

Survei Tingkat *Anxiety* (Kecemasan Bertanding) Atlet Sepak Takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako

Kamarudin

kama050587@gmail.com

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako

Jl. Soekarno Hatta KM. 9 Kampus Bumi Tadulako Tondo Palu-Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *anxiety* (kecemasan bertanding) atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Seluruhan atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako yang berjumlah 30 bertindak sebagai populasi sekaligus sampel. Untuk memperoleh data yang diinginkan, maka digunakan angket atau kuesioner dalam mengumpulkan data yang berisikan 22 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan: a) Jumlah persentase tingkat kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako untuk aspek intrinsik adalah 4,9%; dan b) Jumlah persentase tingkat kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako untuk aspek ekstrinsik adalah 2,2%. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako berada pada kategori “sangat rendah” untuk tiap-tiap aspek, intrinsik dan ekstrinsik.

Kata Kunci: *Anxiety*, Kecemasan Bertanding, Sepak Takraw.

I. PENDAHULUAN

Motivasi memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan oleh setiap orang dalam melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan. Husdarta (2012) berpendapat bahwa dalam menentukan tujuan seseorang maka motivasilah yang memiliki peran utama. Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang biasanya disebut dengan istilah motivasi instrinsik (Maksum, 2011). Sedangkan jenis motivasi yang berasal dari luar diri individu dan berpengaruh terhadap diri seseorang disebut ekstrinsik (Komarudin, 2013).

Sedangkan motivasi berolahraga dapat diartikan sebagai aspek psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan olahraga dengan rutin dan teratur (Sepriadi, 2017). Perlunya untuk memahami tingkat *anxiety* (kecemasan bertanding) dalam suatu kompetisi atau pertandingan, dan pemahaman yang mendalam berkaitan dengan hal tersebut. Seorang pelatih olahraga harus memahami tingkat kecemasan bertanding dasar yang dialami oleh setiap atlet olahraga, begitu pula pada atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako.

Anxiety (kecemasan bertanding) dan olahraga sepak takraw pada dasarnya adalah merupakan dua jenis yang saling berkaitan. Pada setiap pertandingan sepak takraw yang dilakoni atlet, *anxiety* akan timbul sebagai reaksi emosional negatif. Atlet akan merasa harga

dirinya terancam. Menurut Amir (2012) ini di sebabkan atlet beranggapan bahwa keberhasilan dalam kompetisi merupakan hal terberat, sehingga dapat berpengaruh terhadap penampilannya. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kemunculan *anxiety* yang meliputi gejala meningkatnya detak jantung, telapak tangan sering mengeluarkan keringat, perut kembung, otot leher dan pundak kaku, dada terasa sakit, pusing atau berkunang-kunang, nafas terengah-engah, perasaan tercekik atau terjepit, perasaan geli, wajah yang memerah, (Gunarsah, 2008).

Menurut Breus (2017), untuk mengurangi kepekaan terhadap gejala negatif dari *anxiety* dapat dilakukan teknik *yacobson* (mengurangi arti pentingnya pertandingan dalam benak atlet), teknik *progresive muscle*, teknik *autogenic relaxation*, latihan pernapasan, *meditation*. dan tidur dengan nyenyak di malam hari.

Kecemasan bertanding dalam olahraga terjadi sebagai proses yang muncul akibat situasi kompetisi yang sebenarnya. Menurut Mylsidayu (2015), kaitan antara olahraga dan *anxiety* dapat berupa: (1) membayangkan akan beratnya tugas dan pertandingan yang dihadapi sebelum pertandingan, (2) ketika pertandingan berjalan, kecemasan mulai berkurang disebabkan oleh tubuh mulai beradaptasi, dan (3) skor pertandingan yang sama atau hanya berbeda sedikit di akhir pertandingan, dapat memicu munculnya rasa cemas.

Kaitan antara olahraga sepak takraw dan *anxiety* (kecemasan bertanding) sangatlah besar, apabila seseorang itu mengalami pertandingan yang sangat menentukan seperti pertandingan sepak takraw.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat *anxiety* (kecemasan bertanding) atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako. Manfaat yang dapat diberikan pada pelaksanaan penelitian ini yaitu agar dapat memberikan pemahaman kepada atlet bahwa bagaimana pentingnya memahami *anxiety* bagi diri atlet dalam bertanding serta pelatih sepak takraw dapat menentukan model pembinaan mental bagi para atletnya.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif yang pelaksanaannya dilakukan di SMA Negeri Olahraga Tadulako (SMANOR Tadulako) pada bulan Oktober - November 2018. Populasi penelitian ini berjumlah 30 orang. Arikunto (2002:120)

mengatakan bahwa ”subyek yang kurang dari 100, dapat diambil secara keseluruhan, dan jika jumlah populasi cukup besar maka di ambil dikisaran 10-15% dan 10-25% atau bahkan lebih. Jumlah sampel adalah sebanyak 30 orang yang merupakan seluruh atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah.

Instrumen utama dalam mengumpulkan data yaitu berupa kuesioner tertutup yang diperuntukkan untuk orang yang telah ditunjuk. Pertanyaan yang ada dalam kuesioner merupakan pertanyaan yang disusun sambil tetap menjaga hubungan dengan masalah pokok yang diteliti, dengan 2 aspek yang akan di teliti, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik meliputi motorik dan somatik, sedangkan faktor instrinsik meliputi afektif dan kognitif. Data yang terkumpul nantinya akan dianalisa dengan menggunakan statistik dekriptif persentase dengan menggunakan teknik *cross tabulation* yang dianalisis dengan menggunakan spss 17. Adapun cara menghitung jumlah pesersentase orang menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \% \quad (1)$$

Keterangan :

P : Angka persentase.

F : Frekuensi

N : *Number of Case* (jumlah frekuensi / banyaknya individu) (Maksum 2012).

Adapun untuk mengetahui hasil analisis deskriptif presentase masing-masing aspek, maka dilakukan penghitungan sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Jawaban tiap Aspek}}{\text{Jumlah Pilihan Jawaban secara Keseluruhan Aspek}} \times 100\% \quad (2)$$

Sementara itu untuk kriteria deskriptif presentase kecemasan bertanding dapat dilihat pada table 1. Cara menentukannya adalah sebagai berikut: tertinggi adalah 100% dan paling rendah adalah 0%, skor persentasenya berada pada rentang $100\% - 0\% = 100\%$. Jumlah kategori ada 4, dengan demikian interval kelas $100\% : 4 = 25\%$ (panjang kelas). Hal ini didasari pada apa yang diungkapkan Arikunto (2002: 196). Berikut kriteria deskriptif persentase “kecemasan bertanding”.

Tabel 1. Kriteria Deskriptif Persentase “Kecemasan Bertanding”

Interval	Kriteria
76% < % ≤ 100%	Sangat Tinggi
51% < % ≤ 75%	Tinggi
26% < % ≤ 50%	Rendah
0% < % ≤ 25%	Sangat Rendah

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian analisis dengan menggunakan analisis statistic hasil penelitian terkait tingkat *anxiety* (kecemasan bertanding) atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako. Berikut hasil penelitian yang telah di peroleh sebelumnya.

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian dari Aspek Intrinsik

Sesua dengan hasil penelitian, maka diperoleh data terkait dengan *anxiety* (kecemasan bertanding) atlet SMA Negeri Tadulako sebagai berikut:

Tabel 2. Data Terkait dengan *Anxiety* pada Aspek Intrinsik

Aspek Intrinsik			
No.	Jawaban	F	%
1	Sangat Setuju	23	4,9
2	Setuju	79	16,8
3	Agak Setuju	125	26,6
4	Tidak Setuju	242	51,5

Dengan demikian, kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako sebagaimana telah digambarkan di atas merupakan pernyataan atau jawaban dari atlet dari setiap butir pertanyaan yang terdiri dari 22 butir pertanyaan yang diberikan, terkait dengan aspek instrinsik. Untuk mengetahui hasil analisis deskriptif presentase dari setiap aspek yaitu 4,9 % memilih dengan sangat setuju, 16,8 % memilih setuju, 26,6 % memilih dengan agak setuju, dan yang memilih tidak setuju berjumlah 51,5 %.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Aspek Ekstrinsik

Sesuai dengan hasil penelitian, maka diperoleh data terkait dengan *anxiety* (kecemasan bertanding) atlet SMA Negri Tadulako sebagai berikut:

Tabel 3. Data Terkait dengan *Anxiety* pada Aspek Ekstrinsik

Aspek Ekstrinsik			
No.	Jawaban	F	%
1	Sangat Setuju	4	2,2
2	Setuju	25	13,8
3	Agak Setuju	43	23,8
4	Tidak Setuju	108	60

Deskripsi data penelitian terkait dengan kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako yang dilihat dari aspek ekstrinsik terhadap tiap item dalam angket yang diberikan. Untuk mengetahui hasil analisis deskriptif presentase dari setiap aspek yaitu 2,2 % memilih dengan sangat setuju, 13,8 % memilih setuju, 23,8 % memilih dengan agak setuju, dan yang memilih tidak setuju berjumlah 60 %.

Dengan demikian jumlah persentase pilihan jawaban sangat setuju untuk aspek intrinsik adalah 4,9%, dan persentase pilihan jawaban sangat setuju untuk aspek ekstrinsik adalah 2,2%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako untuk aspek intrinsik dan ekstrinsik sama-sama berada pada kategori sangat rendah (4,9% dan 2,2%).

b. Pembahasan

Hasil analisis terhadap bagaimana tingkat kecemasan pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako menunjukkan dua hal. Pertama, jumlah persentase untuk aspek intrinsik kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako adalah 4,9%. Kedua, jumlah persentase untuk aspek ekstrinsik kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako adalah 2,2%. Dengan perkataan lain, aspek intrinsik kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako lebih besar ketimbang aspek ekstrinsik kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako. Tingkat kecemasan (*anxiety*) yang sangat dirasakan oleh atlet yang dilihat dari faktor instrinsik yang menyebabkan penampilan atlet menjadi sangat buruk dapat dilihat dari keadaan kondisi jantung berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan sebanyak 7 orang atau 23,3% dari 30 orang atlet menjawab sangat setuju. Sedangkan tingkat kecemasan (*anxiety*) yang tidak berpengaruh kepada atlet yang dilihat dari faktor instrinsik dilihat yaitu sukar tidur saat menghadapi pertandingan sebanyak 25 orang atau 83,3% dari 30 orang atlet menjawab tidak setuju.

Berdasarkan kedua poin tersebut di atas, pemikiran yang dapat diuraikan di sini adalah aspek intrinsik kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako lebih besar ketimbang aspek ekstrinsik kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako, serta tingkat kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako untuk aspek intrinsik dan ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah”. Hal ini dikarenakan jumlah persentasenya masing-masing hanya 4,9% dan 2,2%. Menurut Mylsidayu (2015:51) kecemasan bertanding dalam olahraga terjadi sebagai proses yang muncul akibat situasi kompetisi yang sebenarnya. Hubungan antara *anxiety* dengan pertandingan olahraga pada umumnya antara lain: (1) membayangkan akan beratnya tugas dan pertandingan yang dihadapi sebelum pertandingan, (2) ketika pertandingan berjalan, kecemasan mulai berkurang disebabkan oleh tubuh mulsi beradaptasi, dan (3) skor pertandingan yang sama atau hanya berbeda sedikit di akhir pertandingan, dapat memicu munculnya rasa cemas.

IV. PENUTUP

a. Kesimpulan

Dari hasil penelitian serta pembahasan, sehingga dapat disimpulkan dari penelitian ini yaitu: tingkat kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMANOR Tadulako untuk aspek intrinsik dan ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah”. Hal ini dikarenakan jumlah persentasenya masing-masing hanya 4,9% (intrinsik) dan 2,2% (ekstrinsik).

b. Saran

Adapun yang menjadi saran dari hasil penelitian ini yaitu:

- 1) Diharapkan kepada atlet agar dapat memahami tanda-tanda *anxiety* pada saat bertanding.
- 2) Pelatih sepak takraw dapat menentukan model pembinaan mental bagi para atletnya agar dapat mengantisipasi tingkat *anxiety* yang berlebihan yang terjadi pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. Tahun 16, No. 1, Halaman: 116-137.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.
- Breus, M. (2017). *The Power of When. Memaksimalkan Potensi Tubuhmu pada Waktu yang Paling Efektif*. Yogyakarta: PT. Benteng Pustaka.
- Gunarsah, G. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Husdarta. (2012). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sepriadi. (2017). “Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.” *Jurnal Penjakora* 4 (1): 77–89.