

Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Solok Selatan

Feby Rizky Fania, Syahrastani , Damrah , Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
febirizkyfania@gmail.com , Syahrastani@gmail.com, indriwulandari@fik.unp.ac.id ,
damrah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Tingkat Kecemasan, Atlet, Pertandingan**

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan dalam menghadapi pertandingan seperti tidak bisa tidur dan selalu buang air kecil. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian seluruh sekretariat cabang olahraga di Kabupaten Solok Selatan. Populasi sebanyak 584 atlet, Sampel sebanyak 50% dari setiap cabang olahraga dengan jumlah 296 atlet. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *propotional random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket/kuesioner dan dokumentasi. Skala pengukuran *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) memiliki empat poin Skala Likert yang dituangkan ke dalam presentase. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang didapat, jumlah total jawaban "sangat setuju" sebanyak 18.35%, jawaban "setuju" sebanyak 37.75%, jawaban "tidak setuju" sebanyak 32.64% dan jawaban "sangat tidak setuju" sebanyak 11.26%. Jadi, tingkat kecemasan pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan berada dalam kategori tinggi dengan tingkat capaian 65.79% yang artinya sebagian besar atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan mengalami kecemasan sebelum bertanding.

Keywords : *Anxiety Level, Athlete, Competition.*

Abstract : *The purpose of this study was to describe the anxiety level of KONI-trained athletes in Solok Selatan Regency in facing a competition such as not being able to sleep and always urinating. This type of research is descriptive research. The research location for all secretariats of sports in South Solok Regency. The population is 584 athletes, the sample is 50% from each sport with a total of 296 athletes. Sampling technique using proportional random sampling. The research instrument is a questionnaire/questionnaire and documentation. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) measurement scale has four Likert Scale points which are poured into percentages. Based on the results of the research and analysis of the data obtained, the total number of answers "strongly agree" is 18.35%, answers "agree" are 37.75%, answers "disagree" as much as 32.64% and the answer "strongly disagree" as much as 11.26%. So, the level of anxiety in athletes assisted by KONI of South Solok Regency is in the high category with an achievement rate of 65.79%, which means that most of the athletes assisted by KONI of South Solok Regency experience anxiety before competing.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu hal yang paling melekat pada masyarakat Indonesia. Olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang, salah satunya terhadap pencapaian prestasi. Banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Menurut Hardiyono B. (2019), olahraga adalah upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat juga melalui kegiatan berolahraga maka seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan menjadi lancar. Dalam Undang-Undang No. 11 Tahun 2022, menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Sedangkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi”.

Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya di atas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih. Prestasi olahraga adalah hal yang telah dapat diwujudkan atau dicapai karena telah melewati beberapa rangkaian kompetisi secara rasional.

Adapun pencapaian prestasi olahraga disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar contohnya, wasit, lingkungan dan lawan. Faktor internal yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi dan stres yang berlebihan. Faktor internal yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor fisik, teknik, taktik dan psikis. Dalam Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, percaya diri dan kecemasan. Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, kecemasan dan percaya diri.

Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Ketiganya merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal, yaitu kecemasan. Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat/berakibat buruk pada penampilan atlet.

Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan atlet dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa *all out*. Apabila hal ini terjadi, maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat pemain tersebut mengalami kekalahan. Menurut Chaplin (Ghazalba, 2009), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan

ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. (Soleh & Hakim dalam Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021) berpendapat bahwa terjadi perubahan psikologis pada saat pertandingan pada kemampuan atlet dalam menerima tekanan atau perubahan psikologis, berkonsentrasinya tetap, *mental toughness* meningkat sehingga mampu menghadapi tantangan yang berat.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain: berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik antara lain: lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2014). Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, sulit bernapas, merasa gugup, gelisah dan otot menegang

Di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Solok Selatan terdapat 27 cabang olahraga yang terdaftar dan aktif melakukan kegiatan seperti latihan tahunan, mengikuti beberapa pertandingan dan perlombaan disetiap tahunnya. Seluruh cabang olahraga memiliki atlet yang aktif dan juga memiliki catatan prestasi yang lumayan baik di tingkat provinsi

dan nasional. Bukan hanya mengikuti pertandingan di luar daerah, KONI Kabupaten Solok Selatan dan Pemerintahan Kabupaten Solok Selatan juga mengadakan beberapa pertandingan tingkat provinsi yang menghadirkan atlet, tim dan klub dari kabupaten hingga provinsi terdekat lainnya sebagai peserta.

Kondisi fisik dan rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh atlet sehari atau beberapa jam sebelum pertandingan ini akan dapat mempengaruhi performa atlet dalam proses pertandingannya serta berdampak terhadap hasil pertandingan. Baik buruk keadaan psikis dan mental serta keadaan tubuh yang tidak prima dari atlet akan memberikan pengaruh besar pada saat pertandingan berlangsung. Hal tersebut juga berkemungkinan menimpah dan dirasakan oleh atlet di Kabupaten Solok Selatan lainnya pada seluruh cabang olahraga.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini dilaksanakan di seluruh sekretariat cabang olahraga di Kabupaten Solok Selatan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 584 atlet, Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 50% dari setiap cabang olahraga dengan jumlah 296 atlet. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *propotional random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan non tes berupa angket/kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase. Skala pengukuran *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) memiliki empat poin Skala Likert. Alternatif jawaban yang dapat dipilih diantaranya adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Sedangkan untuk

dimensi STAI, responden diharuskan untuk memilih salah satu alternatif jawaban sesuai dengan perasaan yang seringkali atau pada umumnya yang atlet rasakan. Alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden di antaranya adalah Tidak Pernah (TP), Kadang-kadang (KK), Sering (S) dan Selalu (SL).

Membuat tabel persiapan dan tabel isi data, menghitung frekuensi dan alternatif yang diberikan dengan menggunakan rumus (Anas Sudijono, 2009: 43):

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Untuk menentukan tingkat capaian menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat Capaian} = \frac{\text{skor capaian}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

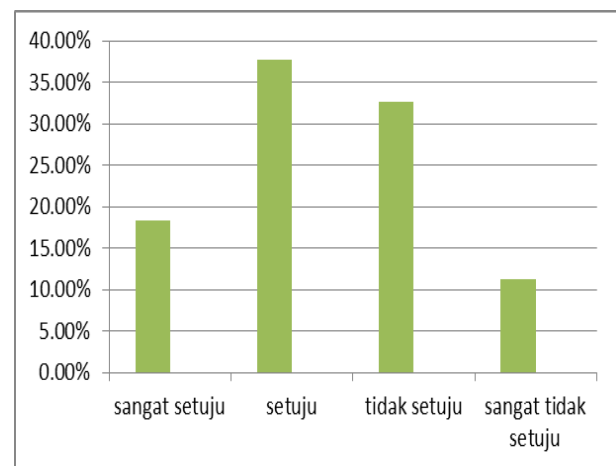
HASIL

Berikut adalah distribusi hasil data tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan dapat diperoleh total skor capaian sebesar 17137, sedangkan skor maksimalnya adalah 26048. Dari hasil penyebaran angket kepada 296 responden dengan 22 pernyataan didapatkan jumlah total jawaban "sangat setuju" sebanyak 1195 (18.35%), jawaban "setuju" sebanyak 2458 (37.75%), jawaban "tidak setuju" sebanyak 2125 (32.64%) dan jawaban "sangat tidak setuju" sebanyak 733 (11.26%). Selanjutnya total skor capaian dibagi dengan skor maksimal dikali dengan 100%

Dengan demikian, diperoleh tingkat capaian dari tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan adalah sebesar 65.79%.

Selanjutnya, dibutuhkan skala interval untuk menentukan skala tingkat kecemasan berdasarkan skor skala. Berikut adalah skala interval dan klasifikasi tingkat kecemasan:

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan adalah sebesar 65.79%. Berdasarkan tabel di atas termasuk tingkat kecemasan yang berada diantara rentang interval 57% - 73% berada dalam klasifikasi "Tinggi". Untuk lebih jelasnya tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan sebesar 65.79% yang berarti berada dalam klasifikasi "Tinggi". Dengan demikian, dapat diartikan bahwa atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan ini memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam setiap sebelum melakukan pertandingan dan bisa saja mengakibatkan

peforma yang buruk dalam pertandingan yang dilaksanakan dan selanjutnya tidak mendapatkan hasil yang memuaskan.

Kecemasan yang terjadi pada atlet biasanya akan mengganggu penampilannya dan atlet memiliki perasaan takut jika gagal dalam pertandingan serta kenaikan gaji ada beban moral jika tidak bisa menang dalam mengikuti pertandingan (Husdarta 2010). (Soleh & Hakim dalam Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021) berpendapat bahwa terjadi perubahan psikologi pada saat pertandingan pada kemampuan atlet dalam menerima tekanan atau perubahan psikologi, berkonsentrasinya tetap, *mental toughness* meningkat sehingga mampu menghadapi tantangan yang berat.

Kecemasan akan selalu terjadi pada atlet ketika sesuatu yang diharapkan menemui hambatan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikiran mereka. Indikasi kecemasan yang sering muncul adalah ketidakmampuan dalam melepaskan diri dari tekanan pertandingan, keragu-raguan dalam mengambil keputusan strategi, hilangnya rasa percaya diri dan sering melakukan kesalahan yang tidak semestinya. Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang mampu mempengaruhi perilaku. Stres adalah respon tubuh terhadap setiap gangguan pada kebutuhan tubuh.

Anxiety management merupakan upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu, namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya sehingga tidak menimbulkan hambatan bagi seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan juga dapat dijadikan sebagai motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik dan positif. Relaksasi merupakan kegiatan mengendurkan otot

untuk mengurangi ketegangan pada tubuh (Aufar & Raharjo, 2020). Dengan melakukan relaksasi otot progresif dapat memberikan ketenangan pada otot-otot tubuh yang tegang akibat kecemasan sehingga membuat emosi lebih stabil (PH, Daulima, & Mustikasari, 2018).

Konseling suportif diberikan kepada atlet dengan keluhan ringan, seperti:

1. Merasa kurang percaya diri padahal menurut pelatih sebenarnya atlet mampu, hanya "jam terbang" yang kurang.
2. Bagi atlet yang gugup dan mengalami ketegangan yang relatif ringan semacam "demam panggung".
3. Kondisi atlet dalam tingkat kepercayaan diri yang baik tetapi tidak mampu mempercayai anggota timnya, sedangkan olahraga membutuhkan kerjasama tim.

Penyuluhan dilakukan dalam *setting* individu (untuk atlet yang bertanding secara individu) dan dilakukan dalam *setting* kelompok (untuk atlet yang bertanding secara beregu seperti sepak bola). Dalam konseling suportif, atlet memiliki kesempatan untuk mengurangi tekanan emosi melalui ekspresi emosi yang mendalam atau katarsis (Prawitasari dan Subandi, 2002).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan adalah sebesar 65.79% yang berada pada klasifikasi "Tinggi". Lalu, untuk mengatasi agar tingkat kecemasan berkurang dan tidak berlebihan harus dilakukannya manajemen kecemasan dengan cara rileksasi yaitu dengan merilekskan atau mengendurkan otot-otot agar tidak tegang agar lebih tenang dalam melakukan kegiatan

pertandingan dan mengatur napas lebih tenang agar tidak seperti tergesa-gesa. Dalam bentuk kognitif tingkat kecemasan bisa diatur dengan melakukan konseling suportif ringan baik secara individu (bagi atlet yang bertanding secara individu) maupun secara kelompok/regu (bagi atlet yang bertanding secara kelompok).

DAFTAR PUSTAKA

- Aufar A F, Raharjo S T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. [Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik](#) 2(2):157
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 5(1), 172-183.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71-79.
- H.J.S. Husdarta. (2004). Psikologi olahraga. Alfabeta.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Komaini, A. (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Roadrace Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan. *Jurnal Stamina*, 2(3), 80-89.
- PH, L., Daulima, N. H. C., & Mustikasari (2018). Relaksasi otot progresif menurunkan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51-59.
- PS, R. P. (2017). Analisis Kecemasan Atlet terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sandy, M. S. H., Suryani, S., & Vita Purnamasari, S. K. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review.
- [Subandi, M.A.](#) Prawitasari J E. Psikoterapi : pendekatan konvensional dan kontemporer. Pustaka Pelajar, 2002.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada..
- Tambunan, Y., Syahrastani, S., & Gusril, G. (2022). Analisis Tingkat Kejenuhan Belajar Dan Kecemasan Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid 19 Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Kelas Xi Di Smk Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal Stamina*, 5(3), 106-115.