

Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh

Latifa, Syahrastani, Eldawaty, Despita Antoni, Arie Asnaldi

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Latifaadik03@gmail.com, Syahrastani@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id,

despitaantoni@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0103>

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Atlet Atletik, Pertandingan

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai kondisi kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik yang berada dalam binaan KONI Kota Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan skala State Trait Anxiety Inventory (STAI), yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet sebelum bertanding. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada para atlet untuk diisi sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum bertanding secara lebih jelas dan terukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh secara keseluruhan berada pada kategori cemas dengan persentase di peroleh sebesar 30 persen.

Keywords : *Anxiety Levels, Athletic Athletes, Matches*

Abstract : The purpose of this study was to determine the level of anxiety before competing in athletics coached by KONI Kota Payakumbuh. This type of research is descriptive research. The population in this study were all athletic athletes coached by KONI Kota Payakumbuh. The sampling technique used the total sampling method so that the entire population was used as a research sample, totaling 30 athletes. The instrument used in this study was a questionnaire using the State Trait Anxiety Inventory (STAI) scale. The data analysis technique used was descriptive statistical analysis using percentages to describe the level of anxiety before competing in athletes. The results showed that the level of anxiety before competing in athletic athletes coached by KONI Kota Payakumbuh as a whole was in the anxious category with a percentage of 30 percent.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan aktivitas yang paling populer. Hal ini tidak terlepas dari berbagai manfaat yang diperoleh dari melakukannya. Misalnya, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat besar bagi individu dan masyarakat. (Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., Amal M, 2022 : 118).

Olahraga dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Selain bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang dikatakan oleh Asnaldi A., Zulman & Madri (2018 : 18), olahraga digunakan sebagai wadah pencapaian prestasi.

Pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi kualitas lawan, keputusan wasit, kondisi lingkungan pertandingan, dukungan penonton, serta fasilitas olahraga, sedangkan faktor internal mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan psikis atlet.

Salah satu faktor psikis yang sangat berpengaruh adalah kecemasan, yaitu perasaan takut dan khawatir yang muncul menjelang atau saat pertandingan. Kecemasan dalam batas wajar dapat meningkatkan kesiapan bertanding, tetapi jika berlebihan dapat menurunkan performa terbaik.

Kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil sebelum pertandingan akan memengaruhi kesiapan atlet secara keseluruhan dan berdampak langsung pada performa saat bertanding. Karena itu kondisi fisik dan psikis atau kesehatan mental sangat penting bagi atlet.

Hal ini sesuai dengan perkataan Iqbal M., Firdaus K., Asnaldi A (2020 : 18) yaitu kesehatan mental dalam olahraga penting dalam membantu tokoh-tokoh olahraga dan para olahragawan sendiri dalam menjaga dan melindungi diri dari pengaruh-pengaruh buruk.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet

atletik binaan KONI Kota Payakumbuh, ditemukan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan kondisi yang sering dialami atlet, baik atlet berpengalaman maupun atlet yang baru pertama kali mengikuti kompetisi.

Pada pelaksanaan POPDA Sumbar, terlihat adanya perasaan gugup, ketegangan berlebihan yang dialami atlet sebelum bertanding. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesiapan mental dan fisik atlet, sehingga berpotensi menurunkan performa dan hasil pertandingan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor psikis internal yang memiliki pengaruh besar terhadap penampilan atlet dalam olahraga prestasi, dan kecemasan yang tidak terkelola dengan baik akan berdampak pada penurunan performa atlet saat bertanding.

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Passe et al., n.d. (2022) Kecemasan didefinisikan sebagai respons emosional berupa kekhawatiran berlebih terhadap ancaman yang dirasakan, yang dapat dikurangi melalui olahraga karena merangsang pelepasan neurotransmitter positif seperti serotonin dan dopamin.

Studi menekankan bahwa latihan fisik mengubah persepsi stres menjadi adaptif, mencegah gangguan kecemasan kronis. Kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik. (Fikri dalam Rhamadian et al., 20).

Menurut Noviansyah et al (2021) kecemasan terdiri atas dua komponen utama, yaitu komponen psikologis dan komponen somatik. Komponen psikologis berkaitan dengan kondisi mental atlet yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, gelisah, terkejut, rasa tidak aman, serta ketakutan.

Sementara itu, komponen somatik berkaitan dengan reaksi fisik yang muncul akibat kecemasan, seperti keringat dingin,

peningkatan tekanan darah, dan gejala fisik lainnya, kondisi tersebut mengganggu pelaksanaan teknik menyerang maupun bertahan yang telah dipersiapkan secara optimal.

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.

Dari beberapa pendapat ahli di atas mengenai pengertian kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala yang telah dirasakan tubuh dengan ditandai dengan rasa tidak nyaman, khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda.

2. Jenis Kecemasan

a. State Anxiety

State anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon seseorang pada suatu keadaan. *State anxiety* secara formal didefinisikan sebagai keadaan emosional yang memiliki karakteristik subjektif, perasaan sadar dari ketakutan dan ketegangan, disertai dengan aktivasi atau gairah dari sistem saraf otonom.

Menurut Mark V. Jones et al. (2021) bahwa *state anxiety* muncul ketika atlet menilai situasi pertandingan sebagai ancaman atau tekanan. Respons kecemasan yang muncul bersifat sementara dan berubah sesuai persepsi atlet terhadap tuntutan kompetisi. Jika atlet memandang tekanan sebagai tantangan, kecemasan dapat meningkatkan kesiapan performa.

W. N. K. Cheng et al. (2022) menemukan bahwa faktor utama yang memengaruhi *state anxiety* atlet adalah pengalaman bertanding, tingkat kepercayaan diri, dan persepsi tekanan kompetisi. Atlet dengan pengalaman lebih sedikit dan *self-confidence* rendah

cenderung memiliki *state anxiety* lebih tinggi sebelum pertandingan.

b. Trait Anxiety

Trait anxiety disebut juga kecemasan sebagai sifat. Hal ini berarti kecemasan yang terjadi pada seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. *Trait anxiety* merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya.

Solovey et al. (2025) mengatkan bahwa *trait anxiety* berkaitan dengan kognitif negatif dalam pengolahan informasi. Individu dengan *trait anxiety* tinggi cenderung lebih fokus pada kemungkinan hasil buruk dan ancaman, serta memiliki kecenderungan menghindari risiko.

Selanjutnya, Li et al. (2024) menemukan bahwa *trait anxiety* merupakan karakteristik emosional yang relatif stabil dan memengaruhi cara individu merespons tekanan psikologis. Atlet dengan *trait anxiety* tinggi cenderung lebih mudah mengalami distraksi perhatian, keraguan diri, serta kesulitan mempertahankan fokus.

3. Sumber Kecemasan

Menurut Rizki (2024) Sumber kecemasan dapat berasal dari berbagai faktor, baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan luar. Faktor internal meliputi kecenderungan atlet yang terlalu terfokus pada kemampuan teknisnya, munculnya pikiran-pikiran negatif dari dalam diri.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi adanya berbagai tuntutan dari pihak luar, pengaruh massa atau penonton, keberadaan lawan yang dianggap lebih unggul atau tidak seimbang, sikap pelatih yang kurang menunjukkan pemahaman terhadap usaha maksimal yang telah dilakukan atlet.

Terdapat dua sumber kecemasan yaitu sumber intrinsik dan sumber ekstrinsik. Sumber intrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari diri seseorang

itu sendiri. Sebagai contoh sumber kecemasan dari dalam diri sendiri sebagai berikut:

a. Atlet yang pencemas

Seorang atlet yang pada dasarnya anxious apabila mendapat tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas tersebut kecemasan yang dirasakannya itu terus meningkat dan akan memperburuk penampilannya.

b. Kepercayaan diri yang rendah

Tingkat percaya diri yang rendah pada atlet dapat menimbulkan berbagai perasaan negatif, seperti rasa khawatir, takut, dan gugup ketika menghadapi pertandingan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesiapan mental atlet sebelum bertanding, sehingga mereka menjadi kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

c. Pikiran puas diri

Atlet yang dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sebenarnya secara tidak langsung atlet tersebut telah menerima tekanan yang tidak disadari yang dapat menimbulkan kecemasan.

Sumber ekstrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari luar diri atlet. Sumber ekstrinsik kecemasan tersebut diantaranya: lingkungan, penonton, cuaca, dan lain-lain. Sebagai contoh sumber kecemasan dari luar diri sendiri sebagai berikut:

a. Pengaruh penonton

Penonton dapat mempengaruhi mental atlet saat pertandingan berlangsung. Pada penonton yang melakukan cemoohan terhadap atlet dapat menurunkan mental atlet sehingga atlet tersebut merasa terganggu konsentrasinya dan merasa tertekan.

b. Kehadiran/ketidakhadiran pelatih

Atlet yang sudah tersugesti bahwa kehadiran pelatihnya merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh baginya akan menjadi suatu hal yang merugikan apabila pelatihnya tidak hadir dalam pertandingan.

c. Tuntutan untuk menang

Tuntutan yang diberikan kepada seorang atlet baik dari pelatih, orang tua maupun orang lain secara langsung ataupun tidak langsung akan memberikan rasa tertekan pada atlet tersebut.

4. Gejala dan Ciri-ciri Kecemasan

Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang atau seorang atlet pada khususnya mengalami kecemasan dapat dilihat dari beberapa aspek termasuk gejala perubahan fisik, maupun psikis.

Menurut Marsidi (2022) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya: 1) kegelisahan, kegugupan, 2) tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, 3) sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, 4) kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, 5) banyak berkeringat, dll.

b. Ciri-ciri behavioral (tingkah laku) dari kecemasan, diantaranya: 1) perilaku menghindar, 2) perilaku melekat dan dependen, dan 3) perilaku terguncang, 4) serta perilaku negatif lainnya.

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya: 1) khawatir tentang sesuatu, 2) perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, 3) keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, dll.

Menurut Fadilah (2024) Kecemasan memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Individu yang mengalami gangguan

kecemasan umumnya hidup dalam keadaan tegang hampir setiap hari serta memiliki pola pikir yang dipenuhi rasa khawatir dan ketakutan berlebihan.

5. Hormon yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan

a. Hormon adrenalin

Secara umum, adrenalin adalah hormon yang berfungsi untuk membantu Anda bereaksi ketika sedang menghadapi situasi yang menegangkan, penuh tekanan, atau berbahaya.

b. Hormon kortisol

Kortisol dapat meningkatkan gula (glukosa) dalam aliran darah, meningkatkan penggunaan glukosa oleh otak Anda dan meningkatkan ketersediaan zat yang memperbaiki jaringan. Tetapi peningkatan kadar ini yang berkepanjangan dapat meningkatkan kecemasan, menguras energi tubuh.

c. Hormon Norepinephrine

Hormon satu ini kerap kali bekerja bersama adrenalin mempengaruhi reaksi tubuh terhadap stress. Di sini tubuh akan diarahkan untuk menjadi terlalu fokus, cemas, khawatir, panik, mengalami ketegangan otot dan beberapa gejala cemas lain seperti berkeringat, sulit tidur, selalu memikirkan masalah, gelisah.

6. Pengertian Atletik

atletik merupakan suatu cabang olahraga yang terdiri dari 3 nomor perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat dan lempar. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa Yunani) yang berarti lomba atau perlombaan. Induk dari semua cabang olahraga adalah atletik.

Alasan dari pendapat itu adalah mengingat, bahwa sejak zaman purba semua gerakan yang terdapat dalam atletik

merupakan gerakan-gerakan yang selalu dilakukan oleh semua orang pada waktu itu. Dalam usaha mempertahankan hidup maupun untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa atletik adalah olahraga tertua sebagai induk dari cabang olahraga lainnya. Hal ini dikarenakan setiap cabang olahraga lain seperti menggunakan, lari, berjalan, lompat, dan lempar yang mana terdapat pada cabang olahraga atletik.

7. Hubungan Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet

Kecemasan merupakan hal yang wajar yang terjadi pada atlet ketika menjelang pertandingan. Kecemasan akan dapat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif.

Penelitian Hardiyono (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kepercayaan diri dan performa atlet saat pertandingan. Sunu Robinanto (2023) menyatakan bahwa atlet dengan pengalaman bertanding yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Selain itu, penelitian Fahrurrozi (2023) mengungkapkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat pentingnya kajian mengenai tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian yang dilakukan penulis berada di sekretariat KONI Payakumbuh dan Gelanggang Olahraga Pacuan Kuda Kota Payakumbuh. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21-30 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. (Sugiyono, 2018). Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang atlet.

Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan mengenai tingkat kecemasan sebelum bertanding. Setelah itu, Data dianalisis dengan rumus statistik deskriptif.

HASIL

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Dari *State Anxiety*

Terdapat 20 item pernyataan yang tertuang untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh pada aspek ini. Diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 51,1 dan standar deviasi adalah 7,6.

Untuk lebih jelasnya terkait tingkat kecemasan atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh sebelum bertanding ditinjau dari *state anxiety* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini .

Tabel 1. Distribusi Hasil Tingkat Kecemasan Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Dari *State Anxiety*

No	Interval	Kategori	f	%
1	>63	Sangat Tidak Cemas	3	10
2	55 - 62	Kurang Cemas	4	13,3
3	47 - 54	Cemas	13	43,3
4	>46	Sangat Cemas	10	33,3
Jumlah			30	100

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwasannya 3 orang atau 10% atlet berada pada kategori sangat tidak cemas, 4 orang atau 13,3 % atlet berada pada kategori kurang cemas, 13 orang atau 43,3 % atlet berada pada

kategori cemas, dan 10 orang atau 33,3 % atlet berada pada kategori sangat cemas.

2. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Dari *Trait Anxiety*

Terdapat 20 item pernyataan yang tertuang untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh pada aspek ini. Diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 50,1 dan standar deviasi adalah 5,5.

Untuk lebih jelasnya terkait tingkat kecemasan atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh sebelum bertanding ditinjau dari *trait anxiety* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini .

Tabel 2. Distribusi Hasil Tingkat Kecemasan Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Dari *State Anxiety*

No	Interval	Kategori	f	%
1	>58	Sangat Tidak Cemas	3	10
2	53 - 57	Kurang Cemas	7	23,3
3	47 - 52	Cemas	11	36,7
4	>46	Sangat Cemas	9	30
Jumlah			30	100

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6 diketahui bahwasannya 3 orang atau 10% atlet berada pada kategori sangat tidak cemas, 7 orang atau 23,3 % atlet berada pada kategori kurang cemas, 11 orang atau 36,7 % atlet berada pada kategori cemas, dan 9 orang atau 30 % atlet berada pada kategori sangat cemas.

3. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Secara Keseluruhan

Terdapat 40 item pernyataan yang tertuang untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh secara keseluruhan. Diketahui bahwa nilai rata-rata adalah 101,2 dan standar deviasi adalah 11,7.

Untuk lebih jelasnya terkait tingkat kecemasan atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh sebelum bertanding ditinjau secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini .

Tabel 3. Distribusi Hasil Tingkat Kecemasan Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Secara Keseluruhan

No	Interval	Kategori	f	%
1	>119	Sangat Tidak Cemas	2	6,7
2	107 - 118	Kurang Cemas	9	30
3	95 - 106	Cemas	9	30
4	>94	Sangat Cemas	10	33,3
Jumlah			30	100

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 7 diketahui bahwasannya 2 orang atau 6,7% atlet berada pada kategori sangat tidak cemas, 9 orang atau 30 % atlet berada pada kategori kurang cemas, 9 orang atau 30 % atlet berada pada kategori cemas, dan 10 orang atau 33,3 % atlet berada pada kategori sangat cemas.

DOKUMENTASI PENELITIAN



Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kuisisioner yang di isi oleh atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh adalah kuisisioner tertutup yang sudah peneliti sediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban. Skala yang digunakan adalah skala State-Trait anxiety Inventory (STAI) dikembangkan oleh Speilberger (1983).



Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pelatih menemani proses awal pengumpulan data, di mana atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh mengisi kuisisioner terkait tingkat kecemasan sebelum bertanding. Pemberian arahan dilakukan agar pengisian instrumen berjalan sesuai prosedur.



Sumber : Dokumentasi Penelitian

Para atlet diberitahu proses pengisian kuisisioner sebanyak 2 bagian yang terdiri dari beberapa item. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur aspek state anxiety dan trait anxiety, yang menjadi dasar dalam mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Dari State Anxiety

Secara teoretis, state anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer dan muncul sebagai respons terhadap suatu keadaan tertentu. State anxiety didefinisikan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan sadar akan ketakutan dan ketegangan, serta disertai aktivasi sistem saraf

otonom.

Kecemasan sebagai suatu keadaan (state anxiety) bersifat sementara, muncul tiba-tiba ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan rasa takut, gelisah, dan khawatir.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Mark V. Jones et al. (2021) yang menyatakan bahwa state anxiety muncul ketika atlet menilai situasi pertandingan sebagai ancaman atau tekanan.

Respons kecemasan yang timbul bersifat sementara dan berubah sesuai persepsi atlet terhadap tuntutan kompetisi. Apabila tekanan dipandang sebagai tantangan, maka kecemasan dapat meningkatkan kesiapan performa; namun jika dipersepsikan sebagai ancaman, maka performa justru dapat menurun.

Hasil penelitian yang menunjukkan dominannya kategori cemas dan sangat cemas mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet kemungkinan mempersepsikan pertandingan sebagai situasi yang menekan.

Hal ini diperkuat oleh temuan Simon M. Rice et al. (2020) yang dalam kajian sistematisnya menyatakan bahwa sebagian besar atlet elit mengalami state anxiety menjelang pertandingan penting. Kecemasan tersebut merupakan reaksi normal terhadap tuntutan performa, tetapi apabila berlebihan dapat mengganggu fokus bertanding.

2. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Dari Trait Anxiety

Atlet dengan trait anxiety rendah tidak memandang situasi kompetisi sebagai ancaman sehingga tidak menunjukkan peningkatan kecemasan yang signifikan. Sebaliknya, atlet dengan trait anxiety tinggi akan mempersepsikan situasi yang sama sebagai ancaman dan merespons dengan kecemasan yang lebih tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa trait anxiety

dan state anxiety saling berkaitan dan saling mempengaruhi sebagai sumber kecemasan, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik.

Pendapat tersebut sejalan dengan Lukman (2024) yang menyatakan bahwa terdapat dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan situasional (state anxiety) yang bersifat sementara dan kecemasan bertipe sifat (trait anxiety) yang lebih menetap serta memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu.

Pada kecemasan bertipe trait, individu cenderung menyadari munculnya perasaan tegang dan cemas sebagai bagian dari karakter dirinya. Hal ini mendukung temuan penelitian bahwa sebagian atlet memiliki kecenderungan kecemasan yang relatif stabil.

Tingginya persentase atlet pada kategori cemas dan sangat cemas menunjukkan bahwa kecenderungan sifat cemas dalam diri atlet dapat menjadi faktor yang memperkuat munculnya kecemasan situasional (state anxiety) menjelang kompetisi.

Oleh karena itu, pembinaan mental jangka panjang menjadi penting serta harus dilaksanakan untuk membantu atlet mengelola kecemasan sebagai bagian dari karakter psikologisnya.

3. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh Ditinjau Secara Keseluruhan

Kecemasan ditandai oleh perasaan negatif seperti gugup, gelisah, serta meningkatnya gairah fisiologis dalam tubuh. Kondisi ini sangat relevan dengan situasi pra-pertandingan, di mana atlet menghadapi tuntutan performa dan tekanan untuk meraih hasil maksimal.

Rizki (2024) menyebutkan bahwa kecemasan dapat berasal dari faktor internal seperti pikiran negatif serta faktor eksternal seperti tuntutan untuk menang. Dalam konteks penelitian ini, tingginya kecemasan kemungkinan dipengaruhi oleh adanya

tekanan prestasi dan ekspektasi dari lingkungan sekitar atlet.

Fairus (2024) menjelaskan bahwa hormon seperti adrenalin, norepinephrine, dan kortisol berperan dalam meningkatkan detak jantung, ketegangan otot, serta kewaspadaan tubuh saat menghadapi tekanan. Aktivasi berlebihan dapat menurunkan kestabilan emosi dan performa atlet.

Dengan demikian, tingkat kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum bertanding atlet mengalami kombinasi tekanan psikologis dan respons fisiologis. Kecemasan dalam batas wajar dapat meningkatkan kesiapan, tetapi apabila berlebihan berpotensi menurunkan performa saat bertanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh berada pada kategori cemas.

Jika ditinjau dari aspek State Anxiety, tingkat kecemasan atlet berada pada kategori cemas dengan persentase sebesar 43,3%. Sementara itu, jika ditinjau dari aspek Trait Anxiety, tingkat kecemasan atlet juga berada pada kategori cemas dengan persentase sebesar 36,7%.

Secara keseluruhan, tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh berada pada kategori cemas dengan persentase sebesar 30%.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami kecemasan sebelum menghadapi pertandingan sehingga perlu adanya perhatian terhadap aspek psikologis atlet agar dapat membantu meningkatkan kesiapan mental dan performa mereka saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi A., Zulman & Madri. (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), 18.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Woodman, T. (2022). Predictors of pre-competitive state anxiety in sport: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 40(6), 673–685.
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27–37.
- Fahrurrozi, F., Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat kecemasan atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2). <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.10956>
- Fairus, H. P., Usnawati, N., & Purwanti, D. (2024). Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Wanita Menopause di wilayah RW 04 Kampung Gresik PPI. *Journal of Issues in Midwifery*, 142-154.
- 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.
- Iqbal M., Firdaus K., & Asnaldi A., (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 3(5), 18.
- Li, Y., Ma, J., Xi, Y., & Li, J. (2024). Big Five personality and mind wandering in athletes: Mediating role of trait anxiety. *Frontiers in Psychology*, 15, 1232312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1232312>

- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis tingkat kecemasan pemain sepakbola putra Rice Cake FC pada saat pertandingan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 9(1), 37–44.
- Mark, V. Jones., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2021). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–23.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran kecemasan individu dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 1-12.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91.
- Passe, R., Aminuddin, A., Lestari, A., & Sudirman, J. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 1-8.
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33-39.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P., & Parker, A. G. (2020). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 50(9), 1541–1556.
- Rizki, F. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27-37.
- Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., & Amal M. (2022). Management of Sports Facilities and Equipment in Physical Activities According to Saudi Vision 2030. *Jurnal Menssana*, 7(2), 118.
- Solovey, G., Usaj, A., Picco, S., Beron, J. C., Sued, M., & Fernández, R. S. (2025).
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Sunu Robinanto, E., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2023). Tingkat anxiety (kecemasan) sebelum bertanding pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. *JOLMA: Jurnal Olahraga*, 2(1).