

TINGKAT KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET TIM HOCKEY INDOOR PUTRI JAWA TIMUR

Aurya Flava Alifah, Mohammad Faruk, Spd., M.Kes.

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

aurya.19102@mhs.unesa.ac.id , mohammadfaruk@unesa.ac.id

Dikirim: 01-12-2023; Direview: 01-12-2023; Diterima: 05-12-2023;
Diterbitkan: 05-12-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam menghadapi pertandingan pada atlet *hockey* putri Jawa Timur. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet putri *hockey* Jawa Timur. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *hockey* indoor putri Jawa Timur masuk dalam kategori sedang. Frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 6 orang atau 50%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih merasa cemas pada saat pertandingan. Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor intrinsik dalam kategori sedang dengan presentase 58,3%, sedangkan faktor ekstrinsik juga masuk dalam kategori sedang dengan presentase yang sama yaitu 58,3%. Setelah mendapatkan hasil penelitian maka diharapkan dapat menjadi bahan Evaluasi untuk Pelatih maupun Atlet *hockey* indoor putri Jawa Timur agar dapat mengetahui Faktor-faktor penyebab kecemasan muncul sehingga ketika akan menghadapi pertandingan selanjutnya tingkat kecemasan atlet *hockey* indoor putri Jawa Timur dapat masuk dalam kategori rendah.

Kata Kunci: Kecemasan, Pertandingan, Atlet Hockey Jawa Timur

Abstract

This research aims to find out how much anxiety there is in East Java female hockey athletes' matches. This research is a type of Quantitative Descriptive research. The population in this study consisted of 12 East Java female hockey athletes. Based on the research results, it shows that the anxiety level of East Java female indoor hockey athletes is in the medium category. The highest frequency is in the medium category with 6 people or 50%. This shows that players still feel anxious during the match. Athletes' anxiety factors are divided into 2, namely intrinsic factors and extrinsic factors. Based on research results, athletes' anxiety levels based on intrinsic factors are in the medium category with a percentage of 58.3%, while extrinsic factors are also in the medium category with the same percentage, namely 58.3%. After getting the research results, it is hoped that it can be used as evaluation material for East Java women's indoor hockey coaches and athletes so they can find out the factors that cause anxiety to arise so that when they face the next match, the anxiety level of East Java women's indoor hockey athletes can be in the low category.

Keywords: Anxiety, Matches, East Java Hockey Athletes

1. PENDAHULUAN

Hockey adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Qorni, (2022) menjelaskan bahwa olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang

dipertandingkan dalam kejuaraan multievent, seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Kejuaraan Nasional (Kejurnas), Pekan Olahraga Nasional (PON) dan lain sebagainya. Menurut Sandra (2021) cabang olahraga *hockey indoor* dimainkan dalam durasi waktu yaitu 4x10 menit yang permainannya dimainkan oleh 5 pemain dan 1 kiper. Maka, dapat disimpulkan bahwa *hockey* adalah cabang olahraga yang dimainkan secara

beregu dengan menggunakan stik dan bola untuk tujuan mencetak gol kearah gawang lawan. Dalam olahraga *hockey* harus memiliki empat komponen diantaranya adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Namun hal yang sering dilalaikan seorang pelatih dan atlet adalah melatih mental dan menyiapkan mental sebaik mungkin.

Hockey adalah cabang olahraga yang kreatif, karena *Hockey* dalam permainannya menggunakan sebuah tongkat bengkak yang biasa disebut stik. Berbeda dengan sepak bola yang dimainkan dengan bola berukuran besar yang digerakkan dengan kaki dan seluruh tubuh kecuali tangan. Olahraga *hockey* dapat dimainkan dengan cara memukul atau mendorong bola yang sekecil bola tenis dengan stik selebar 5 centimeter yang bengkak ujungnya dan tidak boleh dipakai sebalik atau bolak balik. Permainan *hockey* dimainkan dalam 4 babak dengan waktu 10 menit per babak di mulai mengundi dengan cara melempar koin yang dilakukan oleh wasit. Pemenang dapat memilih tempat atau bola. Pertandingan *hockey* dimulai dengan mendorong bola dengan stik ke arah belakang atau daerah sendiri. *Hockey* merupakan olahraga dengan gaya permainan yang cepat, cepat dalam mengumpan bola, mengolah bola, berlari cepat ke arah daerah lawan dan meembak bola ke gawang lawan. (Handianto, Ade Pratama dan Sudijandoko, 2021). Dalam penelitian ini memilih tim *hockey* putri Jawa Timur untuk dijadikan subjek penelitian alasannya adalah Tim Nasional *Hockey* Indonesia termasuk dalam tim Elit. Maka dari itu dapat dijadikan acuan bagi para pelatih *hockey* indoor di Indonesia, khususnya di Jawa Timur (Faruk et al., 2020).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan suatu perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom. Kecemasan merupakan gejala yang tidak spesifik yang sering terjadi dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal (Rustandi, 2019). Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa jerman (*anst*), yaitu satu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan dapat timbul kapan saja dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan berlebihan yang berlangsung lama. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis. (Wijaya, 2018) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental

yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi rasa masalah atau adanya rasa tidak aman.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada saat bertanding adalah termasuk bagian dari kesiapan mental yang kurang. Setiap orang pastinya pernah mengalami kecemasan atau bahkan ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut gagal, dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Kecemasan dalam pertandingan ini akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang tentu dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi seseorang. Kecemasan adalah perasaan yang dapat menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan, dan di mana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas muncul dalam diri atlet disebabkan oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik sehingga hal ini dapat mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding. Gambaran asumsi seperti membayangkan lawan yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup baik, event yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan kecemasan yang berlebihan (Nindyowati & Priyonoadi, 2016).

Seorang atlet pada dasarnya merasa cemas apabila mendapat tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas tersebut kecemasan yang dirasakannya itu terus meningkat dan akan memperburuk penampilannya (Rohmansyah, 2017). Menurut (Kusumawati & Mylsidayu, 2015) kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dari perilaku olahraga baik atlet, pelatih, wasit, atau pun penonton. Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* merupakan faktor penentu keberhasilan atlet. Oleh sebab itu pelatih harus bisa menjelaskan, memahami, dan mengendalikan gejala-gejala *anxiety* yang dialami oleh atlet.

Gejala-gejala kecemasan ini biasanya ditandai dengan munculnya kekakuan, gemetar dan perasaan takut (Kumbara et al., 2019). Pada program pembinaan olahraga, sering dijumpai seorang atlet yang telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan tiba-tiba mengalami gangguan pada pencernaan, sehingga atlet tidak bisa mengikuti pertandingan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang tentu saja perlu diatasi dengan serius, karena tidak menutup kemungkinan akan

menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan meraih prestasi yang ingin dicapai (Kusumajati, 2011). Penampilan atlet dalam pertandingan sehingga mampu mencapai prestasi yang optimal merupakan perpaduan dari berbagai faktor, diantaranya yaitu faktor fisik, keterampilan motorik, teknik dan latihan. Disamping itu faktor psikologis seperti kepribadian, motivasi, percaya diri (*The Confidence*), juga merupakan faktor-faktor penting yang perlu diperhatikan oleh pelatih. Psikologi olahraga ini diterapkan untuk membantu membentuk atlet agar dapat memperlihatkan prestasi puncak, dan bagi atlet berbakat agar bakatnya bisa dikembangkan sebaik-baiknya tanpa hambatan dari faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya (Wismanadi, 2017). Kecemasan dalam pertandingan akan memunculkan tekanan emosi yang berlebih, sehingga fokus atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini dapat membuat kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan tentunya menyebabkan prestasi dari atlet tersebut ikut menurun. Karena pada saat bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet itu sendiri. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya (Wismanadi, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet *Hockey* Putri Jawa Timur. Operasional variabel adalah deskripsi atau penjelasan mengenai cara-cara khusus yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur (mengoperasionalkan) *construct* menjadi variabel penelitian yang akan dituju. Sehingga memungkinkan peneliti yang lain untuk melakukan pengulangan pengukuran dengan cara yang sama, atau mencoba mengembangkan cara pengukuran *construct* yang lebih baik.

Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan pengembangan instrument yang berupa kisi-kisi instrument yang berisi indikator angket. Sukardi berpendapat bahwa fungsi dari instrument penelitian adalah data yang diperlukan pada saat peneliti mengumpulkan informasi di lapangan. Menurutnya, pembuatan instrumen dalam penelitian kuantitatif merupakan bagian dari kegiatan yang harus dibuat secara intensif sebelum peneliti memasuki

lapangan atau sebagai kelengkapan proposal. Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Menurut Arikunto (2006) dalam (Adi, 2022). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Arikunto (2006) dalam (Adi, 2022) menyatakan angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Berikut adalah gambaran kisi-kisi angket penelitian :

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			Favourable (+)	Unfavourable (-)	
Kecemasan	Intrinsik	Moral			
		Pengalaman Bertanding			
		Pikiran negatif			
		Pikiran puas diri			
		Pelatih dan manajer			
	Ekstrinsik	Penonton			
		Lawan			
		Wasit			
		Sarana Prasarana			
		Cuaca			

3. HASIL

Tabel 1. Hasil Deskriptif Data

N	valid	12
	missing	0
Mean		16,42
Median		16,00
Mode		16
Std. Deviation		1,165
Variance		1,356
Range		5
Minimum		14
Maximum		19

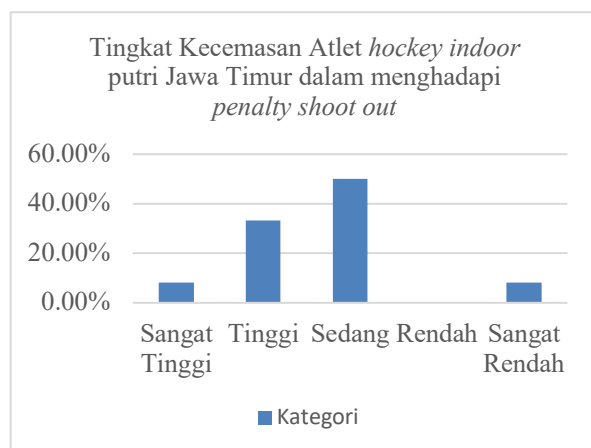
Hasil analisis data didapatkan deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan atlet *hockey indoor* putri Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan diperoleh skor terendah (minimum) 14, skor tertinggi (maksimum) 19, rerata (mean) 16,42, nilai tengah (median) 16,00 nilai yang sering muncul (mode) 16, standar deviasi (SD) 1,165.

Tabel 2. Frekuensi Data

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	18,16 < X	Sangat Tinggi	1	8,3 %
2	17 < X < 18,16	Tinggi	4	33,3 %
3	15,84 < X < 17	Sedang	6	50 %
4	14,68 < X < 15,84	Rendah	0	0
5	X < 14,68	Sangat Rendah	1	8,3
Jumlah			12	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi didapatkan hasil pada kategori sangat tinggi 1 dari 12 atlet dengan presentase 8,3%. Pada kategori tinggi 4 dari 12 atlet dengan presentase 33,3%. Pada kategori sedang 6 dari atlet dengan presentase 50%. Dan pada kategori sangat rendah 1 dari 12 atlet dengan presentase 8,3%. Distribusi frekuensi dapat disajikan pada gambar digram berikut :

Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan



4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *hockey indoor* putri Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan termasuk dalam kategori sedang. Frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 6 orang atau 50%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih merasa cemas pada saat akan pertandingan. Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik kecemasan atlet meliputi berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, dan moral. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori sedang dengan prosentase 58,3%. Jumlah total 7 atlet dari 12 atlet *hockey indoor* putri Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan mengalami tingkat kecemasan yang sedang berdasarkan faktor instrinsik. Sedangkan faktor ekstrinsik tingkat kecemasan pada atlet meliputi

pelatih, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi lapangan serta pengaruh lingkungan keluarga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang sedang yaitu 58,3% dengan jumlah 7 atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi berdasarkan faktor ekstrinsik. Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri saat pertandingan berlangsung.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan Atlet Hockey Putri Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 8,3% (1 orang), “tinggi” 33% (4 orang), “sedang” 50% (6 orang), “rendah” 0% (0 orang), “sangat rendah” 8,3% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,42 tingkat kecemasan pada atlet hockey indoor putri Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan “sedang”.

Saran

1. Bagi pelatih diharapkan mampu mengetahui dan memahami aspek sikologis pada atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
2. Bagi atlet diharapkan dapat mengatasi segala aspek-aspek yang mengganggu selama pertandingan terutama aspek psikologis agar dapat mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.

REFERENSI

- Adi, A. W. (2022). *Tingkat Kecemasan (Anxiety) DALAM Menghadapi Pertandingan PADA Atlet FUTSAL Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*. 33(1), 1–12.
- Faruk, M., Subagio, I., & Muhammad, H. N. (2020). Identification of Running, Jogging and Walking Activities for Female Athletes Indoor Hockey in 2016 PON Matches. In *Lecture Notes in Bioengineering*. https://doi.org/10.1007/978-981-15-3270-2_15
- Handianto, Ade Pratama dan Sudijandoko, A. (2021). Analisis Fleksibilitas DAN Kekuatan OTOT Lengan Peserta Ekstrakurikuler Indoor Hockey PUTRA SMAN 1 Menganti Ade Pratama

- Handianto Andun Sudijandoko. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 0urnal K3, September 2021, Hal 181 - 190 PENDAHULUAN*, 9, 181–190.
- Kusumawati, M., & Mylsidayu, A. (2015). Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi. *Motion*, VI(1), 1–16.
- Qorni, U. Al. (2021). Profil Atlet Hoki MOCHAMAD FATHUR ROHMAN DALAM Meraih Prestasi Dikancah Nasional DAN Internasional. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Rustandi, E. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Penalty Stroke Pada Permainan Hoki (Studi Deskriptif Pada UKM Hoki Universitas Majalengka). *Journal Respects*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i1.1062>
- Sandrea, A. G. (2021). Efektivitas Training FROM Home Terhadap Kondisi Fisik Tim PUTRA Indoor Hockey JAWA Timur Andrea Guntara Adi Very Andrea Soni Sulistyarto. *Ilmu Keolahragaan UNESA*, 10(3), 111–120.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.