

RASA PERCAYA DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS

Yapsir G. Wirawan

Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

This study was intended to obtain data on the psychological status of badminton players which are needed in order to help raise achievement,

The research subjects were 41 badminton players, male and female, taken from a badminton club in Semarang.

The measurement instruments used in this study were tests intended to reveal self-confidence, motivation, and anxiety. These instruments had been adapted to Indonesia and their reliability and validity had been reestablished. Data on badminton achievement, in terms of players' levels, were taken from documents recorded by coaches.

Pearson Product Moment correlation technique was employed to find out relationships between research variables, while t-test was employed to find differences between males and females in those variables. Results indicated that: 1. No significant difference was found in self-confidence, motivation, and anxiety between male and female athletes. 2. In general, the badminton athletes had low self-confidence, quite high motivation, and low anxiety. 3. There was a positive and significant relationship between player's level and motivation.

Key words: bulutangkis, percaya diri, motivasi, dan kecemasan.

Yapsir G. Wirawan adalah dosen Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta. Gelar Master of Art dan Philosophy of Doctor diperoleh di Universitas Michigan, Amerika.

Penelitian ini akan difokuskan pada cabang olahraga bulutangkis, olahraga yang pernah menjadi ujung tombak prestasi negara kita, yang pernah membawa nama harum bagi bangsa dan negara, tetapi yang akhir-akhir ini mengalami krisis prestasi. Kekalahan demi kekalahan akhir-akhir ini banyak menimpa para atlet bulutangkis kita.

Kemerosotan prestasi bulutangkis di negara kita ini menimbulkan reaksi keras dari masyarakat. Mereka kecewa bahwa para atlet kita tidak mampu mempertahankan prestasinya. Kekecewaan mereka ini dapat dimaklumi karena bulutangkis tidak hanya merupakan olahraga yang paling populer di negara kita, tapi juga pernah menjadi olah-

raga kebanggaan karena prestasinya yang berada di puncak kelompok elit dunia. Bulutangkis ketika itu betul-betul telah mengangkat dan mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional.

Mengapa kemerosotan prestasi itu dapat terjadi? Bagaimana pula pengatasannya? Para ilmuwan olahraga kita telah banyak memikirkannya, dan kini kecenderungan mereka lebih ke arah keyakinan, bahwa dengan mengandalkan kemampuan fisik saja seorang atlet tidak akan mencapai prestasi tinggi dan mendapatkan kemenangan yang diharapkan. Olahraga yang dipelajari secara ilmiah haruslah melibatkan berbagai ilmu seperti: biologi, kimia, anatomi, sosiologi, antropologi, psikologi, dan sebagainya. Penelitian ini juga merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga dengan menyorotinya dari sisi psikologi.

Faktor-faktor psikologis memang tidak dapat ditinggalkan. Roger Banister (dalam Glencross, 1978) bahkan mengatakan bahwa walaupun batas-batas sirkulasi dan faali pada latihan otot itu penting, namun faktor-faktor psikologis di luar lingkup faallah yang bakal membedakan kalah dan menang dan yang akan menentukan bagaimana seorang atlet dapat mendekati diri pada batas puncak penampilannya.

Beberapa di antara faktor-faktor psikologis yang penting dan banyak disebut-sebut oleh para ahli di atas ialah rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan.

1. *Rasa percaya diri*. Orang yang kurang percaya diri biasanya mempersepsikan dirinya lebih rendah dari kemampuannya, hingga akibatnya dia tidak dapat menghadapi situasi pertandingan dengan semestinya. Sebaliknya rasa percaya diri akan membuat seorang atlet tidak gentar menghadapi lawan, tidak mudah patah semangat ketika menghadapi kekalahan, dan sebagainya. Dalam

pendidikan pun, rasa percaya diri ternyata juga dapat meningkatkan prestasi (Kumara, 1987.)

2. *Motivasi*. Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu. Para sarjana psikologi, khususnya psikologi olahraga, umumnya sependapat bahwa motivasi sangat penting peranannya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet (Singer, 1975.)

3. *Kecemasan*. Masalah kecemasan dalam situasi pertandingan dan saat-saat sebelum pertandingan merupakan masalah penting dalam psikologi olahraga. Kecemasan akan kegagalan dapat menurunkan semangat bertanding.

Kecemasan pada tahap tertentu dapat memacu semangat bertanding untuk meraih prestasi, sedangkan pada batas yang berlebihan akan menghambat penampilan dan menurunkan prestasi (Singer, 1975.)

Psikologi rasa cemas ini dapat berbeda pada pertandingan jenis olahraga yang satu dengan jenis olahraga yang lain. Dari berbagai penelitiannya, Warren Johnson (dalam Setyobroto, 1991) berkesimpulan bahwa emosi kuat pada pra-pertandingan dalam bentuk rasa takut dan cemas ternyata tidak merupakan faktor utama pada sepakbola AS, tetapi ada indikasi yang kuat bahwa faktor tersebut merupakan sesuatu yang penting dan serius dalam gulat. Oleh karena itu, rasa cemas pada pertandingan bulutangkis, walaupun belum banyak diteliti, dapat diperkirakan akan memiliki pola yang berbeda pula.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri, motivasi, dan sedikit kecemasan dapat membantu meningkatkan prestasi para atlet, sedangkan kecemasan yang berlebihan justru akan menurunkan prestasi mereka. Dalam penelitian ini, rasa percaya

diri, motivasi, dan kecemasan akan ditinjau lebih lanjut dalam kaitannya dengan prestasi bulutangkis.

4. *Jenis kelamin*. Di samping ketiga faktor psikologis di atas, jenis kelamin sering kali juga mempengaruhi berbagai perilaku psikologis. Telah banyak ditunjukkan oleh para ahli, misalnya Lips dan Colwill (1978), bahwa dalam berbagai segi psikologis ternyata terdapat perbedaan antara pria dan wanita. Oleh karena itu, dalam penelitian ini juga akan ditinjau ada tidaknya perbedaan jenis kelamin dalam ketiga variabel psikologis di atas, yakni rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan.

METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari para atlet bulutangkis tunggal ataupun ganda, sebanyak 41 orang, pria (N=21) dan wanita (N=20), yang diambil dari Klub Bulutangkis "Dj" di Semarang. Data diambil pada tahun 1992 di Kudus ketika para atlet itu sedang dikonsentrasikan di suatu tempat khusus untuk diberikan latihan secara khusus pula. Kebanyakan pesertanya masuk dari awal pada usia muda, kemudian mendapatkan kenaikan peringkat sejalan dengan bertambahnya usia, hingga peringkat atlet sedikit banyak juga mencerminkan usia atlet.

B. Alat Ukur

Alat ukur untuk mengungkapkan rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini ialah tes yang menyajikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek. Alat-alat ukur tersebut telah disesuaikan dengan keadaan di Indonesia dan telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yakni tes percaya diri yang ditulis dan diuji oleh Kumara, serta tes moti-

vasi oleh Mehrabian, dan tes kecemasan oleh Taylor yang kedua-duanya telah diadaptasikan oleh Fakultas Psikologi UGM; sedangkan alat ukur untuk mengungkapkan prestasi bulutangkis hingga kini belum ada.

Data prestasi bulutangkis yang diharapkan dapat dinyatakan secara kuantitatif, jadi semacam ELO-rating untuk para pemain catur, hingga prestasi masing-masing atlet dapat diletakkan dalam suatu skala yang sama untuk perbandingan, tidak dapat diperoleh.

Data mengenai prestasi bulutangkis para atlet yang ditunjukkan dengan perolehan dalam pertandingan-pertandingan kejuaraan tertentu amat sulit untuk dibandingkan, karena selain mutu pertandingan-pertandingan kejuaraan itu berbeda-beda (juara tingkat kecamatan, daerah, antar-klub, PON, dan lain-lain), pada kelompok umur yang juga berbeda-beda (kelompok junior, senior, dan sebagainya), juga tahun terjadinya peristiwa-peristiwa itu berbeda-beda pula, hingga sulit sekali untuk diadakan pembobotan guna dapat membandingkan prestasi atlet yang satu dengan atlet yang lain. Secara teori, satu-satunya cara untuk dapat membandingkan prestasi para atlet itu hanyalah dengan jalan mengadakan pertandingan serempak antar masing-masing individu itu, dan hal ini memakan waktu dan biaya yang tidak terjangkau oleh penelitian ini.

Untuk mengatasi kesulitan pengukuran prestasi bulutangkis tersebut di atas, penelitian ini menggunakan peringkat masing-masing atlet sebagai pencerminan variabel prestasi karena peringkat sedikit banyak mencerminkan tingkatan mutu permainannya. Penentuan peringkat masing-masing atlet ini diberikan oleh para pelatih. Peringkat masing-masing atlet ini kemudian dapat diubah menjadi penilaian kuantitatif dengan jalan memberikan pembobotan, hingga selanjutnya dapat masuk dalam perhitungan statistik. Adapun pembobotan itu ialah Y Junior = 1, Pemula = 2, Remaja = 3, Taruna = 4, Dewasa = 5, dan Senior = 6.

Penggunaan peringkat atlit sebagai ukuran prestasinya memang tidak sangat cermat karena di samping mencerminkan tingkatan mutu, peringkat sedikit banyak juga mencerminkan kelompok umur. Sungguhpun demikian penggunaan peringkat atlit sebagai ukuran prestasi ini masih merupakan cara terbaik yang ada, yang paling dekat mencerminkan prestasi para atlit.

C. Analisis Hasil

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara atlit pria dan wanita dalam rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan, dalam penelitian ini digunakan uji-t. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows* versi 9.0 dari Microsoft Windows 98. Dalam program ini, persyaratan homogenitas variansi secara otomatis telah diperhitungkan.

Untuk memberikan gambaran teoritis bagaimana kedudukan relatif para atlit itu dalam rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan, maka masing-masing mean statistik, sering disebut pula *mean* empirik, yang didapat dari nilai mereka dibandingkan de-

ngan masing-masing *mean* teoritis dari skala alat ukur. Mean-teoritis ialah harga tengah antara skor minimal dan skor maksimal yang mungkin dicapai dari masing-masing alat ukur.

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara peringkat para atlit dengan rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan mereka digunakan teknik korelasi Product Moment dari Pearson. Asumsi normalitas diuji dulu dengan statistik non-parametrik uji Kolmogorov-Smirnov, sedangkan asumsi linearitas diuji dengan *test for linearity* pada waktu membandingkan mean antara dua variabel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Perbedaan Antara Atlit Pria dan Wanita dalam Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan

Dalam menganalisis perbedaan antara atlit pria dan wanita dalam rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan ini, ternyata ada tiga orang subjek yang tidak menyebutkan identitas jenis kelaminnya, hingga dalam analisis ini ketiga orang subjek tersebut tidak diikutsertakan dalam perhitungan. Diskripsi statistiknya dapat terlihat pada Tabel I berikut ini.

TABEL I:
STATISTIK KELOMPOK ANTARA ATLIT PRIA DAN WANITA

	P = pria W = wanita	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Percaya Diri	P	19	99.68	19.84	4.55
	W		93.32	18.06	4.14
Motivasi	P	19	93.84	7.53	1.73
	W	19	96.32	7.39	1.70
Kecemasan	P	19	22.00	7.38	1.69
	W	19	21.21	6.59	1.51

Selanjutnya hasil perhitungan uji-t sampel bebas antara atlit pria dan wanita dalam rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan,

ternyata menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok atlit itu sebagaimana terlihat pada

Tabel II di bawah ini. Tidak adanya perbedaan antara atlet pria dan wanita dalam ketiga variabel psikologis ini tidak mengejutkan karena memang mereka dilatih secara intensif dan mendapatkan perlakuan yang sama dalam klub yang khusus ini.

TABEL II:
UJI-t SAMPEL BEBAS ANTARA ATLET PRIA DAN WANITA
DALAM RASA PERCAYA DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN

		Lavene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means (Pria-Wanita)		
		F	Sig.	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Percaya Diri	Equal variances assumed	.005	.943	.308	.308	6.16
Motivasi	Equal variances assumed	.000	.994	.314	-2.47	2.42
Kecemasan	Equal variances assumed	.200	.658	.730	.79	2.27

B. Tingkat Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan Para Atlet Bulutangkis

Tingkat rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan para atlet dalam penelitian ini dapat diperkirakan dengan jalan membandingkan *mean* yang diperoleh dalam perhitungan, yakni *mean* empiris, dengan *mean*-teoritis dari masing-masing alat-ukur. *Mean*-teoritis, seperti telah diuraikan di atas, ialah harga tengah antara skor minimal dan skor

maksimal yang mungkin dicapai dari masing-masing alat-ukur.

Tabel III di bawah ini menunjukkan bahwa para atlet dalam penelitian ini memiliki rasa percaya diri yang masih agak kurang ($97.02 < 110$), motivasi yang sudah cukup tinggi ($94.24 > 52.5$), dan tingkat kecemasan yang agak kurang ($21.71 < 25$).

TABEL III:
PERBEDAAN ANTARA MEAN EMPIRIS DAN MEAN TEORITIS

	N	Min	Max	Empirical Mean	Std Deviation	><	Theoretical Mean
Percaya Diri	41	51	142	97.02	18.65	<	110
Motivasi	41	75	111	94.24	8.01	>	52.5
Kecemasan	41	g	35	21.71	6.90	<	25
Valid N (listwise)	41						

C. Hubungan Antara Peringkat dan Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan

Penggunaan teknik analisis regresi tidak dapat dilakukan di sini karena dua di antara ketiga variabel penelitian ini, yakni rasa percaya diri dan kecemasan, ternyata tidak memiliki hubungan linear dengan variabel tergantungnya, yakni peringkat, sebagaimana tampak pada Tabel IV berikut ini, sehingga tidak memenuhi asumsi yang disyaratkan

dalam analisis regresi. Tampak dari tabel tersebut bahwa hanya motivasi sajalah yang mempunyai hubungan linear dengan peringkat. Oleh karena itu peninjauan secara khusus hubungan antara peringkat dan masing-masing variabel psikologis itu perlu dilakukan. Hubungan-hubungan itu nantinya akan dicari dengan menggunakan teknik korelasi dari Pearson setelah asumsi linearitas dapat terpenuhi dengan terlebih dulu melakukan transformasi-transformasi data seperlunya.

TABEL IV:
ANOVA UJI LINEARITAS ANTARA PERINGKAT DENGAN RASA PERCAYA DIRI, MOTIVASI DAN KECEMASAN

	F	Sig
Peringkat*Percaya Diri (Combined)	.477	.951
Linearity	.712	.411
Deviation from Linearity	.467	.954
Peringkat*Motivasi (Combined)	1.488	.194
Linearity	9.455	.006
Deviation from Linearity	1.089	.428
Peringkat*Kecemasan (Combined)	.648	.830
Linearity	.202	.658
Deviation from Linearity	.672	.805

1. Hubungan antara peringkat dan rasa percaya diri

Tanpa menghiraukan asumsi linearitas, hubungan antara peringkat dan rasa percaya diri, seperti yang tampak pada Tabel V di bawah ini, ternyata tidak signifikan dengan $p=0.315$. Namun, setelah peninjauan pada gambar plot dari hubungan antara peringkat dan rasa percaya diri ini dan setelah usaha untuk mentransformasikan data diupayakan, ternyata tetap juga tidak diperoleh korelasi

yang signifikan. Oleh karena itu dapat disimpulkan di sini bahwa pada data penelitian ini, memang tidak terdapat hubungan antara peringkat dan rasa percaya diri. Temuan yang kurang sesuai dengan teori ini sangat mungkin disebabkan oleh tidak terwakili sepenuhnya variabel prestasi para atlet oleh peringkatnya. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, pada klub bulutangkis yang khusus ini, peringkat atlet sedikit banyak juga mencerminkan usia atlet, jadi bukan sepenuhnya mencerminkan prestasi ataupun kemampuan.

2. Hubungan antara peringkat dan motivasi

Hubungan antara peringkat dan motivasi, berbeda dengan rasa percaya diri, ternyata sangat signifikan dengan $p=0.005$ dan dengan koefisien korelasi sebesar $r=0.434$ seperti yang juga tampak pada Tabel V.

Dari Tabel V tersebut memang dapat disimpulkan bahwa pada para subjek pene-

litian ini, memang terdapat hubungan antara peringkat dan motivasi. Walaupun begitu, variabel mana yang merupakan penyebab dan mana yang merupakan akibat, tidak diketahui dengan pasti. Mungkin memang motivasi berperan pada peringkat, seperti yang banyak dikemukakan oleh berbagai teori, tapi mungkin juga sebaliknya, kenaikan peringkat yang disandang si atlet itu berperan meningkatkan motivasinya.

**TABEL V:
KORELASI ANTARA PERINGKAT DENGAN
RASA PERCAYA DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN**

	Percaya Diri	Motivasi	Kecemasan
Peringkat Pearson Correlation	-.161	.434**	-.078
Sig. (2-tailed)	.315	.005	.627
N	41	41	41

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

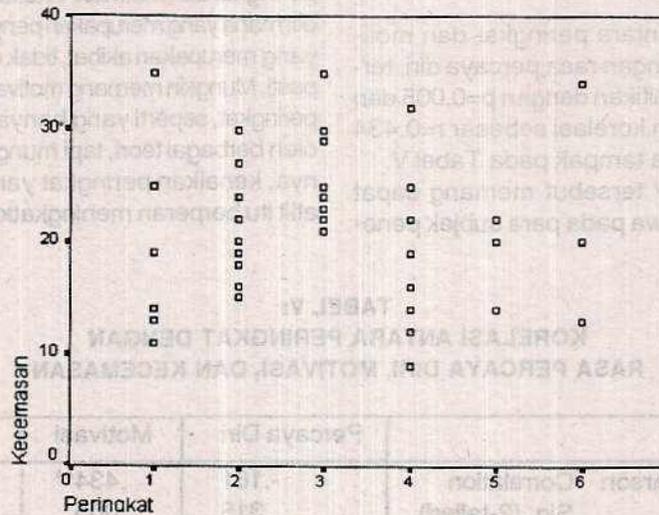
3. Hubungan antara peringkat dan kecemasan

Tabel V yang juga menyajikan hubungan antara peringkat dan kecemasan, dengan mengabaikan asumsi linearitas, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ke-dua variabel itu dengan $p=0.627$.

Upaya untuk mentransformasikan data agar dapat dipenuhi asumsi linearitas itu tidak membuahkan hasil. Namun, peninjauan lebih lanjut pada gambar plot dari hubungan ke-dua

variabel itu ditemukan bahwa: (1) ada dua orang subjek yang berperingkat Junior memiliki nilai kecemasan yang menyimpang jauh dari yang lain, yakni nilai maksimal 35, dan (2) distribusi nilai kecemasan tampak meningkat dari peringkat Junior hingga peringkat Remaja, dan setelah itu tidak lagi menentu pada peringkat-peringkat berikutnya. Dengan kata lain, peringkat ke-tiga, yakni peringkat Remaja, merupakan suatu titik balik seperti yang tampak pada gambar plot di bawah ini.

GAMBAR PLOT ANTARA PERINGKAT DAN KECEMASAN



Dengan menganggap kedua atlet Junior yang memiliki nilai kecemasan maksimal itu sebagai *outliers*, dan mengeluarkannya dari perhitungan, kemudian melakukan perhitungan korelasi antara peringkat dan kecemasan hanya dari peringkat Junior hingga

peringkat Remaja saja, maka diperoleh hubungan antara peringkat dan kecemasan yang ternyata sangat signifikan dengan $p=0.002$ dengan koefisien korelasi sebesar 0.615 seperti yang tampak pada Tabel VI berikut ini.

TABEL VI:
KORELASI ANTARA PERINGKAT (JUNIOR, PEMULA, DAN REMAJA) DENGAN KECEMASAN

	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Peringkat*Kecemasan	.615**	23	.002

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dapat disimpulkan di sini bahwa kecemasan berjalan seiring dengan peringkatnya sampai pada peringkat Remaja, dan setelah itu tidak terdapat lagi hubungan antara peringkat dan kecemasan. Perlu diketahui di sini bahwa penelitian ini, seperti juga studi-studi korelasional lainnya, tidak dapat menyimpulkan bahwa makin meningkat peringkat se-

orang atlet makin tinggi kecemasannya. Pengamatan lebih lanjut secara longitudinal diperlukan untuk mengetahui keadaan ini.

Tabel VII di bawah ini menunjukkan bahwa kecemasan pada peringkat Remaja (3) sedikit lebih tinggi, tapi masih mendekati normal ($26.13 > 25$.)

TABEL VII:
KECEMASAN PADA KELOMPOK PERINGKAT

Kecemasan					
Peringkat	N	Empirical Mean	Std. Deviation	><	Theoretical Mean
1	5	16.40	5.64	<	25
2	10	21.30	4.74	<	
3	8	26.13	4.79	>	
4	9	19.00	7.12	<	
5	4	19.50	3.79	<	
6	3	22.33	10.69	<	
Total	39	21.03	6.36		

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Perlu dicatat di sini bahwa generalisasi yang dapat diterapkan dari simpulan-simpulan berikut ini terbatas pada keadaan para atlet dalam penelitian ini, karena subjek penelitian yang dipakai dalam penelitian ini semuanya diambil dari satu klub saja dan klub ini memang khusus, yakni klub bulutangkis "Dj" di Semarang. Klub ini banyak memberikan fasilitas yang istimewa pada para atlet binaannya seperti tempat pelatihan yang khusus, latihan yang amat teratur, dan sebagainya.

Adapun kesimpulan-kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini ialah:

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet pria dan wanita dalam rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan.
2. Para atlet pada umumnya secara relatif memiliki rasa percaya diri yang masih agak kurang ($97.02 < 110$), motivasi yang sudah cukup tinggi ($94.24 > 52.5$), dan tingkat kecemasan yang masih ringan ($21.71 < 25$).
3. Tidak terdapat hubungan yang positif antara peringkat dan rasa percaya diri dari para atlet bulutangkis itu. Belum diketahui jelas mengapa demikian.

4. Ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara peringkat dan motivasi dari para atlet bulutangkis itu. Namun, belum diketahui jelas apakah motivasi dapat menaikkan peringkat, atau sebaliknya kenaikan peringkat justru meningkatkan motivasi.
5. Ada gejala peningkatan kecemasan dari peringkat Yuniior hingga peringkat Remaja. Para atlet peringkat Remaja memiliki kecemasan paling tinggi, tapi masih mendekati normal ($26.13 < 25$).

B. Saran

Mengingat kesulitan yang timbul dalam pengolahan data penelitian, maka kepada para peneliti yang akan datang disarankan agar memikirkan cara untuk melakukan pengukuran prestasi bulutangkis dengan lebih cermat sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Glencross, D. J. (Ed.), 1978. *Psychology and Sport*. Sydney: McGraw-Hill Book Company.
- Kumara, A., 1987. *Studi Validitas dan Reliabilitas The Test of Self-Confidence*, Laporan Penelitian (tidak dipublikasi-

kan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.	dan Teknologi Olahraga, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
Lips, H. M., dan Colwill, N. L., 1978. <i>The Psychology of Sex Differences</i> , New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.	Singer, R. N., 1975. <i>Myths and Truths in Sports Psychology</i> , New York: Harper & Row Publishers.
Setyobroto, S., 1991. <i>Urgensi Adanya Pusat Pengkajian Ilmu dan Teknologi Olahraga</i> , Simposium Pengkajian Ilmu	SPSS for Windows. 1999. CD-ROM, Release 9.0.0. Microsoft Windows 98. SPSS Inc., 1999.



... dan teknologi olahraga yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atletik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut terhadap prestasi atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atletik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut agar prestasi atletik dapat meningkat.

... dan teknologi olahraga yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atletik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut terhadap prestasi atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atletik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut agar prestasi atletik dapat meningkat.

... dan teknologi olahraga yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atletik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut terhadap prestasi atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atletik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut agar prestasi atletik dapat meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut terhadap prestasi atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atletik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut agar prestasi atletik dapat meningkat.

B. Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh dari faktor-faktor tersebut terhadap prestasi atletik. Selain itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut agar prestasi atletik dapat meningkat.