

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia. Banyak orang yang menjadikan olahraga sebagai gaya hidup karena memiliki banyak manfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Melalui sebuah kompetisi, olahraga juga bisa menjadi sarana untuk memperkenalkan dan mengharumkan nama kelompok, instansi, daerah, kota sampai negara. Salah satu olahraga yang cukup terkenal di dunia saat ini adalah cabang olahraga basket. Olahraga basket pertama kali di ciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang saat itu mengajar di sebuah perguruan tinggi di Massachusetts, Amerika Serikat. Saat ini, kompetisi basket sudah diadakan mulai dari kancan regional sampai internasional. Olahraga basket di Indonesia mendapat antusiasme yang cukup tinggi dari masyarakat. Banyak kompetisi basket yang diadakan dalam berbagai tingkat mulai dari profesional, universitas, sampai sekolah menengah. Salah satu kompetisi basket tingkat universitas yang bergengsi adalah Liga Mahasiswa (LIMA).

Liga Mahasiswa didirikan pada tahun 2012 dan terus berkembang dengan tujuan menciptakan wadah bagi mahasiswa dan mahasiswi Indonesia untuk berkarya dalam bidang olahraga. Saat ini Liga Mahasiswa membawahi 5 bidang olahraga yakni bola basket, futsal, bulu tangkis, renang dan golf (“Tentang Liga Mahasiswa”, 2013). Di sektor basket, *season 1* Liga Mahasiswa diikuti oleh 44

tim putra dan 37 tim putri dari 45 Universitas dari seluruh Indonesia. Meningkat pada *season* ke-2 pada tahun 2013 dengan jumlah 97 tim dari 56 Universitas (“54 Universitas akan Duel di Liga Bola Basket Mahasiswa”, 2013, Oktober 11) dan *season* ke-3 dengan 105 tim dari 63 Universitas di Indonesia (Cahyadi, 2014).

Ryan Gozali, CEO Liga Mahasiswa, menyebutkan bahwa Liga Mahasiswa akan menjembatani kemampuan atlet muda tanpa harus mengorbankan pendidikan formalnya. Liga Mahasiswa tetap menekankan pendidikan sebagai jaring pengaman bagi masa depan atlet (“Tiga Pilar LIMA”, 2013). Liga Mahasiswa juga memperkenalkan konsep *student-athlete* dimana seorang mahasiswa diharapkan tidak hanya berprestasi di bidang olahraga namun juga di bidang akademik. Seperti yang dikatakan oleh Ryan Gozali “*Liga Mahasiswa percaya bahwa atlet yang lebih pintar akan menjadi atlet yang lebih baik*” (“54 Universitas akan Duel di Liga Bola Basket Mahasiswa”, 2013, Oktober 11). Konsep tersebut diterapkan melalui pemberian persyaratan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimum 2,0 sebagai indikator prestasi akademik. Liga Mahasiswa juga memberikan penghargaan “*All-Academic Awards*” kepada para *student-athlete* yang memiliki prestasi di lapangan dan di bangku kuliah diatas rata-rata (“Tiga Pilar LIMA”, 2013).

Sebuah kompetisi olahraga tentunya tidak akan bisa lepas dari kesiapan sang atlet untuk mendapatkan performa dan hasil yang baik juga tentunya kemenangan tim. Tidak terkecuali olahraga basket. dibutuhkan kesiapan dan performa yang baik dari para atlet untuk mendapatkan pencapaian yang maksimal dalam suatu pertandingan. Terlebih karena olahraga basket merupakan olahraga

yang dipertandingan secara tim, sehingga setiap individu dalam tim juga harus memiliki kemampuan untuk membangun kekompakan dalam timnya. Seorang atlet akan mencapai performa yang baik ketika kesiapan fisik, teknik, dan strateginya juga baik. Selain itu juga terdapat faktor kesiapan psikologis yang bisa berpengaruh pada kesiapan dan performa atlet, seperti mood (Lowther & Lane, 2002), motivasi dan stres (Cox, 1985), serta kecemasan (Bridges & Knight, 2005).

Sebuah penelitian mengatakan bahwa individu yang berpartisipasi pada kegiatan olahraga akan terhindar dari stres (Kimball & Freysinger, 2003, dalam Brand, dkk., 2012). Hal tersebut bertentangan dengan Thompson dan Sherman (2007) yang menyatakan bahwa berpartisipasi dalam bidang olahraga memungkinkan atlet mahasiswa mengalami tekanan dan permasalahan kesehatan mental. Penelitian Crocker dan Graham (1995) juga menyebutkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga kompetitif akan membawa atlet di bawah tekanan fisik, psikologis dan emosional. Senada dengan dua penelitian tersebut, Brand, dkk. (2013) juga menemukan bahwa atlet mahasiswa berpotensi mengalami stres dalam level yang tinggi. Kondisi tersebut akan membawa atlet mahasiswa pada situasi yang tidak menyenangkan khususnya saat berada dalam kompetisi. Kecemasan merupakan salah satu hal yang dialami oleh seorang atlet ketika akan menghadapi sebuah pertandingan. Nasr (2013) menyebutkan bahwa kompetisi dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik (somatik) dan mental (kognitif) yang dapat mempengaruhi kemampuan kinerja mereka. Stres, gugahan dan kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi ini (Nasr, 2013).

Kecemasan umumnya dianggap sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan rasa gugup dan ketidaknyamanan di dalam diri (Leunes & Nation, 2002). Anshel, (1997, dalam Satiadharma, 2000) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsikan mengancam. Selanjutnya Weinberg & Gould (1996, dalam Satiadharma, 2000) mengatakan bahwa emosi negatif pada kecemasan meliputi perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugup. Spielberger (1972, dalam Satiadharma, 2000) membedakan kecemasan menjadi 2 yakni kecemasan bawaan (*trait anxiety*) dan kecemasan sesaat (*state anxiety*). Kecemasan bawaan merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan menjadi situasi yang mengancam. Sedangkan kecemasan sesaat disebabkan oleh situasi tertentu yang dialami seseorang.

Olahraga kompetitif adalah salah satu situasi objektif yang dapat meningkatkan *state anxiety* (Cox, 1985). Dalam konteks pertandingan, hal itu disebut dengan kecemasan kompetitif, yakni terkait dengan lawan dan harapan-harapan. Pada atlet, kecemasan kompetitif digambarkan sebagai pemikiran yang berasal dari sebagian besar perasaan stres yang muncul dari persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidakpastian tentang hasil (Burton, 1998 dalam Eys, dkk., 2003). Kecemasan kompetitif bersifat multidimensi dan termanifestasi dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Masalah kecemasan kompetitif merupakan salah satu masalah yang harus menjadi perhatian dalam psikologi olahraga modern. Sudah diketahui sejak lama

bahwa faktor psikologis, khususnya kecemasan, memainkan peran penting dalam kompetisi dan olahraga kompetitif, setiap atlet mengalami rasa takut sebelum, selama dan setelah pertandingan (Lizuka, 2005). Menurut Moran (2004), faktor-faktor seperti takut akan kegagalan dan kurangnya percaya diri menyebabkan munculnya kecemasan pada atlet. Kecemasan yang dialami seorang atlet serupa dengan kekhawatiran, yakni emosi yang tidak menyenangkan yang dirasakan atlet ketika mereka dihadapkan dengan tantangan (Athán & Sampson, 2013).

Kecemasan merupakan hal yang bisa muncul pada siapapun, tidak peduli apakah seorang atlet profesional maupun non-profesional. Seorang atlet profesional sekalipun, ketika ia mengalami kecemasan maka ia juga tidak akan bisa berpenampilan sebaik yang ia bisa dalam sebuah pertandingan. Beberapa teori berfokus pada efek yang ditimbulkan oleh kecemasan pada performa seorang atlet. Semua teori tersebut memiliki satu suara bahwa performa maksimal bisa menurun karena adanya kecemasan yang terlalu tinggi, (Athán & Sampson, 2013). Penelitian dari Hanton, dkk. (2004) menemukan bahwa intensitas kecemasan kognitif dan somatik meningkat dan kepercayaan diri menurun antara 2 jam sampai 30 menit sebelum pertandingan.

Dalam kompetisi Liga Mahasiswa, atlet yang bermain merupakan mahasiswa atau *college student athlete*. Atlet mahasiswa akan mudah mengalami masalah-masalah psikologis seperti kecemasan dan stres karena banyaknya tuntutan atas perannya. Cattell (1967) dalam penelitiannya mengenai level kecemasan dalam beberapa variasi usia menyatakan bahwa level kecemasan akan meningkat selama usia remaja namun di usia tiga puluhan tahun akan cenderung

mereda. Hal tersebut secara tidak langsung menyatakan bahwa seorang mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Ditambah dengan tuntutan sebagai atlet, mereka memiliki peran ganda sebagai pelajar dan atlet yang dituntut memiliki prestasi dalam olahraga tanpa mengesampingkan nilai-nilai akademik.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif adalah sumber penurunan performa terutama pada atlet amatir. Singh, dkk. (2011) mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat keterampilan yang rendah, seperti mereka yang prestasi tertingginya hanya dalam kompetisi sekolah atau universitas, biasanya mengalami tingkat kecemasan kompetitif yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang mengikuti kompetisi di tingkat nasional. Nasr (2013) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa *elite athlete* memiliki tingkat motivasi dan kepercayaan diri yang lebih tinggi dengan mampu mengendalikan kecemasan kompetitif melalui keterampilan mental (seperti imajinasi dan kontrol perasaan). Atlet amatir seperti *student athlete* dan atlet mahasiswa mengalami performa yang lemah karena adanya peningkatan kecemasan selama kompetisi (Nasr, 2013).

Kecemasan memberikan dampak yang cukup berpengaruh pada seorang atlet. Pada penelitian mengenai dampak kecemasan pada atlet bola basket, didapatkan hasil bahwa kecemasan menimbulkan adanya gejala fisik dan psikis (Prasetya, Supriyono, & Ramli, 2012). Gejala fisik yang timbul seperti nafas lebih cepat, keringat berlebihan, dingin pada tangan, muka tampak pucat dan sering buang air kecil, sedangkan gejala psikis yang muncul adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, obsesi, menurunnya rasa percaya diri dan tidak

adanya motivasi (Gunarsa, dkk., 1989). Kecemasan juga mempengaruhi persepsi dalam sebuah kompetisi olahraga yang menyebabkan sebagian besar atlet merasakan bahwa kecemasan sebagai penghambat performa (Raglin & Hanin, 2000, dalam Teymori, dkk., 2014). Terlihat bahwa kecemasan dapat menimbulkan gejala yang berakibat pada penurunan performa atlet.

Setiap atlet tentunya menginginkan hasil yang baik dalam setiap kompetisi yang diikuti, maka mereka akan melakukan berbagai persiapan untuk memberikan penampilan yang baik saat pertandingan berlangsung. Namun dengan adanya kecemasan yang dialami, keinginan untuk menghasilkan performa yang optimal akan menurun. Maka dari itu diperlukan perlakuan-perlakuan dan persiapan tertentu untuk menurunkan tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet. Dalam olahraga basket, permainan ini dimainkan secara beregu. Salah satu hal yang cukup penting dalam sebuah regu/kelompok/tim adalah kohesivitas kelompok. Kohesivitas kelompok terbukti dapat meningkatkan level psikologis individu dalam tim (Eys, dkk., 2003, dalam Prapavessis & Carron, 1996).

Kohesivitas kelompok atau kepaduan kelompok menjadi sesuatu yang penting dalam sebuah kompetisi yang dilakukan secara beregu khususnya berkaitan dengan kecemasan kompetitif. Albert Carron (1982, dalam Cox, dkk., 2003) mendefinisikan kohesivitas sebagai proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan kelompok untuk bersatu dan bersama-sama dalam mengejar tujuan objektif dan kepuasan afektif setiap anggotanya. Dalam hal ini yang dimaksud adalah sebuah kemenangan pada sebuah kompetisi. Definisi tersebut memperlihatkan bahwa terdapat empat karakter dalam kohesivitas kelompok

yakni multidimensi (*individual attraction to group-task*, *individual attraction to group-social*, *group integration-task*, dan *group integration-social*), dinamis (tingkatnya dapat berubah-ubah), tujuan, dan afeksi (Carron, 1985).

Eys, dkk (2003) mengindikasikan bahwa berada dalam kohesivitas kelompok yang baik akan meningkatkan *self-esteem*, meningkatkan efikasi grup, *mood* yang lebih baik dan tanggung jawab yang lebih besar pada masing-masing anggota. Selain itu, Eys, dkk (2003) juga menemukan adanya keuntungan personal berupa menurunnya *state anxiety* pada anggota kelompok yang memiliki persepsi kohesivitas tim yang baik. Penelitian lain oleh Prapavessis dan Carron (1996) menyebutkan bahwa anggota kelompok dengan persepsi kuat mengenai kohesivitas kelompok, memiliki simptom kecemasan kompetitif yang lebih rendah. Hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan kompetitif tampaknya menjadi salah satu hubungan yang dinamis dimana kedua variabel tersebut dapat mempengaruhi satu sama lain (Eys, dkk., 2003).

Carron, Shapcott and Burke (2007) menyatakan bahwa kohesivitas menjadi salah satu atribut yang membedakan kesuksesan pada setiap kelompok. Penelitian yang dilakukan mengenai kohesivitas kelompok selama ini lebih banyak menghubungkan dengan performa kelompok. Studi tersebut banyak menguji hipotesa bahwa ketika level kohesivitas kelompok itu tinggi, maka akan menimbulkan performa tim yang baik (Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002). Diperlukan adanya studi mengenai kohesivitas kelompok yang dihubungkan dengan aspek individual seperti kecemasan kompetitif pada atlet basket mahasiswa. Sebab, mungkin saja aspek-aspek individual dalam tim dapat



mempengaruhi keseluruhan tim ataupun sebaliknya. Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, penulis ingin meneliti apakah terdapat hubungan antara kohesivitas kelompok seorang atlet basket mahasiswa dengan kecemasan kompetitif yang mereka alami.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Pada tahun 1909, Yerkes dan Dodson (dalam Cox, 1985) mengemukakan bahwa performa individu akan buruk ketika merasakan tingkat kecemasan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah. Individu akan mempunyai performa yang optimal ketika memiliki tingkat kecemasan yang sedang (moderat). Kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan kegagalan pada atlet dalam sebuah kompetisi, Rita Subowo, ketua umum KONI/KOI (“Kecemasan Tinggi Membuat Atlet Indonesia Gagal Raih Target”, 2010, November 26), mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan atlet Indonesia yang begitu tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan dalam ajang SEA Games VXI/2010 di Guangzhou, China. Menurut Rita, sejumlah atlet yang diproyeksikan memperoleh medali emas memiliki beban dan tekanan yang berat. Tingkat persaingan yang ketat juga mempengaruhi mental juang para atlet sehingga menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi dan kurangnya rasa percaya diri.

Idealnya setiap atlet menginginkan untuk menampilkan pertandingan yang baik dan menginginkan kemenangan. Hal tersebut mungkin saja gagal karena adanya kecemasan yang dimiliki seorang atlet, khususnya *college student athlete*.

Atlet mahasiswa tidak hanya memiliki tekanan yang berkaitan dengan unsur menang-kalah dalam berkompetisi, (Vaeyens, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2008, dalam Brand, 2013). Atlet mahasiswa juga memiliki peran ganda dan tekanan untuk mencapai kedua keberhasilan akademik dan atletik (Goktas, 2010). Fertman (2009), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa atlet mahasiswa memiliki tuntutan untuk menyeimbangkan peran dalam pendidikan, olahraga, kehidupan pribadi dan sosial. Tuntutan mengenai keahlian atlet mahasiswa membuat mereka sangat rentan terhadap tekanan mental dan fisik (Etzel, Feranre, & Pinkney, 1991).

Studi yang dilakukan oleh Figler dan Figler (1991, dalam Goktas 2010) mengenai atlet mahasiswa, menunjukkan bahwa 25% dari partisipannya mengeluh tentang kecemasan dan depresi. Goktas (2010) juga menyebutkan bahwa atlet mahasiswa menghadapi tingkat stres yang tinggi terkait dengan penampilan mereka baik di olahraganya dan di dalam kelas. Stres tersebut diperkuat dengan adanya harapan dari pelatih, pihak universitas dan rekan tim yang dibebankan kepada mereka sebagai atlet untuk tampil dengan baik. Masalah sosial dan pribadi, kecemasan, stres, manajemen waktu, konflik identitas, isolasi sosial, penghentian karir olahraga sebagai akibat dari cedera, tidak mampu mencapai performa yang diinginkan, dan masalah karir merupakan masalah yang ada pada atlet-atlet mahasiswa di pusat konseling universitas (Cogan & Petrie, 1995, dalam Borrego, Cid, & Carlos, 2012).

Kecemasan yang dialami oleh atlet mahasiswa saat berkompetisi bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor baik dari dalam maupun luar diri sang

atlet. Faktor dari dalam diri yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet seperti kemampuan yang dimiliki, pikiran negatif yang muncul, dan kepuasan subjektif. Sedangkan faktor luarnya seperti instruksi yang membingungkan, pengaruh massa, saingan/lawan, pelatih yang kurang kooperatif, dan hal-hal non-teknik (Gunarsa, 2008), serta kepaduan atau kohesivitas tim (Prapavessis & Carron, 1996).

Kohesivitas kelompok dan kecemasan, khususnya kecemasan kompetitif, memiliki hubungan yang dinamis di mana kedua variabel saling mempengaruhi (Eys, dkk., 2003). Hal tersebut juga bisa diterapkan dalam tingkat kohesivitas tim, ketika dinamika tim meningkat maka keadaan psikologis individu pun juga meningkat, begitu pula sebaliknya (Prapavessis & Carron, 1996). Hubungan kohesivitas kelompok dan kecemasan kompetitif juga dibuktikan oleh penelitian Cogan dan Petrie (1995, dalam Borrego, Cid, & Carlos, 2012) yang menemukan bahwa program intervensi yang diterapkan pada pesenam antar perguruan tinggi menghasilkan bahwa peningkatan kohesivitas dapat mengurangi kecemasan somatik dan kognitif. Temuan Prapavessis dan Carron (1996) juga mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki persepsi kohesivitas yang tinggi pada timnya merasakan kecemasan kognitif yang rendah. Terlebih lagi kompetisi basket merupakan kompetisi yang harus dilakukan oleh banyak orang yang berada dalam satu tim. Tentunya juga dibutuhkan kohesivitas kelompok yang baik agar masing-masing individu dalam tim memiliki hubungan yang baik sehingga saat pertandingan berlangsung, kerjasama tim akan berjalan dengan baik pula.

Pada penelitian sebelumnya, disebutkan bahwa hanya beberapa dimensi pada masing-masing variabel yang memiliki hubungan. Hasil penelitian Prapavessis dan Carron (1996) bahwa hanya dimensi *Individual Attraction to Group-Task (ATG-T)* dengan kecemasan kognitif yang berkorelasi. Berbeda dengan penelitian Prapavessis dan Carron, penelitian yang dilakukan oleh Eys, dkk. (2003) menemukan bahwa kedua dimensi pada aspek *Taks* yakni *Individual Attraction to Group-Task (ATG-T)* dan *Group Integration-Task (GI-T)* berkorelasi dengan kecemasan somatik dan kecemasan kognitif. Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan pada atlet basket mahasiswa.

### **1.3 Batasan Masalah**

Batasan masalah dibuat agar penelitian lebih terfokus dan tidak menyimpang dari apa yang diteliti sehingga dapat menjawab pertanyaan penelitian dengan efektif dan efisien. Di dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah aspek kohesivitas kelompok dan kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet mahasiswa.

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

a. Kecemasan kompetitif

Kecemasan merupakan sesuatu yang dianggap sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan rasa gugup dan ketidaknyamanan di dalam diri (Leunes & Nation, 2002). Dalam konteks olahraga, kecemasan atlet dalam menghadapi suatu kompetisi disebut sebagai *competitive anxiety* atau

*competitive state anxiety*. Kecemasan kompetitif merujuk kepada hasil dari persepsi mengenai situasi kompetisi dan ketidakpastian mengenai hasil yang kemudian meningkatkan stres.

b. Kohesivitas kelompok

Albert Carron (1982, dalam Cox, dkk., 2003) mendefinisikan kohesivitas kelompok sebagai proses dinamis yang tercermin dengan kecenderungan kelompok untuk bersatu dan bersama-sama dalam mengejar tujuan objektifnya dan untuk kepuasan afektif setiap anggotanya, dalam hal ini adalah sebuah kemenangan dalam sebuah kompetisi.

c. Populasi penelitian (*college student athlete*)

Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet basket mahasiswa sedang mengikuti sebuah kompetisi. Liga Mahasiswa merupakan salah satu kompetisi antar Universitas di seluruh Indonesia yang di dalamnya terdapat kompetisi basket dan menjadi ajang bergengsi di kalangan mahasiswa khususnya atlet basket mahasiswa.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket mahasiswa?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket mahasiswa. Penulis juga ingin mengetahui lebih dalam mengenai hubungan pada masing-masing dimensi kohesivitas kelompok dan kecemasan kompetitif.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1. Menambah kajian ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi olahraga.
2. Menambah kajian ilmu psikologi mengenai kohesivitas kelompok dan kecemasan kompetitif pada atlet mahasiswa.
3. Menjadi referensi dalam pengembangan penelitian mengenai kecemasan khususnya kecemasan kompetitif dan kohesivitas kelompok.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Atlet basket, pelatih dan segenap individu dalam tim mengetahui bahwa kohesivitas kelompok memiliki peran yang penting dalam sebuah tim terutama dalam hal yang berkaitan dengan kecemasan kompetitif dan pelatih dapat mempertimbangkan kohesivitas kelompok sebagai hal yang perlu dioptimalkan dalam tim.

2. Aspek-aspek kecemasan kompetitif dapat digunakan sebagai pengetahuan bagi pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan penampilan pada saat kompetisi.