



ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN ATLET KABADDI KABUPATEN LANGKAT DALAM MERAHAI PESTASI PADA PERTANDINGAN KEJUARAAN DAERAH SUMATERA UTARA

ANALYSIS OF FACTORS INFLUENCING THE ANXIETY OF LANGKAT DISTRICT ATHLETES IN ACHIEVING ACHIEVEMENTS IN THE NORTH SUMATRA REGIONAL CHAMPIONSHIP COMPETITION

Eka Abdurrahman¹, Pedomanta Keliat², Atika Swandana³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email : ekaabdurrahman4@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor kecemasan atlet Kabaddi kabupaten Langkat dalam meraih prestasi pada pertandingan kejuaraan daerah Sumatera Utara. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Kabaddi Kabupaten Langkat yang berjumlah 24 atlet. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet Kabaddi Kabupaten Langkat berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode tes wawancara. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet dalam penelitian ini yaitu terdapat faktor instrinsik dan ekstrinsik. (1) faktor instrinsik berupa faktor moral, faktor pengalaman pertandingan, faktor pikiran negatif. (2) faktor ekstrinsik berupa faktor pelatih, faktor penonton, dan faktor lawan.

Kata kunci: Kabaddi, Kecemasan Atlet, Pertandingan Kejuraan Daerah

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the anxiety factors of Langkat district Kabaddi athletes in achieving success in the North Sumatra regional championship match. The type of research used is quantitative descriptive research using the interview method. The population in this study were Kabaddi athletes from Langkat Regency, totaling 24 athletes. Sampling in this study used total sampling, namely all Kabaddi athletes in Langkat Regency totaling 24 people. The research instrument used in this research is the interview test method. Based on the research results, it was concluded that there were several factors that had a significant influence on athletes' anxiety in this study, namely there were intrinsic and extrinsic factors. (1) intrinsic factors in the form of moral factors, match experience factors, negative thought factors. (2) extrinsic factors in the form of coach factors, audience factors and opponent factors.

Keywords: Kabaddi, Athlete's Anxiety, Regional Championship Matches





PENDAHULUAN

Olahraga adalah kebutuhan setiap insan sebab olahraga sangat krusial bagi kesehatan. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seorang, baik itu secara rohani juga jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi, 2017) Olahraga merupakan serangkaian gerak atau dapat dikatakan olah tubuh yang teratur dan tersusun, olahraga adalah kegiatan yang paling banyak disenangi atau digemari setiap orang bahkan sebagian orang ada yang menjadikannya sebagai gaya hidup untuk menjadikan hidup yang lebih sehat karena olahraga merupakan pelengkap dalam kehidupan (Agustini et al., 2018).

Dalam peningkatan serta pelatihan pada olahraga selain atlet mempunyai teknik dan mental yg bagus, harus mempunyai sarana serta prasana yang memadai buat pembinaan atlet berprestasi. Menurut Aldo (2022) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas. Menurut Haripah (2019) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Tujuan pembinaan atlet artinya untuk mencari bibit atlet yang

memiliki jiwa prestasi, sebagai akibatnya tujuan utama buat membanggakan bangsa serta tanah air Indonesia tercapai. Menggunakan demikian pelatihan serta pembibitan atlet harus berkala serta tersusun secara sistematis sebagai akibatnya dapat terealisasi semua training atlet dalam seluruh cabang olahraga. Pemerintah berkewajiban memantau semua kinerja atlet agar tujuan primer dalam training atlet tercapai. Kebutuhan fisik seorang atlet sangat berpengaruh hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal (Zulman, 2019).

Salah satu jenis olahraga baru yang mulai populer di Indonesia adalah olahraga Kabaddi, meski Kabaddi tergolong olahraga yang sangat baru di Indonesia, olahraga ini merupakan olahraga yang sudah punya nama di dunia (Dicky Hendrawan et al, 2023). Perkembangan prestasi olahraga tentunya perlu wadah untuk menampung bibit atlet yang nantinya akan disosialisasikan di berbagai kalangan sebagai pengenalan olahraga prestasi yang memiliki potensi yang besar (Dini Restuti, 2023). Olahraga prestasi akan berkembang dengan adanya pembinaan yang baik (Abdul Alim, 2020). Perkembangan olahraga Kabaddi dapat dilihat dari banyaknya pengurusan yang mulai masuk di beberapa provinsi dan kabupaten/kota di Indonesia.





Salah satunya adalah pengurusan Kabaddi di Kabupaten Langkat yang bergabung pada tahun 2022. Kabaddi Kabupaten Langkat merupakan salah satu tempat latihan dan pembibitan atlet-atlet yang ingin mengembangkan bakat dalam olahraga Kabaddi pada usia remaja di Kabupaten Langkat.

Olahraga Kabaddi bisa dimainkan matras, rumput dan pasir. Tetapi tidak dianjurkan bermain di tempat keras atau beton. Jenis permainan olahraga Kabaddi yang dimainkan tidak menggunakan alat untuk memainkan permainan, hanya bergantung pada kelincahan fisik masing-masing pemain, sehingga kriteria usia, berat badan, dan ketinggian diperlukan sebagai bahan dasar dalam menentukan atlet yang akan dilatih (Azry Ayu Nabillah et al, 2023). Komponen yang berperan penting dalam prestasi ada 4 komponen yaitu: (1) aspek biologis meliputi kemampuan dasar tubuh dan fungsi organ, (2) aspek psikologis meliputi koordinasi gerak, motivasi, kecemasan, (3) aspek sosial, sarana, dan prasarana lingkungan hidup semuanya penting, (4) aspek pendukung meliputi pelatih (Pelana, 2016). Salah satunya faktor non-psikis yang berpengaruh adalah kecemasan (Hanasah et al, 2020).

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda (Dendy Meta, 2021).

Perbedaan rasa cemas dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan toleransi atlet terhadap suatu yang mungkin timbul menyebabkan kecemasan (Rizki Mahakharisma, 2014). Atlet harus biasa menguasai atau mengontrol keadaan jiwa untuk mengurangi kecemasan pada waktu bertanding, langkah-langkahnya berikut: Fokus mengontrol emosi, selalu berpikir Praktis, fokus pada pertandingan bukan kemenangan, terus bergerak dan berpikir positif (Nurkadri et al, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Suwirman et al, 2020). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu (Zarwan et al, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Kabaddi Kabupaten Langkat yang berjumlah 24 atlet. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yang merupakan seluruh atlet Kabaddi Kabupaten Langkat. Instrument penelitian dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes wawancara.





Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, analisis data adalah proses pengorganisasian dan pengurutan data berdasarkan pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga diperoleh topik dan tempat dirumuskan oleh hipotesis kerja seperti disarankan oleh data..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Faktor Instrinsik

a. Faktor Moral

Dari hasil wawancara beberapa atlet Kabaddi Kabupaten Langkat dapat disimpulkan bahwa ada beberapa perasaan atlet dalam menyikapi pertandingan Kabddi di Kejuaraan Daerah di Sumatera Utara ketika bertemu atlet yang berpengalaman diantaranya terdapat perasaan grogi hingga perasaan antusiasme, tidak cepat menyerah serta menjadi motivasi bagi atlet dalam bertemu lawan yang lebih berpengalaman.

b. Faktor Pengalaman

Bertanding Dari hasil wawancara menyatakan bahwa pengalaman atlet dalam pertandingan juga akan mempengaruhi pelatih di lapangan. Hal ini akan berdampak buruk apabila atlet menganggap sikap pelatih tersebut sebagai sebuah gangguan yang berdampak pada keadaan mentalnya. Namun ini akan berbanding terbalik ketika atlet yang memiliki pengalaman

bertanding yang banyak tentunya akan menganggap sikap pelatih tersebut sebagai bentuk evaluasi diri dalam memperbaiki kesalahan atlet di lapangan.

c. Faktor Pikiran Negatif

Dari informasi atlet Kabaddi Kabupaten Langkat yang disampaikan bahwa faktor pikiran negatif dapat memiliki dampak negatif pada kepercayaan atas kemampuan diri seorang atlet. Namun hal ini akan berbanding terbalik apabila seorang atlet yang memiliki kesadaran dan latihan yang tepat dapat mengatasi faktor-faktor dari pikiran negatif ini serta bisa membangun rasa kepercayaan diri yang lebih kuat. Faktor pikiran negatif juga akan hilang apabila ada rasa kepercayaan dari rekan satu tim dalam pertandingan.

2) Faktor Ekstrinsik

a. Faktor Pelatih

Dari penjelasan atlet Kabaddi Kabupaten Langkat disimpulkan bahwa atlet yang mengatakan pelatih berperan penting di lapangan dalam memberikan instruksi ini tidak sepenuhnya dilakukan oleh atlet pada saat pertandingan. Ada beberapa sikap yang akan diambil oleh atlet ketika pelatih memberikan instruksi dilapangan diantaranya akan menanyakan terlebih dahulu kepada



rekan satu tim nya guna melakukan penyesuaian dan kekompakan tim di lapangan. Atlet juga dapat mengajukan pertanyaan kepada pelatih jika instruksi yang diberikan tidak jelas.

b. Faktor Penonton

Dari penjelasan atlet Kabaddi Kabupaten Langkat dapat diketahui bahwa ada beberapa pengaruh penonton pada atlet ketika memiliki penonton lawan lebih banyak. Atlet yang merasa diperhatikan, dievaluasi atau dibandingkan oleh penonton lawan akan membawa perasaan gugup dan khawatir pada saat pertandingan. Namun berbeda dengan atlet yang menganggap penonton lawan justru menambah semangat dalam bertanding dengan membuktikan kualitas yang dimiliki atlet kepada penonton lawan di lapangan.

c. Faktor Lawan

Dari pernyataan Kabaddi Kabupaten Langkat banyak terdapat pengaruh atlet ketika berhadapan dengan lawan yang merupakan teman sendiri. Persaingan dengan teman dapat mempengaruhi aspek psikologi atlet yang menganggap perasaan bersalah apabila berhasil mengalahkannya. Namun hal ini justru bisa membawa motivasi tambahan bagi atlet dengan membuktikan diri, menguji kemampuan serta bisa lebih mendorong keinginan untuk memperoleh kemenangan.

Pembahasan

Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik (Nur Azis Rohmansyah, 2017). Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Kecemasan atlet dalam pertandingan sangat berpengaruh pada fisiologi atlet tersebut yang akan berakibat ketidak fokusan atlet dalam pertandingan kemudian dapat kita ketahui bahwa Kabaddi harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam bermain. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet Kabaddi kabupaten Langkat dalam menghadapi Kejuaran Daerah (KEJURDA) Sumatera Utara yaitu faktor instrinsik merupakan faktor dalam diri atlet itu sendiri yang terdiri dari faktor moral, faktor pengalaman bertanding, dan faktor pikiran negative, kemudian faktor ekstrinsik yang merupakan faktor yang terjadi diluar diri atlet seperti faktor pelatih, faktor penonton dan faktor lawan. Sehingga faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kecemasan atlet yang bisa berakibatkan tingkat konsentrasi yang



terganggu pada saat atlet Kabddi bertanding.

Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingannya misalnya, kecemasan timbul sebelum pertandingan berlangsung. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada dibawah pengaruh kecemasan yang disebabkan oleh lawan, penonton, pengaruh lapangan, sarana prasarana dan sebagainya. Seringkali mereka sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan meskipun pertandingan belum dimulai. Kadang-kadang membayangkan nomor pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil. Rasa cemas akan ketidak mampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya (Rahma Yunisa, 2017). Sehingga dengan begitu seorang atlet dalam bertindak menjadi lebih berhati-hati, dan bersikap waspada untuk mengantisipasi keadaan, akan tetapi apabila seorang atlet Kabddi mengalami kecemasan secara berlebihan akan menimbulkan turunnya konsentrasi dan dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan bagi atlet tersebut sehingga kondisi mental berada dalam keadaan tidak seimbang. Hal ini disebabkan karena fokus perhatian atlet terpecah-pecah pada saat bersamaan sehingga mengalami penurunan dalam penampilannya.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor intrinsik seperti faktor moral, pengalaman bertanding, dan pikiran negatif, serta faktor ekstrinsik seperti faktor pelatih, penonton, dan lawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2020). Studi Manajemen Pelatih Dan Atlet Pada Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 2020, 19-28.
- Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. *UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 163–167.
- Aldo Naza Putra dan Ridho Batra.(2020) Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola SSB. *Sport Sainatika* 7.1:111- 120.
- Azry Ayu Nabillah, Maryoto Subekti, Mirdayani Pauweni & Fitra Pakaya. (2023). Prestasi Atlet Kabaddi Putridi Asian Games. *Jurnal Keolahraaan*, Vol. 2, (2), 68-77, (2023).
- Dendy Meta. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Club PSAD Sidoarjo Setelah Masa Pandemi Dalam Menghadapi Turnamen. (*Skripsi*). 2021.
- Dicky Hendrawan. (2023). Potensi Kabaddi Sebagai Olahraga Unggulan Di Sumatera Utara Persiapan PON XXI Tahun 2024. *Jurnal Dunia Pendidikan* 4 (1) 11.2023. 593-606. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>





- Dini Restuti, Sepriadi Sepriadi, Nurul Ihsan, Indri Wulandari. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Petanque pada Pertandingan POMNAS XVII. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga Vol 6 No 7* (2023).
- Haripah Lawanis dan Ridho Batra.(2020) Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola SSB. *Sport Sainitika 7.1:111- 120*.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. 395(Acpch 2019), 144–148.
- Nur Azis Rohmansyah. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*. (3) 1. 2017.
- Nurkadri, Friya rizka Siregar, Gabe Siringoringo, Hasanul Arifin & Mahandika lubis. (2022). Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. *Jurnal Pendidikan Mandala.7* (2).6. 2022.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Pelana, R. (2016). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*.
- Rahma Yunisa. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti Di Kabupaten Serdang Bedagai. (*Skripsi*). 2017.
<http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/8228>
- Rizki Mahakharisma. (2014). Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. (*Skripsi*). 2014.
- Sepriadi,S., Hardiansyah, S. & Syampurna H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, (1), 24-34.
- Suwirman, Mulyawati, Umar & Asnaldi, (2020). Tinjauan Vo2max Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*,3(4), 1-7.
- Zarwan, Ananda, E. & Jonni, J. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(4), 18-21.
- Zulman, Rahmat Baitul, Afdi & Ali asmi. (2019). Pengaruh model latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Pemain Voli. *Sport Science 19*(1):33-40.