



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

## Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Roadrace Kota Payakumbuh

Reza Ridza Pratama<sup>1</sup>, Nugroho Susanto<sup>2</sup>

{ridzareza159@gmail.com<sup>1</sup>, nugrohosusanto@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>}

Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171<sup>1</sup>, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171<sup>2</sup>

**Abstrak.** Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet roadrace kota payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet roadrace kota payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di kota payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet roadrace kota payakumbuh yang berjumlah 20 orang atlet. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah dari 20 orang atlet Roadrace Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah, 18 orang (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat keacemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi.

**Keywords:** Kecemasan, atlet roadrace.

### 1 Pendahuluan

Olahraga adalah pekerjaan untuk bekerja pada hakikat keberadaan manusia. Meskipun tujuan dasarnya untuk membentuk pola hidup yang sehat, namun dengan berlatih seseorang akan mendapatkan manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan (Hardiyono, 2019). Kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi (Fauzul Iman, 2012). Sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan (Gunarsa, 2008). Penampilan dalam olahraga dan tentunya hasil atau prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya variabel mental. Saat memeriksa kontes melalui pertandingan yang berhubungan dengan prestasi, fokus pada elemen mental atlet itu penting. Kepastian adalah perintah dari dalam atas sensasi seseorang akan adanya kekuatan di dalam dirinya, kesadaran akan kapasitasnya, dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah dibuatnya (Komarudin, 2013).

Hubungan antara keyakinan diri dan prestasi yang dapat dicapai sangatlah erat (Hardiyono, 2019). Hal ini juga terkait dengan kekuatan mental, dimana kekuatan psikologis ini juga akan menentukan gerakan dan pilihan yang berbeda yang diprakarsai oleh pesaing yang gagah mesin, sehingga jenis aktivitas yang dilakukan adalah penggambaran kapasitas otak untuk mengontrol latihan sesuai keinginan. Ini termasuk bagaimana mempersiapkan keadaan psikologis melalui latihan yang diatur secara menyeluruh (persiapan mental, perencanaan mental). Elemen mental tidak secara alami menentukan hasil dari seorang pesaing tanpa variabel yang berbeda. Bike hustling atau dalam bahasa yang lebih modern, roadrace adalah salah satu permainan yang cukup banyak peminatnya di tanah air. Walaupun game ini sangat keterlaluhan, tidak membuat game ini kehilangan penggemarnya. Permainan ini juga diharapkan menjadi permainan yang terkenal, misalnya sepak bola dan bulu tangkis yang dapat mengangkat nama baik negara dan mengharumkan nama Indonesia di kancah global.

Melihat gambaran di atas, para pencipta sangat tertarik dengan ujian akhir untuk memecah tingkat ketegangan para pesaing dari berbagai daerah di Payakumbuh karena hal ini juga sangat berpengaruh terhadap arah pencapaian prestasi para pesaing. Semakin tinggi kegelisahan untuk bersaing, semakin rendah penampilan pesaing (Faturachman, 2017). Kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang (Mu'arifah, 2005). Dengan cara ini masalah kegugupan harus ditangani terutama dalam peningkatan psikologis para pesaing, akibatnya mediasi untuk mengurangi ketegangan harus diselesaikan. Para kreator mencari tahu efek samping dari permasalahan tersebut yang sampai saat ini belum diketahui seberapa besar tingkat kegugupan para kompetitor saat bertanding pada kompetisi roadrace di kota Payakumbuh.

Kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam (Carnegie, 2009). Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding adalah apabila atlet dihadapi dengan kecemasan yang tinggi, maka konsentrasi akan menurun, sulit mengontrol pergerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi, sehingga akan berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet (Jamaliah, 2015). Psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan atau tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga (Mylsidayu, 2017). Competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama (Chaplin, 2006). Atlet yang dapat mengontrol kecemasannya dengan baik, akan menunjukkan prestasi yang optimal (Verawati, 2015). Sebagai seorang atlet yang memiliki tuntutan untuk berprestasi saat bertanding, kecemasan bertanding pada atlet menjadi salah satu kondisi yang sering dialami atlet yang memengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan (Maulana & Khairani, 2017).

## **2 Metode Penelitian**

Eksplorasi ini merupakan pemeriksaan yang mencerahkan dengan teknik overview. Eksplorasi ekspresif adalah penelitian yang bermaksud untuk secara efisien dan tepat menggambarkan realitas dan kualitas sehubungan dengan populasi atau bidang tertentu. Eksplorasi ekspresif adalah penelitian yang disusun dengan cara melukiskan, melukiskan, atau menginterpretasikan informasi sehingga lugas. Makna fungsional suatu variabel adalah makna suatu variabel yang direncanakan berdasarkan sifat-sifat variabel yang dapat dikenali (Saifuddin Azwar, 2012). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kegugupan

saat bertanding pada pertandingan street race di Payakumbuh. Ketegangan yang dimaksud adalah kegugupan yang ditimbulkan oleh variabel inheren dan unsur asing. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010).

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Roadrace Payakumbuh cabang olahraga balapmotor yang berjumlah 20 pembalap. Instrumen dalam penelitian ini akan memanfaatkan instrumen yang telah dibuat oleh (Nyak Amir, 2012) yang bersifat substansial. Strategi ini dilakukan dengan dua latihan, lebih spesifiknya: transformasi instrumen, dan pemilihan benda melalui kumpulan benda dan penyaringan kumpulan benda (Q-sort). Pesaing didekati untuk menjawab pertanyaan pernyataan sesuai pertemuan mereka dengan memilih item yang paling ideal untuk mereka saat menghadapi persaingan. Tanggapan elektif terhadap responden telah diselesaikan dengan menggunakan skala Likert secara khusus; "Sangat Pas (SS), Layak (S), Pas Marjinal (AS), dan Tidak Dapat Diterima (TS)." Skor untuk skala kegelisahan permainan diubah oleh tanggapan terhadap hal-hal pertanyaan, untuk lebih spesifik: SS = 4, S = 3, AS = 2, TS = 1.

Ujian ini dipimpin Juli hingga Agustus 2023. Ujian selesai di Payakumbuh. Alasan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keresahan peserta roadrace di Kota Payakumbuh yang dapat menjadi penilaian bagi para pembimbing tentang kondisi tensi para peserta lomba.

### 3 Hasil

Berdasarkan analisis data tingkat kecemasan pada saat bertanding menggunakan angket atau kuesioner penelitian yang diberikan kepada 20 orang atlet Roadrace Kota Payakumbuh, kemudian, dari 20 peserta yang dijadikan tes, diperoleh skor tingkat pencapaian tertinggi = 51,14 dan skor tingkat pencapaian terendah = 29,55%. Maka pada saat itu didapatkan standar deviasi = 4,96 dan skor normal = 38,52%. Penyebaran berulang akibat informasi tingkat ketegangan sebelum bertanding peserta roadrace di Kota Payakumbuh.

Tabel. Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian

|                       | Frekuensi absolute | Frekuensi relatif | Kategori    |
|-----------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| <b>Kelas interval</b> |                    |                   |             |
| 1-22                  | 0                  | 0                 | rendah      |
| 23-44                 | 18                 | 90                | agak rendah |
| 45-66                 | 2                  | 10                | agak tinggi |
| 67-88                 | 0                  | 0                 | tinggi      |
| $\Sigma$              | <b>20</b>          | <b>100</b>        |             |

Berdasarkan table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 orang atlet Roadrace Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 1-22, berada

pada kategori rendah, 18 orang (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 23-44, berada pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan rata-rata tingkat kecemasan pada saat bertanding atlet roadrace kota payakumbuh adalah 38,52%, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet roadrace kota payakumbuh berada pada kategori agak rendah. Artinya semua atlet roadrace kota payakumbuh dalam menghadapi pertandingan atau balapan tidak mengalami kecemasan yang tinggi. atlet tidak mengalami kecemasan akan apa yang akan terjadi disaat balapan sedang berlangsung. karena pada dasarnya seorang pembalap harus mempunyai keberanian dan tingkat percaya diri yang tinggi. Karena dilintasan balapan resiko yang akan menimpa akan cukup tinggi, untuk itu diperlukan seorang yang mempunyai adrenalin yang tinggi di lintasan balap.

## 4 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang sebelumnya dilakukan penelitian menggunakan instrument berupa kuesioner atau angket penelitian, dari 20 orang atlet Roadrace Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 1-22, berada pada kategori rendah, 18 orang (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 23-44, berada pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi.

## References

- Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. (terj: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya
- Carnegie, D. (2009). Memberantas Gangguan Cemas dan Depresi. Yogyakarta: Garailmu.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling, 6(1), 71- 79.
- Fauzul, Iman. (2012). Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralayang. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.ko.
- Hardiyono, B. (2019). "The effect of the dominant muscle strength and self confidence on the results climb of the rock climbing's athlete". Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol.5 (1), 124-139 [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i1.12857](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12857).
- Hardiyono, B. (2019). "Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel" Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 72 – 78 DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15844>.
- Jamaliah, N., Sugiharto., & Kasmini, O.W. (2015) Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara. Journal of Physical Education and Sports.

- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.
- Mu'arifah. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. Humanitas: Indonesian Psychological Journal
- Mylsidayu. (2017). Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga. Bekasi:Cakrawala Cendikia.
- Nyak Amir, (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan. Universitas Syah Kuala Banda Aceh
- Saifuddin Azwar. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta
- Sugiyono,( 2010), Metode Penelitian Bisnis, Alfabeta Bandung.
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandinganolahraga. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 21(79), 39- 44.