

ABSTRAK

Wendy Agustina. 2018. Perbandingan tingkat kecemasan antara atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum bertanding pada atlet BKMFBEM FIK UNM cabang bulutangkis dan pencak silat

Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak berdaya dan tidak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Perasaan cemas apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik kinerja atlet menjadi kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan menjadi tidak jalan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan antar atlet olahrag *body contact* dan *non body contact*. Sasaran penelitian ini adalah atlet BKMFBulutangkis dan Pencak Silat BEM FIK UNM dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang untuk masing-masing cabang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian angket (kuesioner). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Sport Anxiety Scale* (SAS). Hasil pengujian didapatkan bahwa nilai signifikansi adalah $0,07 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Olahraga *Body Contact*, Olahraga *Non Body Contact*, Atlet

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sebuah kondisi yang stabil atau umum dalam sistem kondisi badan dan jiwa raga manusia pada rata-rata normal. Kesehatan yang berkaitan dengan badan atau tubuh yaitu kesehatan jasmani yang merupakan kondisi organ-organ tubuh manusia dalam keadaan stabil dan normal. Sementara kesehatan rohani merupakan kesehatan jiwa yang memiliki akal dan pikiran, apabila seorang tersebut memiliki koordinasi pikiran dan hati yang tenang sekaligus nyaman pada saat itu.

Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa atau mengeluh sakit. Tidak hanya fisik yang menjadi dasar untuk mengatakan seseorang sehat, tetapi pikiran, spiritual, dan emosional seseorang juga harus baik dan sehat. Jadi, kesehatan memiliki peran yang sangat penting pada kelangsungan hidup seseorang. Oleh karena itu manusia selalu disarankan untuk menjaga kesehatan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga tubuh, jiwa dan pikiran agar tetap sehat, salah satunya yaitu dengan berolahraga.

Olahraga yaitu salah satu kegiatan fisik maupun psikis yang terstruktur dan bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga dinilai sangat penting bagi semua orang, tidak peduli itu orang dewasa ataupun anak-anak. Jika tidak pernah berolahraga pasti akan merasakan dampak negatifnya. Olahraga juga dianjurkan untuk semua orang menjalankan diet, bahkan bagi orang yang kurang sehat terkadang disarankan untuk berolahraga. Kenapa manusia dianjurkan untuk berolahraga ?

Ada banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dengan berolahraga. Salah satu manfaat olahraga bagi kesehatan manusia yang utama adalah mampu meningkatkan kebugaran dan energi tubuh. Dan dengan berolahraga akan meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi serangan-serangan penyakit, salah satunya karena mampu meningkatkan jumlah oksigen yang masuk kedalam tubuh. Berolahraga juga mampu memperlancar peredaran darah dan membakar timbunan lemak dalam tubuh, yang tentunya dapat mengurangi resiko penyakit berbahaya seperti jantung, hipertensi, dan stroke.

Selain bisa menjaga kesehatan tubuh, banyak juga yang menyatakan bahwa olahraga dapat membuat seseorang menjadi lebih cerdas dan mengurangi level stres seseorang. Hal ini berkaitan dengan psikologi seseorang.

Psikologi olahraga mempelajari berbagai kenyataan psikologis yang dihadapi seseorang dalam konteks kegiatan berolahraga. Psikologi olahraga turut membantu dalam memprediksi performa atlet berdasarkan gejala-gejala sikap dan perilaku yang ditunjukkannya, baik sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung, maupun di dalam proses latihan yang dijalani. Psikologi olahraga berusaha untuk mengaplikasikan fakta-fakta kejiwaan serta prinsip-prinsip pembelajaran, penampilan dan perilaku manusia yang terkait dengan lingkungan olahraga.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan kesiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri. Diantara masalah psikologi tersebut, kecemasan merupakan salah satu masalah psikologi pada atlet. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang melainkan suatu gejala. Biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan tidak berlangsung lama. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh hingga tubuh terasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup kencang, dan tubuh terasa lemas. Dalam menghadapi pertandingan, wajar saja jika atlet merasa tegang, bimbang, takut, dan cemas, terutama apabila menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara *negative* oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor

intrinsic antara lain ; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor *ekstrinsic* antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdrta, 2014:80).

Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihadapi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik (Hardy, 1999:9).

Jones (Jarvis, 2006) menjelaskan bahwa kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan stress menentukan siapa yang menang dan kalah. Menurut Martens, Vealey, dan Burton (1990) kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Beberapa situasi pertandingan yang menjadi penyebab kecemasan bertanding diantaranya adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam dalam setiap pertandingan (Dunn & Dunn, 2001).

Mylsidayu (2014) mengemukakan, faktor lain yang juga turut mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet dalam suatu pertandingan adalah tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet, maka kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan semakin tinggi pula, dibandingkan dengan atlet yang bertanding pada tingkat yang lebih rendah. Salah satu pertandingan paling bergengsi di kancah olahraga nasional adalah Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan kegiatan pesta olahraga nasional yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh atlet dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia (Kemenpora, 2010).

Sukadiyanto (2006) mengelompokkan cabang-cabang yang dipertandingkan kedalam dua jenis aktivitas olahraga, yaitu jenis aktivitas olahraga *body contac* dan *non body contac*. Olahraga *body contac* adalah jenis olahraga yang selama aktifitasnya akan terjadi sentuhan fisik secara langsung diantara atlet dengan lawanandingnya, contoh dari cabang olahraga *body contac* adalah sepakbola, bolabasket, hoki, softball, baseball, dan kelompok cabang olahraga beladiri (antara lain; pencak silat, judo, tinju, karate, kempo, taekwondo, dan tarung drajat). Sehingga pada cabang olahraga jenis ini akan lebih cenderung memberikan dampak emosi yang lebih tinggi pada atlet. Olahraga *non body contac* adalah jenis olahraga yang selama aktifitasnya tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dikarenakan adanya pembatasan diantara lawananding misalnya net atau lintasan. Contoh dari cabang olahraga *non body contac* adalah olahraga bola voli, tenis lapangan, tenis meja, bulutangkis, renang, menembak, panahan, dan atletik.

Dalam penelitiannya Rastogi dan Katiyar membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur dan kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang olahraga catur. Hal ini menggambarkan bahwa jenis aktifitas olahraga yang berbeda dapat memicu kecemasan bertanding yang berbeda pula, seperti pada jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact*.

Berdasarkan dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan antara atlet olahragawan *body contact* dan *non body contact* sebelum bertanding.

METODOLOGI

1. Variabel dan Desain Penelitian

a. Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2012) menyatakan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian pada dasarnya merupakan suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (Juliansyah, 2011).

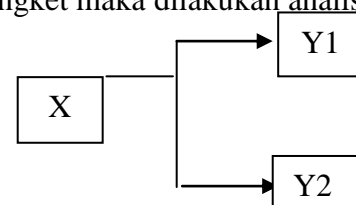
Variabel pada penelitian ini ada 2 variabel terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yaitu :
 - 1) *body contact*
 - 2) *non body contact*
- b. Variabel terikat yaitu:
 - 1) Kecemasan

b. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran pelaksanaan penelitian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan langkah-langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan.

Pertama-tama peneliti melakukan observasi pada suatu pertandingan yang berlangsung. Setelah itu mengumpulkan atlet yang akan diteliti, kemudian menjelaskan kepada atlet tentang tata cara pengisian data. Setelah selesai dijelaskan atlet bisa memulai untuk pengisian angket. Sesudah menjawab semua pertanyaan angket maka dilakukan analisis data.



Gambar 1 : Desain penelitian

Keterangan :

X : Kecemasan

Y1 : Atlet olahraga *body contact*

Y2 : Atlet olahraga *non body contact*

2. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi penafsiran yang tidak sesuai dengan masalah sebenarnya, maka akan disajikan definisi untuk masing-masing variabel penelitian, yaitu :

1. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu reaksi emosional atau perasaan tak berdaya dan tidak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.

2. Olahraga *body contact* dan *non body contact*

Olahraga *body contact* adalah jenis olahraga yang selama aktifitasnya akan terjadi sentuhan fisik secara langsung diantara atlet dengan lawanandingnya. Olahraga *non body contact* adalah jenis olahraga yang selama aktifitasnya tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dikarenakan adanya pembatasan diantara lawananding misalnya net atau lintasan.

3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sulawesi selatan yang aktif dalam kejuaraan.

b. Sampel

Sugiyono (2007) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi yang diteliti sangat besar dan tidak mungkin semua individu/objek pada populasi tersebut diteliti satu persatu, maka cukup diambil sampel dari populasi tersebut.

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan sampel insidental, sebanyak 15 atlet olahraga *body contact*, dan 15

atlet olahraga *non body contact* dengan kriteria khusus sebagai berikut :

1. Atlet laki-laki dan perempuan
2. Berada pada rentan usia remaja akhir-dewasa awal
3. Pernah mengikuti kejuaraan minimal 5 kali

4. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Juliansyah, 2011) teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Umumnya cara mengumpulkan data dapat menggunakan teknik : wawancara (*interview*), angket (*questionnaire*), pengamatan (*observation*), studi dokumentasi, dan *Focus Group Discussion* (FGD).

Untuk mendapatkan data yang disesuaikan dengan rencana penelitian, maka digunakan teknik pengumpulan data berupa, observasi, Angket (*Questionnaire*) dan dokumentasi, sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik ini menuntut adanya adanya pengamatan dari peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek penelitian.

2. Angket (*Questionnaire*)

Angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket skala kecemasan olahraga atau *Sport Anxiety Scale* (SAS) versi Indonesia, yang diadaptasi dari Smith, Smoll dan Schutz (1990). Instrumen SAS versi Indonesia dalam penelitian ini diadaptasi dari Amir (2012). Jumlah butir pada SAS adalah 22 butir yang terbagi menjadi 4 aspek kecemasan yaitu: kecemasan motorik, afektif, somatik dan kognitif yang dialami atlet saat menghadapi pertandingan.

Alternatif jawaban responden telah ditentukan dengan menggunakan skala Likert yakni; "Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), dan Tidak Sesuai (TS)." Pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban butir pertanyaan, yakni: SS=4, S=3, AS=2, TS=1

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala

Jenis Instrumen	Skala Kecemasan			
	Rendah	Agak Rendah	Agak Tinggi	Tinggi
Skala Kecemasan Olahraga	1-22	23-44	45-66	67-88

Setiap responden akan mengisi setiap jawaban yang disediakan pada masing-masing butir pertanyaan dan hasil jawaban responden tersebut merupakan gambaran perasaan atau kecemasan atlet sebelum mengikuti suatu pertandingan. Penentuan klasifikasi tingkat kecemasan atlet diperoleh dengan menghitung skor masing-masing yang sudah dikumpulkan.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan biasanya berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2010: 240). Studi dokumen dilakukan dengan mempelajari bacaan-bacaan buku, majalah, media masa dan internet yang ada sangkut pautnya dengan penulisan ini, apa yang diperlukan dicatat dan diolah kemudian disajikan dalam penulisan ini. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian (Sugiyono, 2010: 240).

Hasil penelitian dari angket, akan lebih kredibel atau dapat dipercaya kalau didukung oleh beberapa dokumen yang bisa didapat dalam proses pengumpulan data. Hasil penelitian ini juga akan semakin dipercaya jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada mengenai permainan bolavoli. Tetapi perlu dicermati bahwa tidak semua dokumen memiliki kredibilitas yang tinggi dan cocok digunakan dalam penelitian ini.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian (Juliansyah, 2011).

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil kesimpulan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data perbandingan tingkat kecemasan antara atlet *body contact* dan atlet *non body contact*. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah :

1. Uji Deskriptif : Untuk melihat data penelitian seperti mean, nilai maksimum, minimum, dan lain-lain.
2. Uji Normalitas Data: untuk menguji data penelitian apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.
3. Uji T-test : uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara dua kelompok bebas yang berskala data interval/rasio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari seluruh kegiatan penelitian ini, analisis tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan dengan sampel 30 orang, maka semua data yang diperlukan dapat diperoleh. Data yang dimaksud adalah angket kecemasan atlet sebelum pertandingan. Untuk menjawab permasalahan dan untuk menyapai tujuan dan menguji hipotesis penelitian ini maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan statistik.

Berdasarkan pengolahan data variabel-variabel yang terdiri dari : (1) tingkat kecemasan atlet *body contact* sebelum pertandingan dan (2) tingkat kecemasan atlet *non body contact* sebelum pertandingan. Data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam bab ini hanya merupakan rangkuman hasil analisis sedangkan hasil perhitungan dapat dilihat di daftar lampiran.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk menafsirkan tentang data tersebut.

Tabel 2. Analisis deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
OBC	15	33	27	60	41.87	9.24	85.41
ONBC	15	31	24	55	39.13	2.36	83.55

Keterangan :

OBC : Olahraga *body contact*

ONBC : Olahraga *non body contact*

Tabel diatas merupakan gambaran analisis kecemasan atlet sebelum dan setelah pertandingan yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Olahraga *body contact*, diperoleh nilai rata-rata 41.87, data minimal 27, data maksimal 60, dan dengan range 33.
2. Olahraga *non body contact*, diperoleh nilai rata-rata 39.13, data minimal 24, data maksimal 55, dan dengan range 31.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data telah normal. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi > 0,05.

Tabel 3. Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	Nilai P
OBC	0.72*
ONBC	0.90*

Ket: * = nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa data terdistribusi normal

3. Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yang akan menggambarkan tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknis analisis data *Paired Sample t-test*. Pada analisis *Paired-Sample t-test*, data

dikatakan memiliki perbedaan jika nilai signifikansi yang ditunjukkan adalah < 0,05. Hasil pengujian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman hasil Uji T

Variabel	Sig. (2-tailed)
OBC dan ONBC	0.07

Ket: = nilai $p > 0.05$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna

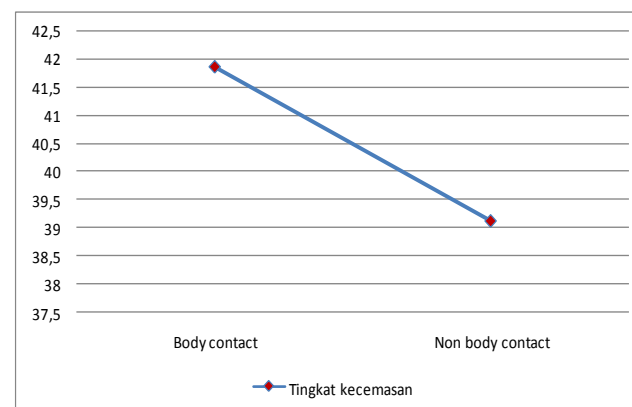
Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai signifikansi adalah $0,07 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan.

Hasil perbandingan rata-rata tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* menunjukkan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan atlet *non body contact* sebelum.

Tabel 5. Rangkuman hasil tingkat kecemasan

Tes	N	Rata – Rata	Simpangan Baku
OBC	15	41.87	9.24
ONBC	15	39.13	2.36

Secara rinci perbandingan tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil analisis data terbukti bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan. Berdasarkan hasil analisis uji statistik *independent sample t-test* yang diperoleh, menunjukkan nilai signifikansi (p)= 0,07 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan dan kedua jenis aktivitas olahraga masuk dalam kecemasan bertanding kategori agak rendah.

Hasil yang diperoleh bertolak belakang dengan pemaparan yang disampaikan oleh Sukadiyanto (2006). Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini terjadi seperti faktor usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga individual atau kelompok. Pada faktor usia dapat dilihat bahwa sekitar 71,6% atlet merupakan individu dewasa (usia 20-28 tahun), sisanya (28%) merupakan atlet remaja (17-19 tahun). Menurut Mylsidayu (2014) kecemasan pada rentang usia 20-an akan makin memuncak, dikarenakan pada periode ini merupakan tahun-tahun yang paling produktif dalam karir seorang atlet. Akan tetapi menurut Hall (dalam Hurlock, 1990), masa remaja disebut sebagai masa badai dan tekanan (*storm and stress*) yang menggambarkan bahwa kondisi emosional remaja belum sepenuhnya stabil. Oleh karena itu, kecemasan bertanding antara atlet olahraga *body contact* maupun *non body contact* tidak tampak perbedaannya, karena kecemasan yang dialami oleh atlet bisa jadi lebih disebabkan kondisi psikologis perkembangan atlet itu sendiri.

Di samping itu, setiap atlet yang akan terlibat dalam sebuah kompetisi atau pertandingan (baik jenis aktivitas olahraga *body contact* maupun *non body contact*) akan dihadapkan pada tuntutan fisik dan tekanan psikologis yang tinggi yang dapat mengarahkan atlet pada konsekuensi negatif seperti perasaan cemas (Balaguer, dkk., dalam Espejel, dkk., 2013). Artinya, atlet yang akan bertanding pada jenis aktivitas olahraga apapun dapat mengalami kecemasan karena lingkungan dan iklim yang hadir di sekitarnya merupakan lingkungan yang

menuntut kompetisi (Jones dalam Espejel, dkk., 2013). Menurut Kar (2013) setiap atlet yang akan bertanding akan sering mengalami kecemasan.

Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual seperti olahraga pencak silat. Hal ini menyebabkan atlet, baik *body contact* maupun *non body contact*, mengalami kecemasan yang sama yaitu berada pada kategori kecemasan sedang (*body contact* 60% dan *non body contact* 56%).

Menurut Cratty (dalam Amir, 2014) kecemasan bertanding yang dirasakan atlet selama pertandingan bersifat fluktuatif. Kecemasan atlet biasanya akan meningkat sesaat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan dihadapi. Kemudian pada saat pertandingan berlangsung tingkat kecemasan biasanya akan mulai menurun, dikarenakan atlet sudah mulai beradaptasi dengan kondisi yang sedang berlangsung. Pada saat mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan atlet mulai naik kembali terutama apabila skor dalam pertandingan sama atau berbeda sedikit. Lizuka (dalam, Athan & Sampson, 2013) juga mengatakan bahwa kecemasan yang dialami atlet dalam pertandingan olahraga dapat muncul sebelum, saat dan setelah pertandingan. Mylsidayu (2014) mengatakan hubungan antara kecemasan dan pertandingan pada umumnya baru begitu dirasakan oleh atlet sesaat sebelum pertandingan dimulai dan selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan atlet mulai menurun dan kecemasan baru meningkat kembali mendekati akhir pertandingan terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Setiap individu memiliki sifat tersendiri dalam menghadapi kecemasan bertanding. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun dari luar, serta sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan, mulai dari

keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan atlet (Jarvis,2005).

Selama penelitian berlangsung, peneliti menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan, diantaranya jumlah subjek yang digunakan pada penelitian masih sangat terbatas. Beberapa hal yang perlu didiskusikan lebih lanjut yang nantinya dapat berguna bagi penelitian selanjutnya adalah agar menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan bertanding pada atlet, supaya penelitian yang dilaksanakan lebih mendalam dan dapat memberikan hasil yang lebih baik. Untuk masalah kecemasan sebelum bertanding yang dialami atlet, peneliti mengharapkan agar atlet mampu mereduksi tingkat kecemasan yang dirasakan jauh sebelum menjelang pertandingan, sehingga atlet dapat tampil dengan performa terbaiknya pada saat bertanding.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan atlet olahraga *body contact* dan *non body contact* sebelum pertandingan pada atlet BKMF BEM FIK UNM cabang bulutangkis dan pencak silat dan kategori tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan termasuk dalam kategori agak rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* Tahun 16, Nomor 1, 2012.
- Craske, M. G., Rauch, s. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder?. *Depression and Anxiety*, 26, pp. 1066-1085.
- Dunn, G.H & Dunn, J.C. (2001). *Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale*. 13, (2), 411-429.
- Espejel, dkk. (2013). *Pre-competitive anxiety and self-confidence in pan american gymnasts*. 5 (1), 39-48.
- Ghufro M. Nur dan Wati S, Rini. *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*. (Yogyakarta:Galang Press, 2012) hal: 143-144.
- Gunarsa, D.S. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Gunung Mulia
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardy. 1999. *Analisis Kecemasan Atlet Pada Saat Bertanding*, Universitas Adibwana Surabaya: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology, arousal, anxiety and stress* (a.49-51). New York: Routledge.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology Student's Handbook*. Routledge. London.
- Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis psikiatri: ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. (Terjemahan: edisi ketujuh). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Kar, S. (2013). *Measurement of competition level anxiety of college level athletes by using SCAT*. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*(IJESIT).Vol. 2.Department of physical education. Union christian training college. Berhampore.Murshidabad.W.B.
- KEMENPORA. (2010). *Penyajian data dan informasi statistik keolahragaan tahun 2010*. Jakarta: Kemenpora
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusmaedi, N. (2002). *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Mutmainnah, (2016). *Buku ajar psikologi olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

- Noor, J., (2011). *Metodologi penelitian*, skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah. Jakarta: Prenadamedia Group
- Rastogi, N. K., & Katiyar, V. (2014). A comparative study of sport competition anxiety test between college level chess and cricket players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3,(3). India: Shri J. J. T University.
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudrajat, N.W. 1995. Kecemasan Bertanding serta Motif Keberhasilan dan Keterkaitannya dengan Prestasi Olahraga Perorangan dalam Pertandingan untuk Kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No 1, 7-13
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi* 33, 50-62. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Lampiran 1

Angket Penelitian

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	AS	TS
1	Jantung saya berdebar-debar saat menghadapi pertandingan.				
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
4	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan.				
5	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
6	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
8	Saya sembrono saat pertandingan.				
9	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi 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 (krem) 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.				

Djdvñ

Sc

C

Ac

A

Ac

Ac

Ac

Ac

ac

*Jvklækbjkabekalbekalcvlakejve;lb,ae;,valdlj
a'v';avma;va'v.., aLv? Opa;v*