

# HUBUNGAN ANXIETY TERHADAP HASIL SKOR BABAK KUALIFIKASI PADA ATLET PANAHAN PPLM DKI JAKARTA

Ferry Yohannes Wattimena<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia

ferry.yohannes@unj.ac.id

**Abstrak.** *Anxiety* merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. *Anxiety* memiliki dua komponen yaitu *anxiety* kognitif (*cognitive anxiety*) dan *anxiety* somatik (*somatic anxiety*). *Anxiety* kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah *anxiety* somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. *Anxiety* dapat dilihat dengan cara melihat gejala-gejala yang muncul. Selain itu *anxiety* dapat diukur dengan salah satu tes yaitu SCAT (*Sport Competitive Anxiety test*). Pengetahuan dalam memahami *anxiety* ini sangat diperlukan untuk menerapkan metode yang tepat dalam menghadapi *anxiety* karena apabila salah dalam menghadapi *anxiety* akan berpengaruh pada penampilan seorang atlet.

Kata kunci : *Anxiety*, Atlet

## PENDAHULUAN

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet terutama pada atlet olahraga individual. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*).

Tidak dapat lagi di salahkan bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet. Kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi yang meliputi penampilan buruk, lawan yang dipandang superior, cemooh dari supporter lawan, perasaan khawatir apabila mengalami kekalahan dan seterusnya.

Greist, et all. mengatakan *anxiety* sebagai ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan

tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Levitt mengungkapkan bahwa *anxiety* adalah perasaan subjektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. Weinberg mengatakan *anxiety* sebagai keadaan emosi yang negatif yang disertai perasaan *nervous*, cemas, dan ketakutan yang dihubungkan dengan aktivasi atau *arousal* pada tubuh.

Martens, Vealey, & Burton, dalam Nyak Amir mengungkapkan, terkait dengan olahraga, kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam. Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil, mengingat kemampuan penampilannya.

Kecemasan ini biasanya dipicu pula oleh karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri

individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya. Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai hal atau sesuatu yang membahayakan.

Ketika akan menghadapi pertandingan seorang atlet dapat mengalami *anxiety* Spielberger mengatakan bahwa *anxiety* adalah bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik yaitu pada saat menghadapi suatu proses penilaian atau *assessment*.

*Anxiety* pada saat pertandingan akan mempengaruhi hasilnya dimana *anxiety* adalah bentuk perasaan cemas yang berlebihan pada situasi yang spesifik yaitu saat menghadapi suatu proses penilaian yang ditunjukkan dalam respon fisiologis, kognitif, dan tingkahlaku individu serta mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai tersebut (pertandingan/tes).

Masalah *anxiety* tersebut sering dialami atlet sebelum dan saat pertandingan, bahkan merupakan salah satu penyebab kegagalan atlet. Indikasi *anxiety* yang sering muncul sebelum dan saat bertanding adalah ketidakmampuan melepaskan diri dari tekanan pertandingan, keragu-raguan dalam mengambil keputusan strategis, hilangnya rasa percaya diri dan sering melakukan kesalahan yang tidak semestinya (*unforced error*). Kondisi demikian menyebabkan kontrol emosi menjadi menurun sehingga berpengaruh terhadap mental bertanding.

## METODE

Berdasarkan kajian atas semua permasalahan serta tujuan penelitian, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

deskriptif dengan teknik survey, yang dimaksud dengan metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti suatu kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kilas peristiwa pada masa sekarang.

Sedangkan survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada dan mencari keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah.

## HASIL PENELITIAN

Deskripsi data dari hasil penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data berupa ukuran letak distribusi frekuensi yaitu rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, simpangan baku, modus, median serta distribusi frekuensi. Dimana pada kajian penelitian ini, bersumber pada variabel penelitian yaitu variabel *anxiety* dan variabel skor babak kualifikasi.

Analisis data pada kedua variabel juga menggunakan langkah manual (Tscore, persamaan regresi sederhana, koefisien korelasi, uji keberartian koefisien korelasi, koefisien determinasi) untuk melihat seberapa besar pengaruh *anxiety* terhadap hasil skor babak kualifikasi atlet panahan PPLM DKI Jakarta.

Adapun deskripsi data hasil penelitian disajikan pada uraian berikut, Variabel *anxiety* diukur menggunakan SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) melalui 15 butir pertanyaan dalam kuesioner dengan 10 orang atlet panahan PPLM DKI Jakarta. Secara empiris variabel ini mempunyai skor terendah 16 dan skor tertinggi 25 dan berdasarkan hasil analisis data dapat dikemukakan bahwa skor rata-rata

sebesar 16,5 dengan jumlah kelas 5, dan panjang kelas 2.

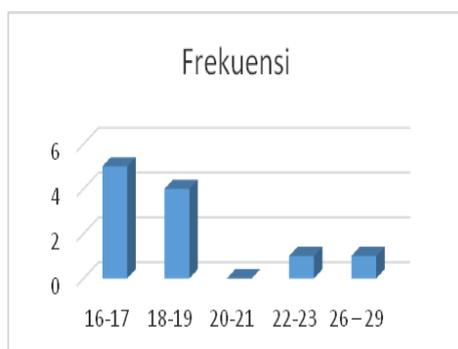
Oleh karena itu, berdasarkan hasil perhitungan tersebut, peneliti menyusun rentangan *anxiety* dan rentangan hasil skor babak kualifikasi dengan prosentase kecenderungan distribusi sebagaimana tergambar pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Anxiety***

| No. | Kelas Interval | Nilai Tengah | FA | FR (%) |
|-----|----------------|--------------|----|--------|
| 1   | 16 – 17        | 16,5         | 5  | 45.6%  |
| 2   | 18 – 19        | 18,5         | 4  | 36,4%  |
| 3   | 20 – 21        | 20,5         | 0  | 0%     |
| 4   | 22 – 23        | 22,5         | 1  | 9%     |
| 5   | 24 - 25        | 24,5         | 1  | 9%     |
|     | Jumlah         |              | 11 | 100%   |

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Selanjutnya digambarkan data *anxiety* pada diagram histogram dibawah ini :



**Diagram 1. Data *Anxiety***

Pengaruh kecemasan terhadap hasil skor babak kualifikasi dinyatakan oleh persamaan regresi  $Y = 243,95 - 0,34 X_1$ . Artinya Hasil Skor dapat diketahui dengan persamaan regresi tersebut jika Kecemasan ( $X_1$ ) dengan hasil skor babak kualifikasi ( $Y$ ) ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{x_1y} = 0,34$  koefisien korelasi tersebut harus terlebih dahulu

mengenai keberartiannya sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

**Tabel 2. Uji keberhasilan koefisien korelasi X terhadap Y**

| Koefisien Korelasi | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ |
|--------------------|--------------|-------------|
| 0,34               | 2,50         | 2,20        |

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Uji keberhasilan korelasi terlihat bahwa  $t_{hitung} = 2,50$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,20$  adalah berarti  $H_0$  ditolak dan koefisien korelasi berarti atau signifikan. Dengan demikian variabel kecemasan mempunyai pengaruh terhadap hasil skor babak kualifikasi yang didukung data penelitian koefisien determinasi kecemasan dalam prestasi memanah  $(r_{x_1y}^2) = 34$  hal ini berarti bahwa 34% hasil skor babak kualifikasi dipengaruhi oleh kecemasan.

| NO | NAMA              | DATA SKOR KUISIONER KECEMASAN MENGGUNAKAN SCAT DAN HASIL TES |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | X <sup>2</sup> | Y <sup>2</sup> | X.Y  |        |       |
|----|-------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----------------|----------------|------|--------|-------|
|    |                   | NOMOR SOAL   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |                |                |      |        |       |
|    |                   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |                |                |      |        |       |
| 1  | DIMAS AZHARIANTO  | 0  | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0  | 2  | 0  | 1  | 1  | 16 | 199            | 256            | 3184 |        |       |
| 2  | AQIL DARISI       | 0  | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0  | 2  | 0  | 2  | 1  | 16 | 280            | 256            | 4480 |        |       |
| 3  | RIFKI RABBANI     | 0  | 1 | 2 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 0  | 2  | 0  | 2  | 1  | 19 | 246            | 361            | 4674 |        |       |
| 4  | VEREN ANDIKA SARI | 0  | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 0 | 1 | 3 | 0  | 3  | 0  | 2  | 1  | 22 | 200            | 484            | 4400 |        |       |
| 5  | NURUL RAMADHANTY  | 0  | 1 | 3 | 0 | 3 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0  | 2  | 1  | 0  | 3  | 19 | 272            | 361            | 5168 |        |       |
| 6  | ABI WASESO S.     | 0  | 2 | 2 | 0 | 3 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0  | 2  | 0  | 1  | 1  | 17 | 284            | 289            | 4828 |        |       |
| 7  | NUGROHO ADJIE     | 0  | 2 | 2 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 0  | 3  | 1  | 0  | 1  | 17 | 198            | 289            | 3366 |        |       |
| 8  | VEREN FELLISCA A. | 0  | 3 | 3 | 0 | 3 | 1 | 0 | 3 | 3 | 0  | 1  | 3  | 0  | 2  | 25 | 269            | 625            | 6725 |        |       |
| 9  | SHINTA DEVI K.    | 0  | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0  | 2  | 0  | 2  | 1  | 19 | 148            | 361            | 2812 |        |       |
| 10 | WIDIA NUR AZIZIAH | 0  | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0  | 2  | 1  | 0  | 1  | 16 | 255            | 256            | 4080 |        |       |
| 11 | PATAAR ABRAHAM    | 0  | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0  | 2  | 1  | 0  | 2  | 18 | 263            | 324            | 4734 |        |       |
|    |                   | <b>TOTAL</b>   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | 204            | 2614           | 3862 | 640820 | 48451 |

## KESIMPULAN

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan serta didukung oleh

deskripsi teori dan kerangka berfikir maupun analisis data, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *anxiety* terhadap hasil skor babak kualifikasi mempunyai pengaruh sebesar 34%.

Hasil skor babak kualifikasi ini merupakan bagian dari penilaian pelatih terhadap perkembangan prestasi seorang atlet. Dimana *anxiety* merupakan bagian dari aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi olahraga panahan. Sehingga diperlukan latihan mental yang bisa mengurangi *anxiety* pada saat pertandingan.

Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya dalam keadaan yang seimbang sehingga menyebabkan berkurangnya konsentrasi pada atlet tersebut. Penggunaan energi yang terlalu berlebihan sebagaimana dimaksud diatas dapat menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan performanya menurun.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyampaikan saran yaitu khususnya kepada pelatih atau pembina olahraga panahan, bahwa hasil tes merupakan hasil data awal untuk melihat kemampuan memanah sekaligus aspek yang mendukung kemampuan memanah tersebut.

Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga panahan agar selalu menghadirkan latihan mental pada program latihan yang didalamnya bisa melatih untuk mengatasi *anxiety*.

## DAFTAR PUSTAKA

Harsono, 1998. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Bandung: Tambak Kusuma.

- Martens, R. Et al. 1990. *Competitive Anxiety in Sport*. Leeds: Human Kinetics.
- Na Nyak Amir, 2012. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. (1): 325-347. zir, Moh. Metode Penelitian. Bogor, Ghalia Indonesia, 2005.
- Singgih D. Gunarsa, Monty P. Satiadarma, Myrna Hardjolukito R. Soekasah, 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta, Gunung Mulia.
- Weinberg, Robert S. & Daniel Gould, 2003. *Foundation of sport and exercise psychology* Ed 3rd. USA: Human Kinetics.