

Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera barat dalam Persiapan Pon Aceh-Sumut 2024

Jimmy Firdaus¹, Willadi Rasyid², Indri Wulandari³, Yuni Astuti⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Immirdaus@gmail.com, willidirasyid@fik.unp.ac.id, indriwulandari@fik.unp.ac.id,

Yuniastuti@fik.unp.ac.id.

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.114>

Kata kunci : Kecemasan, stress, atlet, bola tangan, dan pon 2024

Abstrak : Permasalahan penelitian ini tentang tingkat kecemasan dan stress atlet bola tangan Sumatera barat dalam persiapan pon aceh-sumut 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dan stress serta mengetahui penyebab kecemasan dan stress atlet bola tangan Sumatera Barat dalam persiapan pon Aceh-Sumut 2024. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024. Populasi penelitian seluruh atlet Bola Tangan PON Aceh-Sumut yang diikuti 8 tim putra, yang terdiri dari 112 atlet putra dari delapan provinsi yang sudah terpilih pada Pra PON 2023 di Jakarta Dan Porwil Riau 2023 di Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan data observasi atau survei. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 14 atlet putra dari tim bola tangan Sumatera Barat. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner/angket penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan dan stress atlet bola tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut terdapat faktor kecemasan internal pada kategori tinggi dengan persentase 78,43%, faktor kecemasan eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress internal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 71,43%.

Key words : *Anxiety, stress, athletes, handball, and pon 2024*

Abstract : *The problem of this research is about the level of anxiety and stress of West Sumatra handball athletes in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra pon. The aim of this research is to find out how high the level of anxiety and stress is and to find out the causes of anxiety and stress for West Sumatra handball athletes in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra pon. This type of research is quantitative descriptive. This research was conducted in July 2024. The research population was all Aceh-North Sumatra PON Handball athletes who were participated in by 8 men's teams, consisting of 112 male athletes from eight provinces who had been selected for the 2023 Pre-PON in Jakarta and the 2023 Riau Porwil in Pekanbaru. The sampling technique uses observation or survey data collection techniques. The samples taken in this study were 14 male athletes from the West Sumatra handball team. This research instrument uses a questionnaire/research questionnaire. The results of this study show that the level of anxiety and stress of handball athletes in preparation for the Aceh-North Sumatra PON is in the high category. Based on the results of research conducted on the anxiety and stress levels of Handball athletes in preparation for the Aceh-North Sumatra PON, there are internal anxiety factors in the high category with a percentage of 78.43%, external anxiety factors in the high category with a percentage of 100%, internal stress factors in the high category with a percentage of 100%, external stress factors in the high category with a percentage of 71.43%.*

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y, 2017)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

"Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari

kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

"Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Dari pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stress.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut R. Sepriani and E. Eldawaty (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat"

Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Trianto, R. A., & Rasyid, W, 2020)..

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya Asnaldi, A. (2020).

Tujuan permainan adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan,

dan mencegah lawan mencetak gol, tim yang terbanyak mencetak gol menjadi pemenang (Hari A, 2005).

Bola Tangan adalah cabang olahraga yang mulai populer dan sudah banyak diminati di Indonesia. Bola tangan cenderung mudah untuk dipelajari.

Menurut Sridadi & AM. Bandi Utama (2016) "Bola tangan dimainkan oleh pemain yang berjumlah enam orang dan satu penjaga gawang. Obyek dari permainan ini ialah melempar bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan."

Pertandingan Bola Tangan selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga bola tangan pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum.

Walau demikian, cabang olahraga Bola Tangan yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan stress pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Penampilan seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seorang atlet dikuasai pikiran yang mengganggu seperti emosi negatif yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam suatu pertandingan.

Pada umumnya, atlet akan mengalami gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan, misalnya rasa cemas, rasa khawatir, kebingungan, ketegangan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu pertandingan.

Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental dan mental atlet itu sendiri. Setiap atlet

dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas dan stress hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda.

Perbedaan rasa cemas dan stress dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan atlet terhadap sesuatu yang mungkin timbul dan menyebabkan kecemasan dan stress.

Atlet diharapkan bisa melatih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas dan stress pada saat menjelang pertandingan. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan stress, karena kenyataan dilapangan tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan stress yang dihadapi.

Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat menjelang pertandingan PON yang diselenggarakan di Aceh-Sumut 2024 perlu diteliti.

Dengan adanya penelitian mengenai tingkat kecemasan dan stress diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diaplikasikan dalam proses berlatih-melatih.

Berdasarkan uraian diatas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait.

Dalam melaksanakan program latihan atlet dirasa telah memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa prestasi olahraga Bola Tangan masih belum dapat ditampilkan secara optimal.

Salah satunya dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada dirinya.

Didalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan dan stress yang atlet alami. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan dan rasa stress tersebut.

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut 2024.

METODE

Jenis Dalam penelitian ini termasuk dalam metode deskriptif Menurut Berlian (2016) penelitian deskriptif (*descriptive*) merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya.

Penelitian ini bermaksud mengetahui tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat dalam persiapan PON Aceh-Medan 2024.

Penelitian ini di laksanakan di kota Padang Sumatera Barat kurang lebih 1 bulan, dimulai dari bulan juni 2024 dan diharapkan dapat berakhir di bulan juli 2024. Populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bola Tangan PON Aceh-Sumut yang diikuti 8 tim puta, yang terdiri dari 112 atlet putra dari delapan provinsi yang sudah

terpilih pada Pra PON 2023 Di Jakarta Dan Porwil Riau 2023 yang lalu di Pekanbaru. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 14 atlet putra dari tim Bola Tangan Sumatera Barat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket.



Gambar 1. foto bersama salah Satu atlet bola tangan sumbar setelah pengisian angket

Sumber: dokumentasi penelitian

Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau mengungkapkan kepada responden. Menurut Sugiyono (2011), langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikaor-indikator yang akan diukur.

Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matriks pengembang instrumen atau kisi-kisi

instrumen.

Langkah-langkah dalam menganalisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan.
2. Menghitung skor jawaban rata-rata tiap butir pernyataan sebagai hasil jawaban responden yaitu dengan cara menghitung jumlah skor dari tiap butir pernyataan di bagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100% dengan rumus:

$$\frac{\sum x}{n} \times 100 \%$$

3. Menginterpretasikan setiap butir pernyataan berdasarkan pilihan dari hasil persentase.
4. Menghitung presentase jumlah jawaban atas masing-masing jawaban untuk setiap dimensi.

HASIL

Setelah melakukan *survey* terhadap instrumen penelitian tentang tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan. Setelah data terkumpul, maka dilakukan analisis data persentase. Sebelum di lakukan analisis data persentase dilakukan anilisis deskriptif statistik

Berikut deskripsi data berisi mengenai besarnya nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi dari variabel tingkat kecemasan dan stress atlet bola Tangan.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Statistik Variabel

Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan

Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan	
Mean	118,43
Median	119,50
Modus	110
Maximum	128
Minimum	110
Standar Deviasi	5,94

Sumber: Data Penelitian

Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh dengan nilai maksimal 128, nilai minimal 110, rata-rata 118,43 , dan standar deviasi 5,94. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap objek penelitian apa adanya.

Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan. Pengumpulan data menggunakan *Angket* yang oleh peneliti langsung diberikan kepada Atlet Bola Tangan Sumatera Barat.

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 42 butir, dan terbagi dalam 4 sub variabel, yaitu kecemasan internal, kecemasan eksternal, stress internal dan stress eksternal.

Hasil perhitungan tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan diukur dengan 42 butir pernyataan dengan rentang skor 1 - 4. Tabel distribusi frekuensi tingkat tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Variabel tingkat kecemasan dan stress atlet putra

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	14	100 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	0 %

Sumber: Data Penelitian

Data diatas menjelaskan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan dan stress atlet putra Bola Tangan Sumatera Barat pada kategori sangat tinggi berjumlah 0 responden (0%), pada kategori tinggi berjumlah

14 responden (100%),

pada kategori sedang berjumlah 0 responden berada (0%), dan pada kategori sangat rendah berjumlah 0 responden (0%). Adapun hasil penelitian faktor kecemasan dan stress atlet putra bola tangan Sumatera Barat dapat terlihat dalam diagram sebagai berikut:

Hasil tersebut diartikan memiliki tingkat kecemasan dan stress atlet putra Bola Tangan Sumatera Barat semua berkategori tinggi.

Dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat, didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yaitu, kecemasan internal, kecemasan eksternal, stress internal dan stress eksternal. Masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Kecemasan Internal

Berikut deskriptif data berisi mengenai besarnya nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi faktor dukungan emosional dari variabel tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Internal

Faktor Kecemasan Internal	
N	36
Mean	27,36
Median	27,50
Modus	28
Maximum	31
Minimum	24
Standar Deviasi	2,17

Sumber: Data Penelitian

Hasil penelitian pada faktor bantuan nyata dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 - 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata = 27,36, maksimal = 31, minimal = 24, standar deviasi = 2,17. Tabel distribusi hasil penelitian

pada faktor bantuan nyata adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Internal Atlet

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	4	28,57 %
Tinggi	10	71,43 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

Sumber: Data Penelitian

Data diatas menjelaskan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan internal atlet putra Bola Tangan Sumatera Barat pada kategori sangat tinggi berjumlah 4 responden (28,57%), pada kategori tinggi berjumlah 10 responden (71,43%), dan pada kategori sedang berjumlah 0 responden (0%).

2. Faktor Kecemasan Eksternal

Berikut deskriptif data berisi mengenai besarnya nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi faktor dukungan informatif dari variabel tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat.

Tabel 5. Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Eksternal

Faktor Kecemasan Eksternal	
N	76
Mean	53,5
Median	53,5
Modus	50
Maximum	59
Minimum	50
Standar Deviasi	2,85

Sumber: Data Penelitian

Hasil penelitian pada faktor kecemasan eksternal dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 - 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata = 53,5, maksimal = 59, minimal = 50, standar deviasi = 2,85. Tabel distribusi hasil penelitian

pada faktor dukungan penghargaan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Eksternal Atlet

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	14	100 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

Sumber: Data Penelitian

Data diatas menjelaskan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan eksternal atlet putra Bola Tangan Sumatera Barat pada kategori sangat tinggi berjumlah 0 responden (0%), pada kategori tinggi berjumlah 14 responden (100%), pada kategori sedang berjumlah 0 responden (0%), dan pada kategori rendah berjumlah 0 responden (0%).

3. Faktor Stress Internal

Berikut deskriptif data berisi mengenai besarnya nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi faktor. Dukungan emosional dari variabel tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat.

Tabel 7. Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Internal

Faktor Stress Internal	
N	32
Mean	23,29
Median	24
Modus	25
Maximum	25
Minimum	20
Standar Deviasi	1,68

Sumber: Data Penelitian

Hasil penelitian pada faktor dukungan emosional dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 - 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (mean) = 23,29, maksimal = 25, minimal =20,

standar deviasi = 1,68. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor dukungan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Stress Internal Atlet

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	14	100 %
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

Sumber: Data Penelitian

Data diatas menjelaskan bahwa responden yang memiliki tingkat stress internal atlet putra Bola Tangan Sumatera Barat pada kategori sangat tinggi berjumlah 0 responden (0%), pada kategori tinggi berjumlah 14 responden(100%), pada kategori rendah berjumlah 0 responden (0%), dan pada kategori sangat rendah berjumlah 0 responden (0%).

4. Faktor Stress Eksternal

Berikut deskriptif data berisi mengenai besarnya nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi faktor dukungan terselubung dari variabel tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat.

Tabel 9. Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Eksternal

Faktor Stress Eksternal	
N	20
Mean	14,14
Median	14
Modus	14
Maximum	18
Minimum	10
Standar Deviasi	2,11

Sumber: Data Penelitian

Hasil penelitian pada faktor stress eksternal dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 - 4. Hasil

analisis data penelitian diperoleh rata-rata (mean) = 14,14, maksimal = 18, minimal = 10, standar deviasi = 2,11. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor dukungan terselubung adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Faktor Stress Eksternal Atlet Putra

Tingkatan Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	3	21,43 %
Tinggi	10	71,43 %
Sedang	1	7,14 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah	14	100 %

Sumber: Data Penelitian

Data diatas menjelaskan bahwa responden yang memiliki tingkat stress eksternal atlet putra Bola Tangan Sumatera Barat pada kategori sangat tinggi berjumlah 3 responden (21,43%), pada kategori tinggi berjumlah 10 responden (71,43%), dan pada kategori sedang berjumlah 1 responden (7,14%). Adapun hasil penelitian faktor stress eksternal atlet Bola Tangan Sumatera Barat dapat terlihat dalam diagram sebagai berikut:

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam.

Hasil analisis tingkat kecemasan dan stress pada atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut terdapat faktor kecemasan internal sebesar 78,43% (10 orang atlet) pada kategori tinggi, pada faktor kecemasan eksternal sebesar 100% (14 orang atlet) pada kategori tinggi, pada faktor stress internal sebesar 100% (14 orang atlet) pada kategori tinggi, dan faktor stress eksternal sebesar

71,43% (10 orang atlet) pada kategori tinggi.

Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet Bola Tangan Sumatera barat perlu meningkatkan porsi program latihan, tidak hanya memberikan program fisik saja, program latihan secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses latihan.

Indikator faktor kecemasan dan stress internal yaitu pengontrolan emosi pada setiap diri atlet, dapat menyesuaikan diri, target yang akan dicapai, harga diri, kemampuan dan usaha atlet itu sendiri. Sedangkan indikator kecemasan dan stress eksternal yang berada pada luar diri atlet sehingga tekanan kecemasan dan stress pada atlet dapat terjadi kapan saja, baik sebelum pertandingan maupun saat pertandingan dan terjadi diluar dugaan atlet. Contohnya dari penonton, cuaca ditempat pertandingan, sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, kerabat, dll.

Kecemasan dan stress sering kali menghantui perasaan atlet, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan lebih dari pada itu atlet-atlet profesional juga dapat mengalami tekanan kecemasan dan stress. Perasaan cemas dan stress pada atlet dapat mengganggu penampilannya. Gejala kecemasan dan stress yang muncul pada atlet seharusnya disikapi dengan penuh kewaspadaan dalam bertanding.

Situasi pertandingan adalah dimana seorang pemain menggambarkan perasaannya dengan positif. Tuntutan penonton, keluarga, kerabat, pelatih agar dapat memenangkan pertandingan menjadi daya dorong timbulkan kecemasan dan stress. Hal tersebut sangatlah mengganggu baik dalam diri seorang atlet secara fisiologi, maupun gejala-gejala mental seorang atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut terdapat faktor kecemasan internal pada kategori tinggi dengan persentase 78,43%, faktor kecemasan eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress internal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 71,43%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut berada dalam kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainika*, 3(1), 432-441.
- Barlian, Eri. 2016. *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Padang: suka bina press
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Harsono. 2022. *Kondisi fisik olahraga*. Jakarta: rineka cipta
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.

- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Trianto, R. A., & Rasyid, W. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 3(5), 1-6.
- Hari A. Rachman & Ermawan Susanto.(2005). Bola Tangan, sebuah pengantar dalam pembelajaran. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sridadi dan AM. Bandi Utama. 2016. Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Mahasiswa. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia