 78.4	75.8	5	25
6.	78.5 – 83.7	81.1	2	10

Berdasarkan tabel data tentang agresivitas dapat diambil kesimpulan bahwa atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011, memiliki tingkat agresivitas tinggi sebanyak 35% orang, atlet yang memiliki tingkat agresivitas sedang sebanyak 55% orang, sedangkan

atlet yang memiliki tingkat agresivitas rendah sebanyak 10% orang.

c. Deskripsi Data Prestasi atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011

Adapun distribusi frekuensi data tentang prestasi dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 0.3
Distribusi Frekuensi Data Prestasi

No	Interval Kelas	Nilai Terendah	Frekuensi	% Frekuensi
1.	4.0 – 5.7	4.85	2	10
2.	5.8 – 7.5	6.65	3	15
3.	7.6 – 9.3	8.45	7	35
4.	9.4 – 11.1	10.25	5	25
5.	11.2 – 12.9	12.05	1	5
6.	13.0 – 14.7	13.85	2	10

Berdasarkan tabel data tentang prestasi dapat diambil kesimpulan bahwa atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011, memiliki tingkat prestasi tinggi sebanyak 15% orang, atlet yang memiliki tingkat prestasi sedang sebanyak 60% orang, sedangkan atlet yang memiliki tingkat prestasi rendah sebanyak 25% orang.

e. Pengujian persyaratan analisis data.

Uji Normalitas

1) Uji Normalitas Variabel X1

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa; $Lo < L$ tabel ($Lo\ 0.1500 < L\ tabel\ 0.1900$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal.

2) Uji Normalitas Variabel X2

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa; $Lo < L$ tabel ($Lo\ 0.0980 < L\ tabel\ 0.1900$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal.

3) Uji Normalitas Variabel Y

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa; $Lo < L$ tabel ($Lo\ 0.1000 < L\ tabel\ 0.1900$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal.

Uji Linieritas

1) Uji Linieritas X1 Terhadap Y

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa; $F\ hitung < F$ tabel ($F\ hitung = 2.51 < F\ tabel = 3.07$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berkorelasi linier.

2) Uji Linieritas X2 Terhadap Y

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa; $F\ hitung < F$ tabel ($F\ hitung = 2.59 < F\ tabel = 4.00$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berkorelasi linier.

E. PEMBAHASAN.

Setelah pengujian hipotesis dilakukan dan diketahui hasil-hasilnya, kemudian dilakukan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

a. Hipotesis pertama.

Berdasarkan hasil pertimbangan diperoleh $r_{xly} > r$ tabel yaitu $-0.4941 > 0.423$ dengan SE besar 21.79% dan SR = 53.82%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011. Jadi hipotesis yang berbunyi; "terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan atlet dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011" **diterima**. Berarti dalam hal ini berarti dengan tingkat kecemasan yang rendah ditambah dengan motivasi yang besar dapat memberikan dampak yang positif terhadap penampilan (*performance*) dalam pertandingan/perlombaan olahraga. Berarti penampilan yang baik memerlukan kondisi psikologi yang bisa terkondisikan tanpa tekanan yang berlebihan.

b. Hipotesis kedua.

Berdasarkan hasil pertimbangan diperoleh $r_{x2y} > r$ tabel yaitu $0.4622 > 0.423$ dengan SE besar 18.70% dan SR = 46.18%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara agresivitas dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011. Jadi hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan positif yang signifikan antara agresivitas atlet dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011" **diterima**. Berarti dalam hal ini berarti dengan tingkat

agresivitas yang tinggi ditambah dengan motivasi yang besar dapat memberikan dampak yang positif terhadap penampilan (*performance*) dalam pertandingan/perlombaan olahraga. Berarti penampilan yang baik memerlukan kondisi psikologi (agresivitas) yang tinggi dan terkondisikan sehingga memberikan motivasi yang tinggi.

c. Hipotesis ketiga.

Berdasarkan hasil pertimbangan diperoleh F hitung = $5.783 > F$ tabel = 3.59 . Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan agresivitas secara bersama-sama dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan agresivitas atlet dengan prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011" **diterima**. Berarti dalam hal ini kondisi psikologis terutama (kecemasan dan agresivitas) serta kondisi fisik sangat diperlukan suatu kondisi yang seimbang dalam penampilan prima.

E. KESIMPULAN DAN SARAN.

a. Kesimpulan.

Berdasarkan dari deskripsi data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi olahraga atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.
- b) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara agresivitas dengan prestasi olahraga atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.
- c) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan agresivitas secara bersama-sama dengan prestasi olahraga atlet Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011.
- d) Adapun sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE) masing-masing kriterium terhadap preditor, diperhitungkan atas dasar analisis persamaan garis regresi ganda, sehingga dapat ditentukan perbandingan masing-masing kriterium terhadap preditor. Dengan hasil ini dapat menunjukkan bahwa preditor kecemasan (X1) lebih memberikan arti pada prestasi olahraga Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011 dibandingkan dengan preditor agresivitas (X2).

c. Saran.

Berdasarkan dari analisis data dan kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

Kepada para pelatih Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2011, untuk lebih meningkatkan pencapaian prestasi maksimal diharasaskan didalam melatih dan membina atlet yang merupakan tugas

utamanya, tidak hanya melatih fisik, teknik dan taktik, namun juga dapat lebih memperhatikan faktor psikologis atlet yang berkaitan dengan kecemasan dan agresivitas. Sebab betapapun sempurnanya perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak akan mungkin dicapai. Karena mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi atlet untuk pengejawantahan kemampuan fisik dan teknik dalam pencapaian prestasi prima.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Berkowitz. 1995. *Agresi: Sebab Dan Akibatnya Terjemahan (penerjemah: Susianti. H.W.J)*. Jakarta. Pustaka Psinamon Pressind.
- Barron, R.A. 1977. *Social Learning and Personal Country Development*. New York. Rineheart And Winsa.
- Cox Ricard H. 1985. *Sport Psychology, Concept And Aplication*. Dubuque Iowa: Kansas State University. Wm. C. Brown Publishers
- Monty P Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudibyo Setyobroto. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.

Sugiyanto. 1993. *Belajar Gerak*. Surakarta.
Penerbit Tarsito.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur
Penelitian Suatu Pendekatan
Praktek. Edisi Revisi V*. Penerbit PT.
Rineka Cipta, Jakarta.

Sukadiyanto,
[jurnal.Psikologi.ugm.ac.id/index.php/
fpsi/article/.../Perbedaan Reaksi
Emosional Antara Olahragawan
Body Contact dan Non Body Contac](http://jurnal.Psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/.../Perbedaan_Reaksi_Emosional_Antara_Olahragawan_Body_Contact_dan_Non_Body Contac),
Jurnal Psikologi, Volume 33, NO. 1,
50 – 62, Fakultas Psikologi,
Universitas Gadjah Mada ISSN:
0215-8884, pdf. Download tanggal
16 Desember 2013.

Singer, Robert. 1986. *Peak Performance.
And More*. Australia: Lot 7
Strathmore Drive.

Singgih D Gunarsa. 1989. *Psikologi
Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Yul Iskandar. 1984. *Psikiater Biologik dan
Depresi dan Anxietas Diagnosa dan
Terapi UntukPraktek Umum*.
Jakarta: Yayasan Dharma Graha