**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN BERLATIH PADA ATLET JIU- JITSU**

**JAWA TIMUR DI MASA PANDEMI *COVID-19***

**Amin Fauzi Nur Robin, Fransisca Januarumi Mahaendra Wijaya**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[amin.18134@mhs.unesa.ac.id](mailto:amin.18134@mhs.unesa.ac.id) [fransiscajanuarumi@unesa.ac.id](mailto:fransiscajanuarumi@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Jiu-jitsu merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan intesitas tinggi namun bersifat sementara, serta fisik dan mental yang kuat untuk bertanding maupun saat berlatih. Semua atlet pasti mengalami dan merasakan yang namanya gejolak mental, mental yang biasanya terjadi muncul antara lain adalah rasa cemas pada saat sedang berlatih maupun pada saat bertanding, dan pada saat masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kecemasan atlet saat berlatih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey, serta menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Subyek dari penelitian ini adalah atlet Jiu-Jitsu Jawa Timur dengan sample sebanyak 59 atlet. Hasil dari penelitian analisis kecemasan, dapat dijelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh keseluruhan atlet jiu jitsu jawa timur sebesar 28% di kategorikan sangat rendah, ragu-ragu sebesar 29% di kategorikan sedang, dan tidak cemas sebesar 43% di kategori sangat tinggi. Dari data penelitian maka bisa disimpulkan bahwa sebagaian besar atlet jiu-jitsu Jawa Timur memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah yaitu 28%. Dilihat hasil data dari penelitian ini adalah sang atlet memiliki faktor kecemasan berbeda-beda, dan untuk mengatasinya dengan cara pelatih dituntut membuat program latihan yang baik selama pandemi *Covid – 19* agar mental sang atlet lebih matang dan maksimal dalam latihan maupun di pertandingan.

**Kata Kunci**: Kecemasan, Jiu-jitsu, Pandemi *Covid-19*

***Abstract***

Jiu-jitsu is a type of sport that useshigh intensity but is temporary, as well as physically and mentally strong for competition and during practice. All athletes must experience and feel what is called mental turmoil, the mental that usually occurs is anxiety about while practicing or competing, and during the Covid-19. This study aims to determine how much anxiety athletes have when practicing. This research uses a quantitative approach with a survey method, and uses a questionnaire as a research instrument. The subjects of this study were East Java Jiu-Jitsu athletes with a sample of 59 athletes. The results of the anxiety analysis research, it can be explained that the feelings of anxiety experienced by all East Java jiu jitsu athletes are 28% in the very low category, doubtful at 29% in the moderate category, and not anxious by 43% in the very high category. From the research data, it can be concluded that most of the East Java jiu-jitsu athletes have a very low level of anxiety, namely 28%. Judging from the results of the data from this study, the athlete has different anxiety factors, and to overcome this, the coach is required to make an exercise program which is good during the Covid-19 so that the athlete's mentality is more mature and maximal in training and in matches.

**Keywords**: Anxiety, Jiu-jitsu, Covid-19

**PENDAHULUAN**

Setiap manusia biasa pasti pernah mengalami kecemasan. Perasaan cemas ini disebabkan oleh situasi dan ancaman yang mendesak (Kemala & Mamesah, 2020). Manusia mengeluh bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi hal itu adalah keadaan kecemasan. Dalam dunia olahraga keadaan ini menyebabkan seorang atlet mengalami kondisi yang disebut kecemasan, istilah kecemasan mengacu pada ketakutan atau ketidaknyamanan. Ketakutanadalah terjemahan bahasa asing dari *Fear*. Definisi lain dari kecemasan: kecemasan adalah ketidak berdayaan atau ketidak nyamanan, tidak ada penyebab yang jelas. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi. Misalnya, kompetisi, ujian, pekerjaan baru, kontak dengan orang dekat atau baru. Dalam dunia prestasi atlet, faktor psikologis, serta teknik, taktik dan strategi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan seorang atlet. Jika seorang atlet memiliki teknik, taktik, dan strategi yang baik, tetapi mentalitasnya tidak baik, maka kinerjanya tidak optimal. Bahkan jika seorang atlet berpikir buruk, dia mungkin tidak mendapatkan teknik dan taktik yang baik. Salah satu aspek psikologis yang sering dialami atlet saat bertanding atau berlatih. Ketakutan ini disebabkan oleh situasi yang tidak pasti, dimana situasi terasa amat tidak aman dan nyaman diikuti dengan munculnya penyakit fisiologis dengan peningkatan sistem organ tubuh. Menurut Harlock, kecemasan adalah bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan emosi lain yang tidak nyaman. Kecemasan sering terjadi pada manusia ketika menghadapi situasi yang posisinya begitu tidak menyenangkan. Dengan secara pesatnya penularan penyebaran *Covid19*, efeknya adalah perlambatan ekonomi global mulai terasa di dalam negeri (Bahtiar & Saragih, 2020). Namun dari kesadaran masyarakat Indonesia itu sendiri masih rendah untuk mendengarkan himbauan pemerintah memutus wabah *Covid-19* (Mulyadi, 2020).

*Coronavirus Disease 2019* atau yang biasa dikenal dengan *Covid-19* adalah infeksi yang disebabkan oleh SARSCoV2, sejenis virus corona yang dapat menular di sekitar manusia melalui tetesan pernapasan (droplet). Sejak Maret 2020, *WHO* telah menyatakan *Covid-19* sebagai pandemi. Berbagai cara dan upaya telah dilakukan untuk menghentikan rantai penyebaran virus tersebut, seperti tidak panik, menjaga kesehatan, menghindari keramaian, melakukan jaga jarak sosial, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Selain pedoman yang dikembangkan oleh pemerintah, diperlukan respon dan komitmen masyarakat untuk dapat mematuhi pedoman yang dikembangkan. Namun, situasi yang tiba-tiba berubah membuat orang tidak siap secara fisik dan mental untuk menghadapinya (Alianatasya et al., 2021). Situasi di mana anda tidak yakin apa yang akan terjadi sebenarnya dapat memicu atau menyebabkan kecemasan. Dengan hampir 200 negara di seluruh dunia termasuk Indonesia terkena virus tersebut, merebaknya penyakit tersebut telah mengguncang masyarakat global. Akibatnya semua orang merasa gelisah, cemas, dan ketakutan. Ketakutan adalah penilaian tentang sesuatu yang berbahaya dan harus dihindari, tetapi ketakutan adalah reaksi emosional terhadap situasi yang tidak nyaman dan menimbulkan rasa cemas. Karena kecemasan adalah perasaan subjektif tanpa subjek tertentu, orang mengalami (kecemasan) di mana sesuatu yang buruk mungkin terjadi, dan umumnya disertai dengan gejala otonom yang berlangsung selama beberapa waktu. (Hardianti et al., 2021).

Jiu jitsu adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak penggemarnya, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa (Andreato et al., 2016). Di jawa timur sendiri seni beladiri ini berkembang begitu sangat pesat, dan memiliki pengkab sebanyak 16 dan pengkot sebanyak 5 yang tersebar di jawa timur. Olahraga dengan tangan kosong ini sudah banyak dipertandingkan dimana-mana termasuk di *Asian* *Games* 2018 dan mendapatkan medali emas oleh atlet asal jawa timur yaitu Ilma Yenni Megawati (*white adult* 62 kg). Ada tiga teknik dalam latihan Jiu jitsu, yaitu komite, randori dan newaza digunakan dalam permainan. Komite adalah pukulan dan tendangan, sementara newaza dan randori adalah kombinasi teknik benturan dan kuncian. Jiu jitsu atau anda bisa menyebutnya dengan Jujitsu bisa memperoleh satu poin dengan menggunakan teknik tunggal seperti meninju dan menendang, jika di banting sambil kuncian akan mendapatkan poin kedua. Olahraga ini memiliki beberapa kategori dari junior hingga senior, seperti *single figth* sampai *special figth* (Di et al., 2018). Para pemain atau atlet Jiu jitsu Jawa Timur selama pandemi *Covid-19* sedang menemui masa sulit dalam pandemi karena ketidakmampuan untuk berolahraga secara teratur, bahkan fasilitas pelatihan ditutup dan segala kegiatan menjandi terbatas, akibatnya banyak atlet merasa cemas saat berlatih karena takut terpapar virus yang sangat berbahaya. Ada beberapa penelitian tentang kekhawatiran tentang *Covid-19* di berbagai bidang (Marsha & Wijaya, 2021). Melakukan penelitian membahas tentang peran konseling terapi perilaku kognitif Cara mengatasi kecemasan di masa pandemi. Dan sudah meriset serta mendiskusikan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi penyebaran virus *Covid-19*. Dan dari penelitian sebelumnya menyatakan bahwa Kecemasan juga dapat dilihat dengan cara mengetahui apa saja gejala-gejala yang muncul. Selain itu rasa cemas dapat diukur dengan menggunakan *CSAI-2* dan *SCAT*. Harus kita ketahui pengetahuan dalam memahami kecemasan ini sangat begitu diperlukan, karena untuk menerapkan cara yang tepat saat menghadapi rasa cemas itu sendiri. Apabila terjadi kesalahan dalam menghadapi kecemasan itu akan sangat berpengaruh pada penampilan seorang atlet (Rohmansyah, 2017b).

Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dan informasi mengenai kecemasan atlet Jiu jitsu Jawa Timur selama masa pandemi. Dengan adanya pelitian ini sangat diharapkan selain mendapatkn informai tentang tingkat kecemsan atlet itu sendiri, dan bertujuan juga untuk mengetahui apa saja dampak atau gejala yang akan terjadi pada saat berlatih.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, Pendekatan yang dilakuakan yaitu survei. Kajian kuantitatif dan deskriptif membantu memperjelaskan data yang sangat erat kaitannya dengan kondisi sosial, maupun adanya variabel yang terjadi dan adanya bukti yang ada, serta alhasil yang ditimbulkannya. Subjek dari penelitian adalah atlet Jiu-Jitsu Jawa Timur. Subyeknya adalah 59 orang atlet dengan rata-rata umur 19,9 4,72 tahun, umur minimal 10 tahun, dan umur maksimal 43 tahun.

**HASIL**

Hasil penelitian ini termasuk dari data terkait yaitu tentang tingkat kecemasan yang sudah  
dilakukan dengan menggunakan angket yang terdiri  
dari klasifikasi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dari penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data serta informasi analisis dari tingkat kecemasan ketika berlatih dimasa pandemi Covid-19. Menurut hasil  
keseluruhan data penelitian dan klasifikasi jenis kelamin, sebagai berikut :

**Table 1. Hasil angket atlet putra Jiujitsu Jawa Timur**

Dari hasil diagram analisis kecemasan di atas, dapat dijelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami atlet putra jiu jitsu jawa timur sebesar 14% di kategorikan sangat rendah, ragu-ragu sebesar 34% di kategorikan sedang, dan tidak cemas sebesar 52% di kategori sangat tinggi.

**Table 2. Hasil angket atlet putri Jiujitsu Jawa Timur**

hasil diagram analisis kecemasan di atas, dengan ini dapat dijelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh atlet putri jiu jitsu jawa timur sebesar 44% di kategorikan sangat tinggi, ragu-ragu sebesar 23% di kategorikan rendah, dan tidak cemas sebesar 33% di kategori sedang.

**Table 3. Hasil angket keseluruhan atlet Jiujitsu Jawa Timur**

Berdasarkan diagram analisis kecemasan di atas, dapat dijelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh keseluruhan atlet jiu jitsu jawa timur sebesar 28% di kategorikan sangat rendah, ragu-ragu sebesar 29% di kategorikan sedang, dan tidak cemas sebesar 43% di kategori sangat tinggi.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian analisis kecemasan ini, yang di lakukan pada atlet jiu-jitsu jawa timur menunjukan bahwa tingkat kecemasan saat berlatih dimasa pandemi *Covid-19* atlet putra bisa dilihat dari diagram analisis kecemasan. Dapat dijelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami atlet putra jiu jitsu jawa timur sebesar 14% di kategorikan sangat rendah, ragu-ragu sebesar 34% di kategorikan sedang, dan tidak cemas sebesar 52% di kategori sangat tinggi.

Tabel 2 gambar diagram analisis kecemasan, menjelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami atlet putri jiu jitsu jawa timur sebesar 44% di kategorikan sangat tinggi, ragu-ragu sebesar 23% di kategorikan rendah, dan tidak cemas sebesar 33% di kategori sedang. Dan tabel 3 gambar diagram analisis kecemasan, dapat dijelaskan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh keseluruhan atlet jiu jitsu jawa timur sebesar 28% di kategorikan sangat rendah, ragu-ragu sebesar 29% di kategorikan sedang, dan tidak cemas sebesar 43% di kategori sangat tinggi. Dari data penelitian diatas maka bisa disimpulkan bahwa sebagaian besar atlet jiu-jitsu Jawa Timur memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah yaitu 28% (59atlet). Dengan ini para atlet tetap semangat saat mengikuti latihan dikarenakan mereka tidak merasa cemas, mempertahankan kondisi fisik yang prima dan menjaga kesehatan serta menerapkan protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker dan mengikuti penyutikkan vaksin yang dilakukan oleh pemerintah. Selain fisik yang dapat mempengaruhi kecemasan, faktor psikologi dan emosi juga memperngaruhi rasa cemas.. Aktivitas fisik juga mempengaruhi tingkat kesehatan. Maka dari itu, aktivitas fisik memiliki manfaat antara lain yaitu meningkakan kerja otot jantung dan paru-paru, mengontrol stres, mengurangi kecemasan dan depresi, sehingga aktivitas fisik bagian yang tepat sangat cocok untuk tubuh (Saesarwati & Satyabakti, 2016). Rasa takut sering dihadapi oleh para atlet terlebih pada cabang olahraga individu yang cukup menantang. Sebagai manusia pasti ada emosi positif dan negatif. Emosi positif seperti kebahagiaan, kebahagiaan, kegembiraan. Emosi negatif seperti kekecewaan, kebingungan, dan kecemasan.

Menunjukkan bahwa ada tiga komponen respons rasa takut: emosional, kognitif, dan fisiolog seperti :

a. Unsur emosional, yaitu unsur ketakutan. Hal ini terkait dengan persepsi individu terhadap efek psikologis dari rasa takut.

b. Sebagai komponen kognitif, yaitu kepedulian individu terhadap konsekuensi yang mungkin dialami, atau harapan negatif dan kecemasan hipotetis tentang diri sendiri, tumbuh, berpikir jernih, memecahkan masalah, dan membawa keadilan bagi lingkungan. kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan untuk melakukannya.

c. Komponen fisiologis, respons tubuh terhadap perkembangan kecemasan, dapat mengakibatkan munculnya gerakan di sebagian area tubuh. Gerakan-gerakan yang terjadi terutama merupakan hasil kerja sistem saraf otonom, yang mengatur berbagai kelenjar dan otot dalam tubuh.

Hal ini bisa disimpulkan bahwa rasa cemas untuk setiap tim dan individu beragam, serta ditentukan oleh faktor yang berbeda. Maka berdasarkan itu wajib diukur tingkat kecemasan sang tim itu sendiri untuk membuat memilih langkah terbaik dalam mengatasinya. Pelatih lebih banijaksana dalam menyikapi kasus ini, lantaran kecemasan bisa berpengaruh buat mengontrol gerakanya sendiri (Rohmansyah, 2017a).

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa, saat ini tingkat kecemasan berlatih dimasa pandemi *Covid -19* yang dialami oleh atlet jiu-jitsu jawa timur bisa terjadi karena adanya faktor-faktor yang disekitarnya yang disebabkan oleh pandemi virus *Covid-19*. Dengan demikian pelatih dan atlet dituntut membuat program latihan yang baik selama pandemi *Covid – 19*, bisa perlu diketahui selama pandemi mereka berusaha semangat buat latihan lantaran adanya faktor yaitu para atlet ingin menjaga kebugaran fisik mereka, terdapat juga atlet yang bersemangat untuk latihan dan menjaga kemampuan teknik mereka supaya selalu siap apabila terdapat kejuaraan sebagai dan bisa meraih prestasi yang terbaik.

**Saran**

Bedasarkan bahwa penelitian diatas termasuk,  
rekomendasi bagi peneliti tentang survei penelitian tingkat kecemasan pada  
atlet jiu-jitsu jawa timur saat  
mengikuti program latihan pada saat pandemi *Covid–*19. Harapan saya terhadap para pelatih dapat  
memperhatikan pentingnya menjaga kondisi tubuh dan memberi porsi latihan yang tepat kepada sang atlet agara para atlet yang kita latih tidak merasa jenuh serta memberikan dorongan dalam upaya mempengaruhi peningkatan mental atlet.

**REFERENSI**

Alianatasya, N., Safitri, A., Amilia, C. N., Febriyanti, J., & Masnina, R. (2021). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemik Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, *1*(1), 79–84.

Andreato, L. V., Follmer, B., Celidonio, C. L., & Honorato, A. D. S. (2016). Brazilian Jiu-Jitsu Combat among Different Categories: Time-Motion and Physiology. A Systematic Review. *Strength and Conditioning Journal*, *38*(6), 44–54. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000256

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Bahtiar & Saragih. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Perlambatan. *Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, *12*, 20.

Di, O. J., Universitas, K. J., Pendidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, F. I., Surabaya, U. N., Ismalasari, R., & Kes, M. (2018). *Ponorogo Antar Dojo Ke-Vii Se-Indonesia 2018*. 1–12.

Hadi, S. (2017). Pemeriksaan Keabsahan data penelitian kualitatif pada skripsi. *Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Pada Skripsi*.

Hardianti, D. C., Mediarti, D., & Hindun, S. (2021). Reducing Maternal Anxiety Levels Using Autogenic Relaxation During The Covid 19 Pandemic. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, *1*(1), 30–37.

Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, *11*(1), 1–11. https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.1860

Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *4*(1), 86–97. https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103

Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *4*(5), 113–118.

Moha, I. (2019). *Resume Ragam Penelitian Kualitatif*.

Mulyadi, M. (2020). Partisipasi Masyarakat Dalam Penanganan Penyebaran Covid-19. *Info Singkat*, *12*(8), 13–18.

Rohmansyah, N. A. (2017a). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *3*(1).

Rohmansyah, N. A. (2017b). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, *3*(1), 44–60. http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525

Saesarwati, D., & Satyabakti, P. (2016). Analisis Faktor Risiko yang dapat dikendalikan pada Kejadian PJK usia produktif. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, *4*(1), 22–33.

Wijaya, H. (2018). *Analisis data kualitatif model Spradley (etnografi)*.