

## **TINGKAT KECEMASAN ATLET TAEKWONDO KABUPATEN LUMAJANG DALAM MENGIKUTI KEJUARAAN PROVINSI TAHUN 2019**

**Sunanto Agga Loveyama**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
sunantoloveyama16060484044@mhs.unesa.ac.id

**Achmad Widodo**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
achmadwidodo@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Kecemasan ialah sesuatu yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa takut, tegang, dan gemetar saat menghadapi sesuatu yang di anggap sebagai ancaman. Rasa cemas pada seorang atlet dapat berakibat fatal apabila tidak bisa diatasi dengan baik, karena dapat mempengaruhi performa atlet dalam mengikuti pertandingan. Masalah kecemasan sering kali terjadi pada saat atlet akan bertanding dan kecemasan menjadi salah satu faktor kekalahan atlet pada sebuah pertandingan, oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi Tahun 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan data pada penelitian ini berupa angket yang disebarakan kepada atlet taekwondo kabupaten Lumajang. Subjek penelitian ini sebanyak 16 atlet. Penelitian ini menggunakan instrumen tes berupa angket Sport Anxiety Scale (SAS). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa secara keseluruhan atlet taekwondo Kabupaten Lumajang mempunyai tingkat kecemasan agak tinggi dengan perolehan skor 45,5%.

Kata kunci: Kecemasan, Atlet, Taekwondo

### **Abstract**

Anxiety is a general character, which athlete feels afraid, worry, and shiver when they will fight in threat. Athlete's anxiety can become fatal when they can't handle it well, because it will affect atlet performance in competition. Anxiety problem usually occur when atlet will fight in a competition, because of that the writer has purpose to make research which the title is The Level of Athletes Taekwondo's Anxiety of Lumajang District during the Provincial Championship in 2019. Method of this research is quantitative descriptive. Data in this research was taking by questionnaire which shared to taekwondo's athletes Lumajang District. Subject of this research was 16 athletes. This research used Sport Anxiety Scale (SAS) questionnaire test instrumen. Result of this research has shown if all of taekwondo's athlete of Lumajang District has rather higher anxiety's level.

Keywords: Anxiety, Athlete, Taekwondo

### **PENDAHULUAN**

Taekwondo merupakan salah satu jenis olahraga yang paling populer dan juga merupakan salah satu jenis olahraga nasional yang ada di Korea (Doffi Arieista, 2014:3). Olahraga taekwondo ialah seni bela diri yang banyak diminati di dunia dan bahkan berkembang serta menyebar di berbagai kalangan. Olahraga taekwondo di Indonesia sudah dijadikan ajang bela diri yang paling banyak diminati oleh semua kalangan bahkan banyak instansi yang mengadakan kejuaraan taekwondo. Kejuaraan-kejuaraan yang sering dilaksanakan antara lain tingkat kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Dalam suatu kejuaraan baik kejuaraan yang skalanya regional, nasional, maupun internasional memiliki sebuah

tujuan yaitu dapat meningkatkan dan mengembangkan bakat seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi.

Cabang olahraga ini terdapat berbagai unsur yang dimiliki yaitu secara fisik, teknik, taktik, maupun mental. Suatu gerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga bisa disebut dengan fisik. Teknik adalah suatu gerakan tubuh yang dipadukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pengetahuan yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif dapat dikatakan sebagai taktik. Bentuk pola pikir atlet pada saat menghadapi suatu pertandingan atau lawan dalam suatu pertandingan bisa disebut mental. Unsur ini lah yang diperlukan agar mencapai prestasi yang maksimal pada sebuah cabang olahraga. Dan kurangnya percaya diri pada seorang atlet dalam menghadapi pertandingan sangatlah

merugikan penampilan atlet. Ada pun faktor penting dalam memenangkan sebuah pertandingan antara lain, kebugaran fisik, keterampilan dan psikologi. Maka dari itu, olahraga secara rutin dapat mempengaruhi stress dan kecemasan (Perotta, 2010:94).

Bompa (1999) menyatakan latihan fisik, latihan taktik, latihan teknik, dan latihan mental adalah empat aspek yang harus diperhatikan oleh seorang atlet. Mental yang kurang baik masih banyak dimiliki oleh atlet muda pada era sekarang ini. Seperti, rasa cemas yang timbul ketika menghadapi pertandingan, banyak atlet yang ketika pertandingan mengalami kecemasan yang dapat berakibat buruk pada penampilan atlet saat bertanding. Ada pun rasa cemas yang dimiliki atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas seorang atlet dikarenakan adanya suatu kemauan dalam menangani situasi dari cemas tersebut. Salah satu dari tujuan olahraga adalah pencapaian prestasi, terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi atlet untuk mencapai prestasi salah satunya adalah faktor psikis. Faktor psikis merupakan faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, dan kecemasan (Rohmansyah, 2017:44).

Kecemasan sering dikatakan sebuah reaksi alami terhadap ancaman lingkungan di sekitar kita, kompetisi olahraga bisa menunjukkan respons psikologis dan fisik yang serupa, karena sering ada ancaman atau sebuah tuntutan dari luar. Rasa cemas ialah keadaan emosi negatif yang di tandai oleh perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan aktivitas sistem tubuh Maksun (2008:140). Kecemasan yaitu bentuk emosional seseorang terhadap situasi yang tidak pasti, sehingga ketika menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam.

Menurut Jannah (2016:24) *somatik anxiety*, *cognitive anxiety*, *trait anxiety*, *state anxiety* dan *competitive anxiety* merupakan bentuk kecemasan olahraga. Somatik anxiety merupakan komponen aspek fisiologi atau fisik dari kecemasan, sementara cognitive anxiety merupakan komponen atau aspek kognitif dari kecemasan. Kecemasan sesaat adalah jenis kecemasan yang intensitasnya fluktuatif tergantung dari kondisi dan situasi yang sedang terjadi. Competitive anxiety merupakan jenis kecemasan yang dirasakan atlet dalam situasi pertandingan yang akan dihadapi. Kecemasan kompetitif biasanya dianggap ancaman yang biasanya disertai rasa tegang dan cemas (Patel dkk, 2010:325).

Salkevicius dkk (2019:2), menyatakan gangguan kecemasan merupakan bagian dari penyakit mental dan memanifestasikan dalam berbagai gejala, seperti khawatir, menghindari kontak sosial, panik, takut, tertekan, dan sulit tidur. Hal ini lah yang sering terjadi pada seorang atlet

yang dapat mempengaruhi penampilan atlet saat menghadapi pertandingan.

Adapun gejala kecemasan menurut Tangkudung dkk(2017:53) di bagi menjadi 4 aspek yaitu (1) somatik meliputi sering berkeringat berlebihan, badan gemetar, wajah pucat, sesak napas, (2) afektif (dalam emosi individu), (3) kognitif meliputi individu cenderung terus merasa khawatir, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah, (4) motorik (dalam tindakan).

O'Sullivan dan Lim (2016), menyatakan bahwa atlet taekwondo harus dapat memelihara kondisi fisik selama mengikuti kompetisi, oleh karena itu, atlet harus tahu bagaimana menghadapi tekanan dan kecemasan sebelum menghadapi kompetisi. Karena jika atlet itu sendiri dapat mengatasi gangguan pada psikis nya, maka akan sangatlah mudah untuk atlet meraih kemenangan dalam pertandingan. Dalam olahraga, kompetisi dianggap sebagai sumber ancaman, karena citra atlet biasanya dikaitkan dengan penampilannya (Rocha dan Osorio, 2018:67).

Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet, pemerintah kabupaten Lumajang memfasilitasi media penunjang bakat dan minat yang mempunyai tujuan dalam membantu menunjang potensi atlet melalui adanya club taekwondo di kabupaten Lumajang. Salah satunya adalah club LTTC (Lumajang Taekwondo Training Center), banyak atlet berprestasi yang telah di cetak oleh club LTTC (Lumajang Taekwondo Training Center). Bahkan setiap ada event-event taekwondo yang skalanya regional, nasional, maupun internasional club LTTC (Lumajang Taekwondo Training Center) ikut berpartisipasi dalam event tersebut. Yang tujuannya untuk melatih mental seorang atlet agar dapat mencapai sebuah prestasi yang gemilang.

Jasmani yang sehat dan kuat harus dimiliki oleh seorang atlet taekwondo. Harapan ini dapat dicapai oleh club jika, club tersebut mengaplikasikan latihan fisik yang mencukupi. Akan tetapi dalam cabang olahraga bela diri taekwondo, bukan hanya jasmani saja yang berpengaruh, melainkan faktor psikis pun mempengaruhi pada sebuah club. Faktor psikis atau mental sangatlah mempengaruhi seorang atlet dalam bertanding. Dalam menunjang performa saat pertandingan sangat dibutuhkan sebuah mental. Sesuatu yang mencakup anggapan, pemahaman, dan sebagainya yang mengarah pada pemberdayaan fungsi berfikir sebagai pengendali tindakan dan respons tubuh merupakan suatu mental (Maksun, 2008:148).

Mengenai hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan. Club taekwondo kabupaten Lumajang selalu memberikan sumbangan kemenangan dari tahun ke tahun, akan tetapi pada beberapa tahun terakhir club

taekwondo kabupaten Lumajang mengalami penurunan tingkat prestasi yang di raih. Pada beberapa event-event yang di ikuti, club taekwondo kabupaten Lumajang mengalami penurunan prestasi berupa juara umum, dimana club taekwondo Lumajang meraih penghargaan sebagai juara umum 3, bahkan tidak meraih juara umum sama sekali. Dilihat pada segi latihan, seluruh atlet taekwondo kabupaten Lumajang mendapatkan kapasitas latihan yang sama dan sudah disesuaikan dengan program latihan yang ada, sebagai persiapan mengikuti kejuaraan. Dari segi makanan atau gizi yang di konsumsi juga sudah bisa dikatakan baik. Fasilitas sarana prasarana di club sudah tersedia dengan baik dan banyak alat penunjang latihan yang bisa dipakai atau layak dipakai untuk latihan pada atlet taekwondo kabupaten Lumajang.

Seperti tanya jawab yang telah dilakukan terhadap atlet secara umum mereka mengalami gugup, tegang dan takut pada saat menghadapi pertandingan. Atlet tersebut mengalami kecemasan sekitar 50-60 menit menjelang pertandingan dimulai. Mereka bahkan menyatakan ada beberapa faktor dari luar yang dapat mempengaruhi penampilan saat bertanding seperti suporter, ada suporter yang menyemangati ada pula suporter yang hanya berteriak tanpa ada tujuan yang jelas. Pada saat pertandingan di mulai, terutama jika pertandingan tersebut menegangkan, banyak suporter yang terlalu berlebihan dalam menyemangati atlet yang dikagumi sehingga mengeluarkan kata-kata negatif. Ada juga faktor lawan dalam bertanding, mereka menyatakan banyak lawan-lawan yang mereka kenal yang biasanya ikut kejuaraan nasional, akan tetapi mereka juga ikut kejuaraan provinsi dimana mereka bertujuan untuk melatih kemampuannya dalam bertanding. Hal tersebut dapat membuat mereka merasa gugup dan gelisah karena belum pernah melawan lawan yang sudah bertanding di kancah nasional. Faktor itulah yang dapat membuat atlet tidak bisa berkonsentrasi saat pertandingan.

Club LTTC kabupaten Lumajang sendiri merupakan club yang belum pernah ada penelitian terkait tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten Lumajang. Seperti yang dikatakan oleh pelatih club taekwondo kabupaten Lumajang “selama melatih di club belum pernah ada mahasiswa, guru atau pakar olahraga yang berminat untuk meneliti dari segi mental yaitu kecemasan atlet dalam mengikuti kejuaraan dan bahkan club ini sangat membutuhkan peneliti, agar dapat mengetahui dari segi mental atlet taekwondo kabupaten Lumajang baik atau buruk karena semua itu dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam meraih kemenangan”. Maka dari itu, pelatih berharap ada mahasiswa atau guru yang dapat meneliti atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam aspek psikologi seperti kecemasan.

Dari hasil uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi Tahun 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standard (Maksum, 2018:14).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2019. Tempat penelitian dilaksanakan di kejuaraan provinsi taekwondo se-Jawa Timur Desember 2019.

Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet putra dan putri yang aktif mengikuti latihan di club taekwondo kabupaten Lumajang yang berjumlah 16 atlet, dengan kriteria aktif mengikuti latihan di club taekwondo kabupaten Lumajang dengan jumlah 16 atlet yaitu 8 atlet junior (4 putra, 4 putri) dan 8 atlet senior (4 putra, 4 putri) yang pernah bertanding atau sudah mengikuti kejuaraan yang

Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket kuesioner *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang diberikan kepada atlet taekwondo kabupaten. Adapun instrumen tes yang digunakan oleh peneliti sebagai alat pengambilan data yaitu menggunakan sebuah angket sebagai alat ukur yang memiliki pertanyaan berupa fakta atau pendapat. Bentuk skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Likert* (*method of summated ratings*). Angket dan dokumentasi menjadi data untuk membantu dalam penelitian ini.

Dalam mengumpulkan data, menganalisis, serta menyajikan peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan cara menggunakan teknik menghitung rata-rata dan persentase yang diperoleh dari pengambilan data yang ada di lapangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kuisisioner *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang terdapat 22 butir pertanyaan merupakan kuisisioner yang digunakan oleh peneliti untuk mengambil data pada penelitian ini. Kuisisioner ini disebar kepada 16 atlet taekwondo yang memiliki karakteristik tertentu. Adapun pengolahan data pada penelitian ini dengan menggunakan perhitungan manual dan *SPSS 25 for Windows*.

1. Deskriptif karakteristik atlet

a. Jenis Kelamin

Tabel 1. Deskriptif Jenis Kelamin

JENIS_KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	8	50,0	50,0	50,0
	PEREMPUAN	8	50,0	50,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Dari tabel 1. data karakteristik jenis kelamin atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019. Terdapat 16 atlet yang memiliki jenis kelamin sebagai berikut: 8 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 8 atlet berjenis kelamin perempuan.

b. Kategori Umur

Tabel 2. Kategori Umur

KATEGORI_UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JUNIOR	8	50,0	50,0	50,0
	SENIOR	8	50,0	50,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

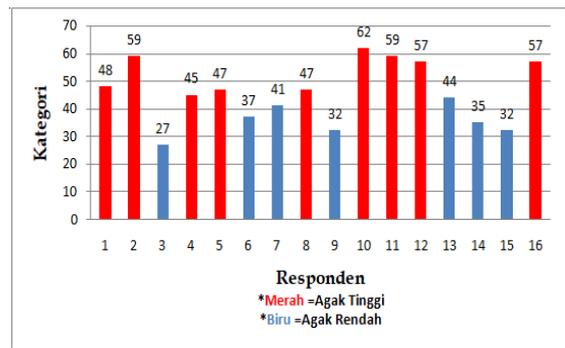
Dari tabel 2. data karakteristik kategori umur pada 16 atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019 yaitu 8 atlet kategori umur junior dan 8 atlet kategori umur senior.

2. Deskripsi Jawaban Angket

Angket diberikan kepada 16 atlet taekwondo kabupaten Lumajang yang mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019. Angket ini disebar satu jam sebelum atlet akan bertanding, agar tingkat kecemasan yang diperoleh sesuai dengan harapan peneliti. Adapun nama-nama atlet dan hasil skor jawaban angket yang didapat sebagai berikut :

Inilah jawaban hasil dari angket tingkat kecemasan yang terdiri dari beberapa pertanyaan dan menggunakan instrumen tes meliputi beberapa aspek yaitu aspek somatik, kognitif, afektif, motorik atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam menghadapi kejuaraan provinsi tahun 2019.

Hasil skor tes tingkat kecemasan pada 16 atlet taekwondo kabupaten Lumajang dapat di jelaskan dalam gambar diagram dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Skor Jawaban Responden

Pada gambar diagram 1. dari hasil skor jawaban responden terdapat tingkat kecemasan yang dikategorikan garis merah agak tinggi dan garis biru agak rendah. Kategori kecemasan agak tinggi dengan skor 62 oleh nomor responden 10 dengan ditandai dengan garis berwarna merah.

Berdasarkan nilai dalam gambar diagram 1. dapat di lihat, bahwa ada 9 atlet yang memiliki kategori kecemasan agak tinggi dan 7 atlet yang memiliki kategori kecemasan agak rendah. Pada hasil pengukuran tes tingkat kecemasan pada atlet tersebut, nilai rata-rata yang di dapat adalah 45,5 dari skor paling tinggi adalah 88. Hasil skor tersebut diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang dalam kriteria agak tinggi dari kecemasan.

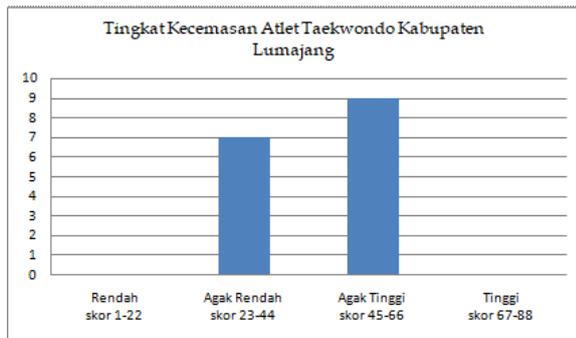
Berikut ini akan disajikan tabel penentuan tingkat kecemasan tes pada atlet taekwondo kabupaten Lumajang didasarkan pada skor yang tercantum pada Tabel 4

Tabel 4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Skor Interval	Klasifikasi Kecemasan	Frekuensi	Persen
1-22	Rendah	0	0%
23-44	Agak Rendah	7	43,75%
45-66	Agak Tinggi	9	56,25%
67-88	Tinggi	0	0%
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

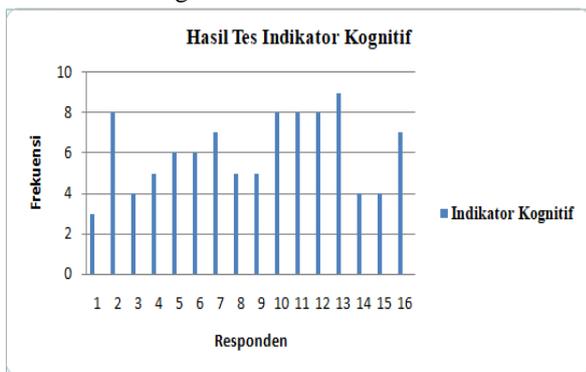
Dari tabel 4. diketahui bahwa terdapat 7 atlet (43,75%) memiliki kecemasan termasuk kategori agak rendah, terdapat 9 atlet (56,25%) memiliki kecemasan agak tinggi.

Dan gambar diagram 2. dibawah ini dapat diketahui terdapat 7 atlet memiliki kategori agak rendah dari kecemasan dan 9 atlet memiliki kategori agak tinggi. Berikut ini akan dijelaskan hasil tingkat kecemasan per indikator dari masing-masing responden:



Gambar 2. Diagram Klasifikasi Tingkat Kecemasan

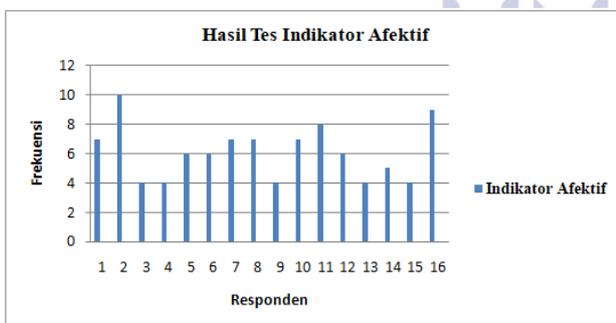
### 1. Indikator Kognitif



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Indikator Kognitif

Berdasarkan nilai dari Gambar 3. diketahui bahwa pada hasil pengukuran tingkat kecemasan indikator kognitif, rata-rata yang di dapat adalah 6,0 dari skor tertinggi 12. Dari hasil tersebut di ketahui bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam kategori agak rendah.

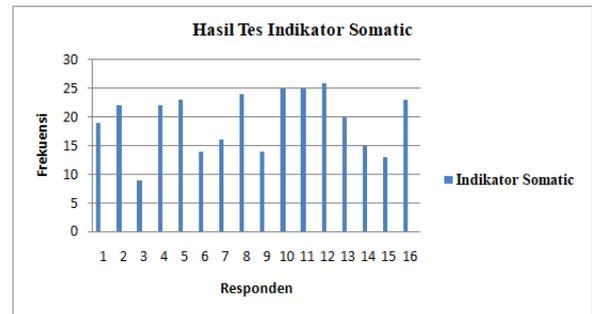
### 2. Indikator Afektif



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Indikator Afektif

Berdasarkan nilai dari Gambar 4.4 diketahui bahwa pada hasil pengukuran tingkat kecemasan indikator afektif, rata-rata yang di dapat adalah 6,1 dari skor tertinggi 12. Dari hasil tersebut di ketahui bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam kategori agak rendah.

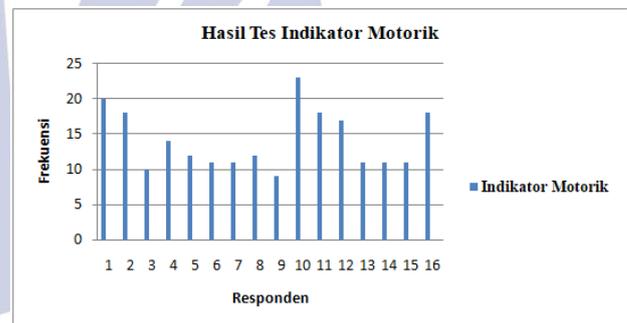
### 3. Indikator Somatik



Gambar 5. Diagram Hasil Tes Indikator Somatik

Berdasarkan nilai dari Gambar 5. diketahui bahwa pada hasil pengukuran tingkat kecemasan indikator somatik, rata-rata yang di dapat adalah 20,3 dari skor tertinggi 28. Dari hasil tersebut di ketahui bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam kategori agak tinggi.

### 4. Indikator Motorik



Gambar 6. Diagram Hasil Tes Indikator Motorik

Berdasarkan nilai dari Gambar 4.6 diketahui bahwa pada hasil pengukuran tingkat kecemasan indikator motorik, rata-rata yang di dapat adalah 14,1 dari skor tertinggi 32. Dari hasil tersebut di ketahui bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam kategori agak rendah.

### Pembahasan

Dalam penampilan seorang atlet pada saat bertanding merupakan bentuk performa yang di harapkan dapat menghasilkan penampilan yang memuaskan. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan tidak luput dengan latihan yang dilakukan atlet setiap harinya. Hasil yang memuaskan merupakan harapan seorang pelatih terhadap atletnya. Tidak hanya itu, banyak faktor pendukung dalam penampilan atlet untuk mendapatkan hasil yang memuaskan pada saat mengikuti pertandingan. Dan ada pula faktor yang dapat merugikan atlet tersebut pada saat mengikuti pertandingan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding yaitu salah

satunya adalah kecemasan. Dalam penampilan seorang atlet, dikatakan buruk jika atlet tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Seperti yang dikatakan Rohman (2019:145). Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet kesulitan mengontrol gerakannya. Akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya dan tidak dapat dipungkiri bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet.

Setiap atlet sering mengalami kecemasan dalam pertandingan, tidak hanya itu dampak buruk pun akan terjadi dalam suatu pertandingan. Mulai rasa cemas hingga rasa takut pun akan di alaminya, bahkan dapat disalahkan oleh pelatih jika mendapatkan kekalahan. Rasa khawatir yang dimiliki atlet, apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka akan mempengaruhi penampilan atlet dan bahkan penampilan atlet terlihat jelek.

Hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang atlet dalam menghadapi pertandingan adalah kecemasan, oleh sebab itu apabila atlet memiliki rasa khawatir yang tinggi, maka dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Pada akhirnya atlet akan merasakan tekanan yang berat dalam menghadapi pertandingan.

Kecemasan dapat pula disebut dengan construct multidimensi yang terdiri dari komponen kognitif dan somatik, serta dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian yang agak stabil yang disebut *trait anxiety* atau sebagai respons terhadap situasi tertentu yaitu *state anxiety* (Hoover, 2017: 605). Kecemasan merupakan bentuk emosi seseorang yang ditandai dengan berbagai gejala seperti gugup, tegang, pikiran tidak jernih, dan gemetar. Dengan adanya bentuk kecemasan pada seorang atlet maka perlu adanya dorongan motivasi terhadap atlet.

Gunarsa (2004:27) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kecemasan yang memiliki fungsi sebagai mekanisme untuk melindungi ego seseorang karena kecemasan memberikan sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan ancaman yang harus diatasi.

Perlu adanya pembinaan terhadap atlet agar dapat mengatasi gangguan kecemasan saat bertanding, terutama atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019. Pembinaan tersebut dapat dilakukan dengan memperbanyak pengalaman bertanding, dapat dilakukan dengan mengikuti pertandingan yang skalanya regional, nasional, dan internasional. Dengan adanya pengalaman bertanding atlet taekwondo akan dapat meminimalisir kecemasan yang di rasakan saat bertanding. Pelatih tidak hanya melatih dan membuat program latihan untuk menunjang performa atlet saja akan tetapi pelatih

juga dapat memberikan sebuah dorongan motivasi kepada atlet karena dorongan seperti itulah yang diperlukan atlet dalam mencapai prestasi. Pelatih dapat juga membantu dalam hal memberikan motivasi kepada atlet agar atlet tersebut semangat saat berlatih maupun bertanding, karena pelatih adalah salah satu faktor penting dalam keberhasilan atlet dalam mencapai tujuannya.

Dari hasil wawancara terhadap atlet taekwondo kabupaten Lumajang menunjukkan beberapa keluhan saat bertanding. Ada yang mengeluh jika saat akan mulai bertanding mereka merasa gelisah, gugup, badan mulai panas dingin dan ingin rasanya buang air kecil. Itulah yang di alami atlet ketika peneliti mewawancarai saat memberikan kuesioner kepada atlet. Banyak faktor dari luar maupun dalam yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet saat bertanding salah satunya penonton atau suporter, dari beberapa atlet ada yang semangat saat pertandingan ada juga yang merasa gelisah karena sorakan penonton yang mengganggu konsentrasi atlet saat bertanding.

Guna menjawab rumusan masalah pada penelitian ini, peneliti mengambil data responden menggunakan angket yaitu dengan melakukan perhitungan pada hasil jawaban pertanyaan yang. Dari hasil statistik menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet taekwondo kabupaten Lumajang dapat dilihat melalui berbagai aspek kecemasan seperti aspek somatik, pada aspek ini menunjukkan bahwa atlet taekwondo kabupaten Lumajang memiliki tingkat kecemasan agak tinggi dengan perolehan skor rata-rata yaitu dua puluh koma tiga. Dilihat dari aspek kognitif atlet taekwondo kabupaten Lumajang memiliki tingkat kecemasan agak rendah dengan perolehan skor rata-rata yaitu enam yang berarti dalam aspek kognitif, atlet taekwondo kabupaten Lumajang memiliki pemahaman yang cukup dalam menghadapi kecemasan saat bertanding. Adapun aspek motorik yang dimiliki atlet taekwondo kabupaten Lumajang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dimiliki termasuk kategori agak rendah dengan memperoleh skor rata-rata yaitu empat belas koma satu. Serta aspek afektif yang dimiliki atlet taekwondo kabupaten Lumajang menunjukkan bahwa atlet taekwondo kabupaten Lumajang termasuk dalam kategori agak rendah dengan perolehan skor rata-rata yaitu enam koma satu. Dari berbagai aspek yang telah di jabarkan terdapat aspek yang sangat mempengaruhi kecemasan pada atlet taekwondo kabupaten Lumajang yaitu aspek somatik, aspek inilah yang menjadi faktor terpenting untuk menjadi sebuah sumber informasi bagi pelatih agar dapat memberikan solusi terhadap atletnya. Aspek somatik sendiri merupakan aspek psikis yang terdapat beberapa gejala yang di alami seperti tegang otot, tangan dan kaki berkeringat, dan peningkatan pada denyut jantung.

Dari hasil penelitian ini secara menyeluruh menunjukkan bahwa atlet taekwondo kabupaten Lumajang tergolong kategori kecemasan agak tinggi dengan penjelasan bahwa, terdapat tujuh atlet memiliki kecemasan agak rendah dan sembilan atlet memiliki kecemasan agak tinggi. Dari tujuh atlet yang memiliki kecemasan agak rendah, mereka adalah atlet yang sudah cukup lama latihan dan dari segi pengalaman mereka lebih banyak jam terbang dalam mengikuti pertandingan. Dan untuk sembilan atlet yang memiliki kecemasan agak tinggi, mereka adalah atlet pemula atau masih awal ikut latihan dan dari segi pengalaman pun lebih sedikit jam terbang dalam mengikuti pertandingan dibandingkan ke tujuh atlet yang mengalami kecemasan agak rendah.

Seperti yang telah diketahui pada penelitian sebelumnya oleh Moh. Anton Widodo (2019) yang berjudul "Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Kota Kediri Dalam Menghadapi Pertandingan Pertama Babak Penyisihan Grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019. Bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Kota Kediri dikategorikan rendah. Dengan adanya penelitian tersebut penelitian ini dapat dikatakan benar tingkat kecemasan sangat mempengaruhi penampilan atlet karena pada hasilnya tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten lumajang dengan kategori agak tinggi, dengan hasil tersebut dapat mempengaruhi atlet pada pertandingan dan menjadi juara umum tiga.

## PENUTUP

### Simpulan

Yang dapat disimpulkan dari hasil penelitian dan pembahasan terdapat sebanyak tujuh atlet memiliki kecemasan agak rendah dari kategori kecemasan dan sembilan atlet memiliki kecemasan agak tinggi dari kategori kecemasan. Dari tujuh atlet yang memiliki kecemasan agak rendah mereka dapat dikatakan sudah cukup lama latihan dan dari segi pengalaman mereka lebih banyak jam terbang dalam mengikuti pertandingan. Dan sembilan atlet yang memiliki kecemasan agak tinggi mereka adalah atlet pemula atau masih awal ikut latihan dan dari segi pengalaman pun lebih sedikit jam terbang dalam mengikuti pertandingan dibandingkan ke tujuh atlet yang mengalami tingkat kecemasan agak rendah.

Dari hasil di atas atlet taekwondo kabupaten Lumajang mempunyai rata-rata tingkat kecemasan agak tinggi dari kategori kecemasan yaitu memperoleh skor empat puluh lima koma lima persen. Terbukti dengan adanya tingkat kecemasan agak tinggi, atlet taekwondo kabupaten Lumajang dalam mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019 menjadi juara umum tiga dengan perolehan medali yaitu enam emas, delapan perak, tiga perunggu. Dari perolehan medali tersebut jika atlet ingin

mendapatkan hasil yang maksimal dalam bertanding, maka harus memperbanyak latihan dan jam terbang dalam mengikuti pertandingan.

## Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu penelitian ini hanya mengambil satu variable yaitu tingkat kecemasan. Diduga masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi penampilan atlet taekwondo Kabupaten Lumajang saat bertanding. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat kecemasan atlet saat bertanding untuk dapat melakukan penelitian di sektor lainnya sehingga dapat membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bellavia Ariesta Dofi. 2014. Seni Bela diri Taekwondo. Jakarta: PT Golden Terayon Press.
- Bompa, T.O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training, Edition*. Kondall/Hunt: Publishing Company.
- Francesco Perrotta. 2010. "The Beneficial Effects of Sport on Anxiety and Depression". *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 28 (1): hal. 94-99
- John W. Creswell. 2012. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hustarda. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Lim, T., & O'Sullivan, D. M. 2016. Case study of mental skills training for a taekwondo Olympian. *Journal of human kinetics*, 50(1), 235-245.
- Maksum, Ali. 2018. *Statistika dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Musafirur Rohman. 2019. Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Smp Siti Aminah Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 07 (2). Hal 141-146
- Nyak Amir. 2012. "Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga". *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*. Vol 16 (1). Hal 325-347
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). *Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes*. *Journal of Paediatric and Adolescent Gynaecology*, 23(6), 325-335.

- Pradhana, A. 2016. Analisis sport development index kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Rohmansyah, N. A. 2017. Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Šalkevicius, J., Damaševičius, R., Maskeliunas, R., & Laukienė, I. 2019. Anxiety level recognition for virtual reality therapy system using physiological signals. *Electronics*, 8(9), 1039.
- Steffen J. Hoover . 2017. “Mood And Performance Anxiety in High School Basketball Players: A Pilot Study”. *International Journal of Exercise Science*. Vol 10(4): hal. 604-618.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. 2017. Mental Training. *Aspek –aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.

