

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET HOCKEY KABUPATEN MALANG MENUJU PORPROV JATIM 2025

Shinta Masitho Windriyani¹, Ahmad Ulul Bisri Husni², Asri Putri Anugraini³

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

³Pendidikan Matematika

^{1,2,3}Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Jawa Timur

Alamat: Jl. Simpang Arjuno 14-B, Malang, Jawa Timur

Alamat e-mail: masithosport@gmail.com, ululbisri10@gmail.com,
asriputrianugraini89@gmail.com

Abstract: *Achieving the best performance of athletes in addition to physical, technical and tactical, mental is an important role. Because with good mentality and self-control, it is able to provide excellent physical condition. Mental factors that often appear and interfere with athletes' performance, one of which is anxiety. Therefore, by providing a test to measure anxiety levels, it will be known to what extent the coach's training program is able to have a positive influence on athletes. The research instrument used a questionnaire, with the research subject being carried out on 32 athletes in Malang Regency hockey athletes. Data analysis was processed using a formula to find the percentage number of anxiety levels in hockey athletes in Malang district. The results of the data analysis stated that there were 6 athletes (19%) included in the category of having a high level of anxiety; 10 athletes (31%) had moderate anxiety levels and 16 athletes (50%) were in the low anxiety level category. So with the hope that this research can have a positive impact, especially for coaches to be able to provide motivation for athletes and athletes are able to know the anxiety that exists in a team or individual.*

Keywords: *anxiety and athletes*

Abstrak: Pencapaian performa terbaik atlet selain fisik, teknik dan taktik, mental merupakan peran penting. Karena dengan mental dan control diri yang baik mampu memberikan kondisi fisik yang prima. Faktor mental yang sering muncul dan mengganggu performa atlit, salah satunya adalah kecemasan. Oleh karena itu dengan memberikan tes pengukuran tingkat kecemasan, maka akan diketahui sejauh mana program latihan dari pelatih mampu memberikan pengaruh positif bagi atlet. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, dengan subjek penelitian dilakukan pada atlet hockey Kabupaten Malang sebanyak 32 atlet. Analisis data diolah dengan menggunakan rumus mencari angka persentase tingkat kecemasan pada atlet hockey kabupaten Malang. Hasil dari analisis data dinyatakan bahwa terdapat 6 atlet (19%) termasuk dalam kategori memiliki tingkat kecemasan yang tinggi; 10 atlet (31%) tingkat kecemasan sedang dan 16 atlet (50%) masuk dalam kategori tingkat kecemasan rendah. Maka dengan harapan dilakukannya penelitian ini mampu memberikan dampak positif terutama bagi pelatih untuk mampu memberikan motivasi bagi atlit serta atlit mampu mengetahui kecemasan yang ada dalam tim atau individu.

Kata Kunci: kecemasan dan atlet

Kecemasan merupakan keadaan seseorang merasa tertekan yang terjadi karena ada atau tidaknya sebab yang dapat diketahui. Kecemasan akan menimbulkan rasa gelisah yang mengganggu sistem syaraf dan biasanya disertai rasa mual (Selpamira & Roepajadi, 2022). Rasa cemas bisa dikatakan sebagai perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas dan samar (Selpamira & Roepajadi, 2022) (Gunarsa, 2008). Bukti seseorang merasa cemas dapat dilihat dari ekspresi tampak rasa takut, gelisah dan gugup pada sesuatu yang terjadi. Sehingga dari beberapa hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi seseorang merasa tertekan tidak jelasnya sebab, sehingga kondisi fisik terpengaruh.

Perasaan negatif akan muncul ketika seseorang merasa cemas, hal tersebut sering dirasakan pada atlet dalam proses latihan, persiapan bertanding serta saat pertandingan berlangsung. Perasaan cemas pada atlet sebelum pertandingan dapat mengakibatkan tekanan emosi yang berlebih sehingga sulit dikontrol. Hal tersebut dapat mempengaruhi performa atlet tersebut saat bertanding. Sehingga kecemasan atlet menjadi fokus penting yang dapat dipelajari oleh pelatih maupun atlet (Gunarsa, 2008).

Kecemasan dibagi menjadi dua yakni *State anxiety* dan *Trait anxiety* (Jannah, 2012). Kecemasan *State anxiety* adalah kecemasan yang terjadi karena adanya respon seseorang disekitar dan muncul emosi yang muncul tiba-tiba. Kecemasan tersebut dapat dilihat dari ketegangan dan ketakutan yang ditandai dengan perubahan fisiologis pada seseorang, biasanya bersifat sementara. Sedangkan kecemasan *Trait anxiety* ialah kecemasan berasal dari diri atau karakter dari atlet itu sendiri. Munculnya kecemasan ini, ketika atlet yang lebih mudah cemas setiap kondisi, baik disaat latihan, persiapan pertandingan bahkan saat pertandingan. Dalam olahraga prestasi, faktor psikis merupakan peran penting dalam mencapai keberhasilan atlet baik individu dan tim (Ardianto, 2013).

Gejala yang tampak pada atlet dapat menjadi salah satu indikator untuk menemukan solusinya. Gejala kecemasan pada seorang atlet dibedakan menjadi dua, yakni psikis dan fisik (Gunarsa, 2008). Gejala kecemasan psikis dapat dilihat dari perubahan psikis, seperti konsentrasi terganggu, menurunnya rasa percaya diri, emosi yang berubah. Gejala kecemasan fisik diketahui dengan adanya perubahan

fisik, seperti susah tidur, gelisah, tidak tenang, pernafasan yang tidak stabil.

Kecemasan pada bidang olahraga terutama pada atlet masih sedikit penelitian yang mengkaji secara spesifik. Hal tersebut menjadi dasar penelitian ini yang menganalisis kecemasan pada atlet *hockey*. Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi pelatih serta atlet *hockey* terkait kecemasan yang dialami, sehingga hasil penelitian yang didapatkan mampu menjadi dasar untuk mengatasi kecemasan seorang atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk menyambut PORPROV Jatim 2025 pada cabang olahraga Hockey Kabupaten Malang. Subjek penelitian yaitu atlet cabang olahraga Hockey Kabupaten Malang, sebanyak 32 atlet. Pelaksanaan dibulan November 2024. Pendekatan penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif. Instrumen Penelitian menggunakan kuesioner, diadopsi dari rancangan kuesioner Nyak Amir (2012) berjudul “*Sports Developments Tools Measuring Anxiety*”. Pertanyaan kuesioner sebanyak 25 butir menggunakan skala likert. Berikut dibawah ini adalah tabel kuesioner:

Tabel 1. Tabel angket tes kecemasan pada atlet

No.	Butir Pernyataan	SS	S	AS	TS
1	Jantung saya berdebar keras saat menghadapi pertandingan.				
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
4	Saya sukar tidur saat akan menghadapi pertandingan.				
5	Kaki saya terasa berat saat menghadapi pertandingan.				
6	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7	Saya merasa bahwa diri tidak mampu berkonsentrasi saat menghadapi pertandingan.				
8	Saya sembrono/ ceroboh saat dalam pertandingan.				
9	Saya merasa tegang saat dalam pertandingan.				
10	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
11	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.				
13	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.				
14	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan.				
15	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				

16	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.
17	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.
18	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.
19	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.
20	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.
21	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.
22	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.

(Amir, 2012)

Analisis data dari analisis kuesioner menggunakan perhitungan prosentase. Analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2014) :

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian berupa survei dengan menggunakan kuesioner tes kecemasan pada atlet hockey kabupaten Malang.

Berikut hasil analisis data, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Hockey Kabupaten Malang Menuju PORPROV 2025

No.	Kategori Kecemasan	%	Jumlah Atlet
1	Rendah	50	16
2	Sedang	31	10
3	Tinggi	19	6

Berdasarkan hasil analisis diatas, menunjukkan bahwa terdapat atlet yang masih mengalami kecemasan kategori tinggi sebanyak 6 atlet, kemudian atlet dengan atlet kecemasan sedang sebanyak 10 atlet dan atlet dengan kategori tingkat kecemasan rendah sebanyak 16 atlet.

Kecemasan adalah sebuah bentuk adalah bentuk kecemasan atau ketidakberanian serta resah akan hal yang tidak pasti/jelas (Annisa & Ifdil, 2016) (Situmorang, 2021). Masih terdapat atlet yang mengalami kecemasan pada saat bertanding.

Kecemasan terjadi disebabkan karena 2 faktor, yaitu eksternal dan internal (Hapiani, 2020) (Hindiari & Wismanadi, 2022) (Mu'arifah, 2005). Pengertian dari faktor eksternal adalah masalah yang muncul dari luar diri atlet, contohnya: penonton, supporter, tim, keluarga, tim musuh, pelatih dan cuaca. kemudian faktor internal adalah masalah

yang muncul dari dalam diri atlet, yaitu berupa: karakter, pengalaman bertanding, pikiran negatif tentang kekhawatiran akan skill yang dimiliki serta rasa ketidakpuasan diri.

Kecemasan dapat menimbulkan beberapa efek gejala, seperti: denyut jantung berdebar, susah tidur, fokus menurun, kelelahan, gugup, dan khawatir (Husdarta, 2010) (Lestari, 2021). Hal berikutnya yaitu kurang percaya diri mendorong munculnya kecemasan pikiran, keraguan dalam menampilkan kemampuan dalam pertandingan mengakibatkan menurunnya performa atlet.

Pada tabel 2, terdapat atlet yang termasuk dalam kategori kecemasan rendah yaitu 50% dinyatakan sebanyak 16 atlet. Hal tersebut didukung dengan didapatnya jam terbang dilapangan, sehingga atlet sudah mampu memiliki *goal setting*/ tujuan akhir dan kendali diri dalam setiap pertandingan. Peran efikasi diri dan goal setting yang baik secara individu/ atlet mampu menurunkan tingkat kecemasan (Wiguna & Budisetyani, 2020). Solusi lain untuk mengatasi rasa cemas pada atlet dapat dengan menggunakan metode *self talk*. *Self talk* semacam upaya motivasi yang mampu meningkatkan *self compassion*

pada atlet (Georgakaki & Karakasidou, 2017).

Maka secara garis besar, peran pelatih adalah mampu mencetak kepribadian atlet menjadi positif karakter (Maksum, 2011). Untuk menggapai prestasi, atlet memerlukan beberapa persiapan, yaitu seperti: fisik, teknik, taktik, dan mental (Hindiari & Wismanadi, 2022). Harapan motivasi dari pelatih mampu memberikan motivasi agar atlet bersemangat saat berlatih, dan siap bertanding sehingga timbul rasa percaya diri dan kecemasan mampu dikendalikan dengan baik oleh atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa atlet Hockey kabupaten Malang memiliki Tingkat kecemasan yang sesuai dengan kebutuhan saat pertandingan berlangsung. Kecemasan pada saat pertandingan sangat diperlukan, untuk bisa menyeimbangkan Tingkat percaya diri. Kedua hal ini berjalan selaras untuk bisa menghasilkan performa terbaik atlet saat latihan, sebelum bertanding serta saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. (2012). PENGEMBANGAN ALAT UKUR KECEMASAN OLAHRAGA. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 325-347. doi:10.21831.

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *KONSELOR, Ejournal of Conselor Universitas Negeri Padang*, Volume 5, Number 2, June 2016.
- Ardianto, M. (2013). Kecemasan Pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnament. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1): 1-5.
- Georgakaki, S., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Sel Talk on Competitive Anxiety and Self Compassion: A Brief Training Program Among Competitive Swimmers. *Journal Phychology*, 8(5): 677.
- Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hapiani, I. (2020). Kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet taekwondo Universitas PGRI Palembang). *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 41-49. p-ISSN:2622-9080, e-ISSN: 2622-6278.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE MENJELANG PERTANDINGAN PADA ANGGOTA CAKRA KOARMATIM. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 10. No. 01, March 2022, pp 179 - 186.
- Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Jannah. (2012). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lestari, E. (2021). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Nps Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Di Ikuti. *Prestaasi Olahraga*, 11-18.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 2, 102–111.
- Selpamira, D., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3): 21-30.
- Situmorang. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusuf Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 67–73.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Vol.2*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wiguna, N. M., & Budisetyani, I. G. (2020). Efikasi Diri dan Goal Setting Terhadap Kecemasan Menghadapi Lomba Pada Atlet Renang Klub di Denpasar . *Jurnal Psikologi Udayana*, 1: 122-131.