PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET TENIS LAPANGAN

M. Rizky Ramadhan[1], Wilson Afrizona Lumbantobing[2], Ahmad Arifuddin[3], Nikson Osvlando Sijabat[4], Irsan Efraim Bangun[5], Frendy Zerah Panggabean[6], Nurkadri[7]
[1234567]Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan
[1]mrizkyramadhan0810@gmail.com, [2]lumbantobingwilson@gmail.com, [3]aripuddin011@gmail.com, [4]niksonsijabat888@gmail.com, [5]irsanefraim15@gmail.com, [6]frendyzerah@gmail.com, [7]nurkadri@unimed.ac.id

ABSTRACT

Achievement motivation and competitive anxiety are key psychological factors that influence match performance in tennis athletes. Achievement motivation drives athletes to pursue excellence, persist through challenges, and maintain focus during competition, while competitive anxiety comprising cognitive and somatic components can either facilitate or impair performance depending on its intensity and the athlete's ability to regulate it. This article aims to examine the conceptual relationship between achievement motivation, competitive anxiety, and match performance among tennis players through a qualitative literature review. Relevant scientific articles, books, and expert perspectives on sport psychology, tennis performance, and psychological skills training published primarily within the last five years were analyzed descriptively. The synthesis indicates that high achievement motivation supports sustained effort, strategic decision-making, and resilience under pressure, whereas unmanaged competitive anxiety tends to disrupt concentration, increase muscle tension, and reduce shot consistency, particularly in critical moments such as break points or tie-breaks. However, optimal performance also depends on mental toughness, self-confidence, technical proficiency, and integrated psychological training. Therefore, coaching programs for tennis athletes should combine motivation enhancement, anxiety regulation techniques, and on-court practice rather than addressing these factors in isolation. This review offers a conceptual foundation for designing mental training interventions, although further empirical studies are needed to quantify the strength of these relationships in specific tennis populations.

Keywords: *achievement motivation, competitive anxiety, match performance, tennis, sport psychology*

ABSTRAK

Motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi performa bertanding atlet tenis lapangan. Motivasi berprestasi mendorong atlet untuk mengejar keunggulan, bertahan menghadapi

tantangan, dan menjaga fokus selama pertandingan, sedangkan kecemasan bertanding yang mencakup komponen kognitif dan somatic dapat memfasilitasi atau mengganggu performa tergantung intensitasnya serta kemampuan atlet mengelolanya. Artikel ini bertujuan mengkaji keterkaitan konseptual antara motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, dan performa bertanding atlet tenis melalui pendekatan kualitatif studi literatur. Artikel ilmiah, buku, dan pandangan ahli tentang psikologi olahraga, performa tenis, serta pelatihan keterampilan psikologis yang relevan, terutama terbit dalam lima tahun terakhir, dianalisis secara deskriptif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa motivasi berprestasi tinggi mendukung usaha berkelanjutan, pengambilan keputusan strategis, dan ketahanan di bawah tekanan, sementara kecemasan bertanding yang tidak terkelola cenderung mengganggu konsentrasi, meningkatkan ketegangan otot, dan menurunkan konsistensi pukulan, terutama pada momen kritis seperti break point atau tie-break. Namun, performa optimal juga bergantung pada ketangguhan mental, kepercayaan diri, penguasaan teknik, dan latihan psikologis terpadu. Oleh sebab itu, program kepelatihan atlet tenis sebaiknya memadukan penguatan motivasi, teknik regulasi kecemasan, dan latihan di lapangan secara terintegrasi. Kajian ini memberikan landasan konseptual untuk merancang intervensi pelatihan mental, meskipun penelitian empiris lanjutan masih diperlukan untuk mengukur kekuatan hubungan antarvariabel pada populasi atlet tenis tertentu.

Kata Kunci: motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, performa bertanding, tenis lapangan, psikologi olahraga

A. Pendahuluan

Tenis lapangan merupakan olahraga individu yang menuntut kombinasi keterampilan teknik, kebugaran fisik, strategi, dan kesiapan mental. Dalam pertandingan, atlet harus mampu membaca permainan lawan, mengambil keputusan cepat, serta mempertahankan konsentrasi dan kontrol emosi di bawah tekanan. Performa bertanding tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi faktor psikologis, khususnya motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding (Weinberg & Gould, 2023).

Motivasi berprestasi dipahami sebagai dorongan internal maupun eksternal untuk mencapai standar keunggulan, menyelesaikan tugas dengan baik, dan memperoleh pengakuan atas keberhasilan. Dalam konteks olahraga, motivasi ini mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten, menghadapi tantangan, dan tetap gigih meskipun mengalami kekalahan (Kholiq, 2024). Sebaliknya, kecemasan bertanding merujuk pada

respons emosional dan fisiologis yang muncul menjelang atau selama kompetisi, meliputi pikiran negatif tentang kemungkinan gagal (komponen kognitif) serta gejala fisik seperti detak jantung meningkat dan ketegangan otot (komponen somatik) (Martens et al., 1990).

Pada atlet tenis, tingkat motivasi yang tinggi dapat membantu menjaga fokus dan energi sepanjang set yang panjang, sementara kecemasan yang berlebihan sering kali menyebabkan penurunan kualitas servis, kesalahan unforced, atau hilangnya ritme permainan (Nurkadri et al., 2024). Beberapa kajian menunjukkan bahwa hubungan antara kedua faktor ini dengan performa bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Motivasi yang kuat dapat membantu atlet menafsirkan gejala kecemasan sebagai sinyal kesiapan, sedangkan kecemasan yang tidak terkelola dapat mengikis motivasi dan kepercayaan diri (Fitri et al., 2025; Listiana et al., 2024).

Artikel ini bertujuan mengkaji secara kualitatif keterkaitan motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding dengan performa bertanding atlet tenis lapangan. Pembahasan diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program pelatihan yang mengintegrasikan aspek psikologis secara terencana.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan dipilih karena fokus kajian terletak pada pemahaman konsep dan hubungan antarvariabel berdasarkan sumber tertulis, tanpa melakukan eksperimen, pengukuran langsung, atau pengujian statistik (Creswell & Poth, 2018; Sugiyono, 2022).

Sumber kajian meliputi artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas motivasi berprestasi, kecemasan kompetitif, performa olahraga, serta psikologi tenis, dengan prioritas publikasi lima tahun terakhir. Buku dan pandangan ahli di bidang psikologi olahraga digunakan untuk memperkuat kerangka konseptual. Pengumpulan literatur dilakukan melalui penelusuran kata kunci seperti motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, competitive anxiety, achievement motivation, performa tenis, dan tennis performance. Sumber dipilih berdasarkan relevansi

topik, kejelasan identitas penulis, serta kesesuaian isi dengan fokus kajian.

Analisis dilakukan secara deskriptif. Informasi dikelompokkan berdasarkan konsep motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, dan performa bertanding. Persamaan serta perbedaan temuan dibandingkan, kemudian disintesiskan untuk menjelaskan kemungkinan keterkaitan dalam konteks atlet tenis. Karena bersifat studi literatur, istilah "pengaruh" dalam judul dipahami sebagai hubungan konseptual yang dianalisis, bukan bukti kausalitas empiris. Besarnya kontribusi masing-masing variabel memerlukan penelitian lapangan lebih lanjut.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Motivasi berprestasi berperan sebagai sumber energi psikologis yang mendorong atlet tenis untuk mempertahankan usaha maksimal selama pertandingan. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menetapkan tujuan yang jelas, menunjukkan ketekunan saat menghadapi set yang sulit, dan memanfaatkan umpan balik untuk memperbaiki permainan. Kajian literatur menunjukkan bahwa motivasi intrinsik—yang berasal dari kesenangan bermain dan keinginan berkembang—berkaitan erat dengan konsistensi performa jangka panjang, terutama pada pertandingan yang menuntut ketahanan mental (Nurkadri et al., 2024; Kholiq, 2024). Atlet yang termotivasi secara intrinsik lebih mampu menjaga kualitas pukulan meskipun skor sedang tertinggal atau menghadapi lawan yang lebih unggul secara peringkat.

Dalam konteks tenis, motivasi berprestasi juga memengaruhi cara atlet menghadapi situasi kritis. Ketika menghadapi break point atau tie-break, atlet yang memiliki dorongan berprestasi kuat cenderung tetap fokus pada proses (misalnya penempatan bola dan pengaturan napas) daripada terpaku pada hasil akhir. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa motivasi berprestasi membantu atlet mempertahankan strategi permainan yang telah dipersiapkan sebelumnya (Weinberg & Gould, 2023). Sebaliknya, atlet dengan motivasi rendah mudah kehilangan arah ketika menghadapi tekanan, sehingga kualitas keputusan di lapangan menurun.

Di sisi lain, kecemasan bertanding dapat memengaruhi performa melalui jalur kognitif dan somatik. Kecemasan kognitif yang tinggi sering muncul sebagai pikiran khawatir tentang hasil pertandingan atau penilaian orang lain, sehingga mengurangi kapasitas perhatian untuk membaca bola dan merencanakan pukulan. Kecemasan somatik yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan otot yang mengganggu fluiditas ayunan raket dan akurasi servis. Temuan pada atlet tenis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan prestasi, di mana tingkat kecemasan yang tidak terkelola cenderung menurunkan hasil pertandingan (Fitri et al., 2025; Fasya & Amrulloh, 2025). Pada penelitian terhadap atlet tenis usia 12–18 tahun, sebagian besar pemain mengalami kecemasan sedang, namun mereka yang mampu mengelolanya tetap mencapai performa tinggi hingga sangat tinggi.

Namun, hubungan antara kecemasan dan performa tidak selalu linier negatif. Pada intensitas sedang, kecemasan dapat berfungsi sebagai arousal optimal yang meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan bertanding. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi kuat lebih mampu menafsirkan gejala kecemasan sebagai sinyal positif daripada ancaman. Beberapa studi pada olahraga kompetitif, termasuk tenis, menegaskan bahwa motivasi dan pengalaman kompetitif dapat memediasi pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan, sehingga atlet yang termotivasi tinggi relatif lebih tahan terhadap gangguan performa (Listiana et al., 2024; Hudaniah & Masturah, 2024). Ketangguhan mental yang baik memungkinkan atlet tetap tenang meskipun detak jantung meningkat atau muncul pikiran negatif menjelang pertandingan.

Kajian lain pada atlet tenis junior dan senior menegaskan pentingnya pengelolaan faktor psikologis secara terpadu. Motivasi tinggi berkorelasi dengan ketahanan dalam pertandingan panjang, sementara kecemasan yang tidak dikelola menurunkan performa pada momen krusial seperti tie-break (Nurkadri et al., 2024). Program pelatihan yang menggabungkan penetapan tujuan, imagery, dan teknik relaksasi terbukti membantu menurunkan kecemasan somatik dan meningkatkan fokus (Kholiq, 2024).

Imagery, misalnya, memungkinkan atlet membayangkan dirinya berhasil mengatasi situasi sulit, sehingga mengurangi ketidakpastian yang menjadi sumber kecemasan.

Hubungan antara motivasi berprestasi dan kecemasan juga terlihat pada olahraga lain yang memiliki karakteristik kompetitif serupa. Penelitian pada atlet pencak silat menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi, serta korelasi positif antara sport motivation dengan hasil pertandingan (Khozanah, 2025). Temuan serupa muncul pada atlet taekwondo, di mana motivasi berprestasi dan kecemasan sosial secara bersama-sama memengaruhi kepercayaan diri saat bertanding (Banafsaj & Affandi, 2023). Pada atlet usia dini di SSB, motivasi berprestasi berhubungan signifikan dengan prestasi, sementara kecemasan tidak selalu menunjukkan hubungan langsung yang kuat (Sudaryadi & Setyawati, 2023). Bahkan pada atlet floorball, peningkatan kecemasan dalam situasi tertentu dapat diikuti oleh peningkatan motivasi berprestasi, menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu bersifat merugikan (Azizah & Pudjijuniarto, 2025).

Dalam praktik kepelatihan tenis, latihan motivasi dapat dilakukan melalui penetapan tujuan proses (misalnya meningkatkan persentase first-serve atau mengurangi unforced error) dan pemberian umpan balik yang menekankan kemajuan individu. Latihan regulasi kecemasan meliputi pernapasan diafragma, self-talk positif, dan rutinitas pra-pertandingan yang konsisten. Kedua pendekatan sebaiknya diintegrasikan dengan latihan teknis agar atlet belajar menerapkan keterampilan mental dalam situasi nyata di lapangan (Weinberg & Gould, 2023; Martens et al., 1990). Pelatih juga perlu memperhatikan perbedaan individual. Atlet yang cenderung cemas tinggi membutuhkan lebih banyak latihan pengelolaan arousal, sedangkan atlet dengan motivasi rendah memerlukan strategi penguatan tujuan jangka pendek yang realistis.

Meskipun demikian, motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding bukan satu-satunya penentu performa. Penguasaan teknik, kondisi fisik, strategi permainan, serta dukungan sosial juga berperan penting. Atlet dengan

motivasi tinggi dan kecemasan terkelola tetap membutuhkan fondasi teknis yang kuat agar mampu menerjemahkan kesiapan mental menjadi hasil konkret di lapangan. Oleh karena itu, program latihan yang efektif harus menyeimbangkan aspek fisik, teknis, dan psikologis secara proporsional sesuai tahap perkembangan atlet.

Implikasi praktis dari kajian ini adalah perlunya pelatih tenis untuk secara rutin memantau tingkat motivasi dan kecemasan atlet, terutama menjelang kompetisi penting. Penggunaan instrumen sederhana seperti kuesioner motivasi berprestasi dan CSAI-2 dapat membantu mengidentifikasi atlet yang memerlukan intervensi mental lebih intensif. Selain itu, latihan simulasi pertandingan yang disertai tekanan (misalnya hadiah atau hukuman ringan) dapat digunakan untuk melatih atlet mengelola kecemasan dalam kondisi yang mendekati situasi nyata.

D. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur, motivasi berprestasi dan kecemasan bertanding merupakan faktor psikologis yang secara konseptual relevan terhadap performa bertanding atlet tenis lapangan. Motivasi berprestasi mendukung usaha berkelanjutan, ketahanan, dan fokus strategis, sedangkan kecemasan bertanding yang tidak terkelola dapat mengganggu konsentrasi dan kualitas gerakan. Kedua faktor saling terkait dan dapat saling memengaruhi melalui mekanisme penilaian kognitif dan regulasi emosi (Fitri et al., 2025; Nurkadri et al., 2024; Weinberg & Gould, 2023).

Meskipun demikian, performa optimal tidak hanya bergantung pada kedua variabel tersebut. Ketangguhan mental, kepercayaan diri, penguasaan teknik, serta latihan yang konsisten juga perlu diperhatikan. Oleh sebab itu, program pelatihan atlet tenis sebaiknya mengintegrasikan penguatan motivasi, teknik pengelolaan kecemasan, dan latihan teknis secara bertahap sesuai tingkat kemampuan atlet.

Kajian ini menyediakan landasan konseptual bagi penyusunan program pelatihan mental, tetapi belum mengukur besarnya pengaruh secara empiris. Penelitian lapangan selanjutnya diperlukan untuk menguji hubungan tersebut dengan instrumen yang valid, sampel yang memadai, dan desain yang memungkinkan

generalisasi pada populasi atlet tenis di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, R. D. N., & Pudjijuniarto. (2025). Hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi tim putri floorball Unesa dalam menghadapi kejuaraan. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga.

Banafsaj, A. P., & Affandi, G. R. (2023). Peranan motivasi berprestasi dan kecemasan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo saat bertanding di Kabupaten Pasuruan. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 9(3), 177.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Fasya, Z. Y., & Amrulloh, A. (2025). Analysis of the relationship between pre-match anxiety levels and the performance of 12-18-year-old court tennis players. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Fitri, A. S., Sungkowo, Soedjatmiko, & Ulinnuha, R. A. N. (2025). Korelasi antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet tennis di klub SPTC Kota Tegal. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 6(2), 380–389.

Hudaniah, H., & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. Jurnal Psikologi, 20(2).

Khozanah, L. M. (2025). Korelasi kecemasan dan sport motivation terhadap hasil prestasi atlet PPLOP Jawa Tengah pada kejuaraan nasional pencak silat. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga.

Kholiq, N. (2024). Psikologi olahraga: Meningkatkan performa atlet melalui kesiapan mental dan motivasi. Jurnal Ilmu Psikologi.

Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet Indonesia. Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 15(1).

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human Kinetics.

Nurkadri, Simbolon, J., Sidiq, F., Simamora, F., Billah, S. A. M., & Bate'e, E. K. (2024). Pengaruh faktor psikologis dan fisik terhadap kinerja atlet tenis. Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu, 8(10).

Sudaryadi, M., & Setyawati, H. (2023). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi atlet usia dini di SSB El Samba Purworejo. Indonesian Journal for Physical Education and Sport.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kualitatif. Alfabeta.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology (8th ed.). Human Kinetics.