



Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan

Dwinda Abi Permana¹

Program Doktor Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya
dwinda.20004@mhs.unesa.ac.id

Suryanto²

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
suryanto@psikologi.unair.ac.id

Anung Priambodo³

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Suabaya
anungpriambodo@unesa.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to describe the level of anxiety and confidence level of athletic athletes before the competition. The total sampling used in this study was 30 athletes in the Athletics of East Java province. The type of research in this study used descriptive analysis with the results in the form of percentages. The subjects of this study were athletes in Track and field (running, jumping, throwing). Data collection using a questionnaire collected online. The results of the analysis are divided into two factors, namely factors from within the athlete (internal) and factors from outside the athlete (external). In the analysis of the aspect of anxiety (internal) it is known how much is at a low level of 27.8%, then the analysis of aspects of anxiety (external) is at a high level of 72.2%. While the results of the analysis of the aspect of self-confidence on internal factors amounted to 76.94% or included in the high category, then the analysis on the aspect of self-confidence externally was 23.06%. The conclusion of this study is that every athlete has a different level of anxiety, whether it is anxiety that arises from within oneself or anxiety that arises due to other factors outside, but to eliminate the anxiety that arises, athletes have a way to motivate themselves (intrinsically). In addition, external factors (extrinsic) both from the immediate environment and the support of the stakeholders involved will also increase the athlete's confidence so that the impact of the athlete's performance that has been prepared during practice will be displayed during the match.

Keywords: *anxiety, confidence, track and field athlete*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan tingkat percaya diri atlet atletik menjelang perlombaan/pertandingan. Total sampling yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 30 olahragawan cabang olahraga Atletik provinsi Jawa Timur. Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan hasil keluar berupa persentase. Subjek penelitian ini adalah atlet cabang olahraga Atletik (lari, lompat, lempar). Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dikumpulkan secara online. Hasil analisis dibedakan menjadi dua faktor yaitu faktor dari dalam diri atlet (internal) serta faktor dari luar atlet (eksternal). Pada analisis aspek kecemasan (internal) diketahui berapa pada level rendah yaitu sebesar 27,8%, kemudian analisis aspek kecemasan (eksternal) berada pada level yang tinggi yaitu sebesar 72,2%. Sedangkan hasil dari analisis aspek percaya diri pada faktor internal adalah sebesar 76,94% atau masuk dalam kategori tinggi, selanjutnya analisis pada aspek percaya diri secara eksternal yaitu sebesar 23,06%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda baik itu kecemasan yang timbul dari dalam diri sendiri ataupun kecemasan yang timbul akibat faktor lain diluar, untuk menghilangkan rasa cemas yang timbul atlet memiliki cara bagaimana untuk memotivasi dirinya sendiri (intrinsik), selain itu faktor dari luar (ekstrinsik) baik itu dari lingkungan terdekat dan dukungan stakeholder yang terlibat juga akan menambah rasa percaya diri atlet sehingga dampaknya performa atlet yang sudah disiapkan pada saat latihan akan dapat ditampilkan pada saat pertandingan.

Kata Kunci: atlet atletik, kecemasan, percaya diri

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang kompleks, aktivitas fisik dapat diketahui dari beberapa macam aspek. Pembinaan dan pengembangan biomotorik untuk mencapai hasil prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama dalam olahraga prestasi, beberapa faktor saling berkaitan dan saling untuk mencapai sesuatu yang diharapkan (prestasi tinggi) yang menjadi target atau tujuan utama. Aktifitas fisik merupakan sesuatu keinginan dalam diri manusia untuk mendorong melakukan berbagai kombinasi gerakan yang terkontrol dan berkesinambungan. Claudia, Allison, John, Timothy, Pete, Diane. (2015) mengemukakan bahwa olahraga adalah salah satu jenis aktivitas fisik, tetapi tidak semua aktivitas fisik adalah olahraga. Seseorang yang kurang beraktivitas fisik (olahraga) maka akan lebih mudah terkena penyakit, baik itu bersifat akut hingga kronis.

Dalam olahraga prestasi faktor psikologis mempunyai peranan yang sangat besar. Dalam hal ini dapat dibuktikan dengan berbagai jurnal penelitian serta studi tentang tema psikologi olahraga. Seorang atlet yang memiliki level/tingkat psikologis yang baik maka dalam suatu pertandingan akan dapat memunculkan performa terbaiknya (ditinjau dari aspek fisik, aspek teknik). Aspek mental dan aspek fisik merupakan dua faktor yang akan saling berhubungan. Seseorang yang mengalami gangguan mental maka akan berpengaruh pula pada fisik orang tersebut dan begitu sebaliknya. Biddle dan Mutrie (2001) menyatakan bahwa banyak aspek psikologis yang akan menentukan prestasi pada atlet saat bertanding, antara lain sikap, kepribadian, percaya diri, agresifitas dan kecemasan.

Argumen Mieczyslaw et al. (2011) menyatakan bahwa dalam cabang olahraga Atletik, penerapan psikologi mempunyai tujuan adalah untuk membantu olahragawan/atlet dalam mencapai kriteria atlet yang bermental tangguh (*mental toughness*) dimana mental yang tangguh itu sangat dibutuhkan pada saat mengikuti pertandingan. Hal ini diperkuat Penelitian Espejel (2013) bahwa mental yang sempurna dapat diartikan seperti seseorang atlet yang memiliki semangat pantang menyerah, tingkat konsentrasi yang tinggi serta percaya pada kemampuan diri sendiri meskipun rasa cemas tetap muncul dan itu dalam tahap yang wajar.

Argumen ini didukung oleh Liudmila et al. (2018) bahwa olahraga prestasi (Atletik) sangat berhubungan dengan kecemasan dan percaya diri karena kedua faktor tersebut sebagai pendorong, serta penurun hasrat seseorang untuk melakukan sesuatu. Dari beberapa penelitian yang ada, faktor utama yang mendorong prestasi atlet khususnya di cabang olahraga Atletik adalah keinginan dan harapan untuk mencapai sesuatu yang apresiatif. keinginan ini dapat diartikan sebagai motivasi berprestasi. Menurut Zamirullah et al. (2011) kebutuhan ini timbul karena keinginan untuk bekerja dengan baik, berjuang keras dan sukses, orang yang mendapat nilai tinggi dalam motivasi berprestasi cenderung menetapkan standar yang lebih tinggi dan bekerja dengan ketekunan yang lebih besar daripada orang yang sama-sama berbakat dengan nilai rendah.

Pada atlet Atletik yang sudah memiliki banyak pengalaman dan berprestasi tinggi rata-rata memiliki kebiasaan dan sikap yang berbeda pada level atlet di bawahnya. Pendapat ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hasham et al. (2016) bahwa atlet Atletik yang sudah mahir dan profesional memiliki pola pikir serta keberanian dalam pengambilan keputusan karena mempunyai kecenderungan dan rasa untuk menguasai apa yang menjadi keahliannya.

Pendapat ini juga didukung oleh Hays et al. (2007) bahwa Olahragawan yang memiliki *high achievement motivation* rata-rata akan memilih sesuatu yang mempunyai tantangan.

Kemudian Jowett et al. (2016) berpendapat bahwa olahragawan/atlet seperti itu juga akan memilih menghindari dari tantangan yang dipikir terlalu mudah untuk mendapatkannya karena atlet yang dapat menyelesaikan tantangan yang lebih menekan akan mendapatkan kepuasan secara batin dalam diri atlet tersebut. Selain itu penelitian yang dilakukan Besharat & Pourbohloul (2011) bahwa seorang olahragawan yang memiliki *high achievement motivation* selalu akan melakukan evaluasi terhadap suatu kompetisi yang sudah dijalani. Mereka selalu mengharapkan dan meminta *feedback* dari *coach* untuk dapat menampilkan penampilan/performa yang lebih baik lagi pada kompetisi berikutnya.

Banyak dari mereka para atlet Atletik yang sudah mencapai level profesional memiliki kecenderungan dan keinginan yang kuat untuk berpartisipasi dalam suatu kompetisi dengan sebaik mungkin, tidak hanya faktor kemenangan ataupun memperoleh *reward* atas pencapaiannya, berbeda keadaanya dengan atlet yang level pengalaman bertandingnya masih kurang, ia akan cenderung diam dan mungkin lebih memilih untuk tidak mengikuti kejuaraan/perlombaan yang besar karena ia sudah mengalami suatu kecemasan dan stres terlebih dahulu, dalam (Swann et al, (2017).

Tim et al. (2010) menegaskan bahwasanya penekanan aspek psikologis pada Atlet Atletik sangat diharapkan dapat memberikan dorongan yang kuat untuk memotivasi diri sendiri guna mempertunjukkan penampilan yang sempurna sebagai dasar acuan untuk memenangkan disetiap kompetisi yang diikuti. Penelitian Jalil et al. (2019) menyatakan bahwa *good motivation* tidak berlandaskan pada faktor eksternal (luar), namun *good motivation* yang kuat itu akan tinggal didalam diri atlet yang akan membentuk dasar keinginan yang kuat untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, dalam arti lain dorongan yang muncul dari individu itu sendiri yaitu atlet (*self motivation*) dimana akan membentuk pola pikir dalam bertanding yaitu pola pikir yang selalu ingin menampilkan sesuatu yang terbaik (*performance*) untuk mencapai prestasi dan kepuasan diri sendiri (Jowet et al, 2016). Peningkatan motivasi pada atlet saat pertandingan akan terbentuk dengan proses pendekatan oleh pelatih maupun official tim secara intensif.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan melakukan survey. Penelitian deskriptif diartikan sebagai metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang diteliti. Metodologi ini lebih menitikberatkan pada "apa" subjek penelitian daripada "mengapa" subjek penelitian (Iqbal, 2002). Metode penelitian deskriptif terutama berfokus pada penggambaran sifat segmen demografis, tanpa berfokus pada "mengapa" fenomena tertentu terjadi. Dengan kata lain, ia "mendeskripsikan" subjek penelitian, tanpa menutupi "mengapa" hal itu terjadi (Moeleong, 2013).

Pada penelitian ini Atlet Atletik Jawa Timur berfungsi sebagai sampling yang digunakan dengan jumlah total adalah 30 orang/atlet dengan rata-rata usia 14-17 tahun dan memiliki pengalaman bertanding minimal pernah menjadi juara 1, 2, 3 tingkat provinsi dibuktikan dengan piagam. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah dengan teknik total sampling, kemudian untuk instrumennya berupa angket online (*google form*). Selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif dengan hasil yang keluar berupa persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari perhitungan aspek kecemasan ditinjau dari faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar) yang dapat berpengaruh pada performa menjelang pertandingan adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dengan indikator meliputi pemikiran negatif, pengalaman bertanding, rasa berpuas diri, meremehkan lawan dapat dilihat didalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Persentase Aspek Kecemasan Dalam Faktor Internal (Dalam)

Variabel	<i>frequency</i>	%
Pemikiran Negatif	17	8,4%
Pengalaman Bertanding	6	4,7%
Rasa Berpuas Diri	5	4,2%
Meremehkan Lawan	22	10,5%
jumlah	50	27,8%

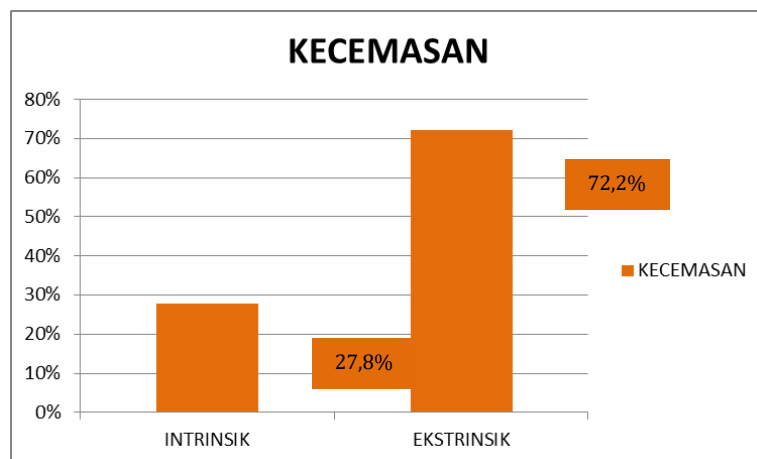
2. Tingkat kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor eksternal (luar) dengan indikator variabel meliputi tidak adanya reward, gaya lawan bertanding, target prestasi, faktor supranatural,

lokasi pertandingan, mood/suasana hati.dapat dilihat didalam tabel 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Aspek Kecemasan dalam faktor Eksternal (Luar)

Variabel	Frequency	%
Tidak Adanya Reward	37	19,2%
Gaya Lawan Bertanding	25	18,8%
Target Prestasi	12	13,3%
Faktor Supranatural	20	14,7%
Lokasi Pertandingan	8	3,2%
Mood/Suasana Hati	6	3%
jumlah	108	72,2%

Diagram 1. Persentase Pada Aspek Kecemasan



Melihat keseluruhan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dipengaruhi faktor internal (dalam diri atlet) dalam kategori rendah yaitu sebesar 27,8%, dikarenakan faktor internal adalah faktor yang terdapat pada atlet itu sendiri sehingga dapat dilatihkan selama proses persiapan sebelum pertandingan. Kemudian pada faktor eksternal dalam kategori tinggi sebesar 72,2%, dikarenakan faktor eksternal ini berada diluar atlet itu sendiri sehingga dampaknya rasa cemas yang timbul tidak dapat diperkirakan oleh atlet.

3. Tingkat percaya diri yang dipengaruhi oleh faktor internal dengan indikator meliputi kontrol emosi, target dan tujuan, pengalaman bertanding, latihan keras, gengsi diri, keyakinan spiritual dapat dilihat didalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Aspek Kepercayaan diri dalam faktor internal

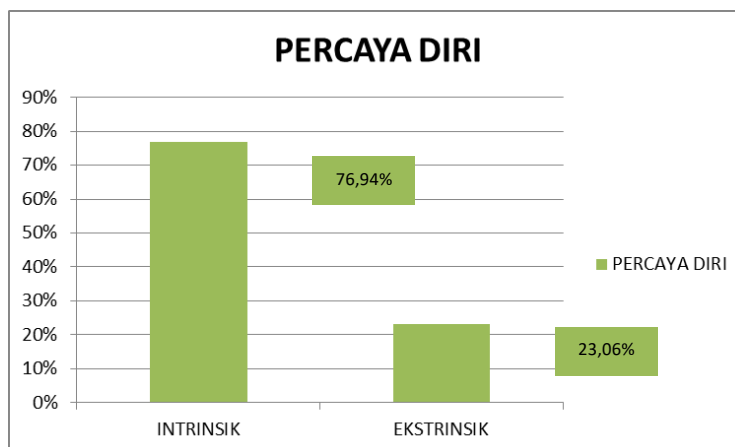
Faktor Internal		
Variabel	Frequency	%
Kontrol emosional	18	10,29%
Target dan Tujuan	11	9,73%
Pengalaman Bertanding	14	12,36%
Latihan Keras	13	11,47%
Gengsi Diri	28	22,61%
Keyakinan Spiritual	10	10,48%
jumlah	94	76,94%

4. Tingkat percaya diri yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dengan indikator variabel meliputi nama baik, reward yang diberikan, dukungan orang tua, serta *coach* dan *official* (manajer) tertulis di dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. Persentase Aspek Kepercayaan Diri Dalam Faktor Eksternal

Faktor Eksternal		
Variabel	Frequency	%
Nama Baik	6	5,28%
Reward yang Diberikan	8	5,88%
Dukungan Orang Tua	9	6,60%
Pelatih dan manajer	7	5,30%
Jumlah	30	23,06%

Diagram 2. Persentase Pada Aspek kepercayaan Diri



Melihat hasil secara menyeluruh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor internal yang mempengaruhi percaya diri atlet masuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 76,94%, dikarenakan faktor internal ini adalah faktor yang berada pada diri atlet sehingga atlet dengan

mudah dapat mengontrolnya dan dapat dilatihkan selama masa persiapan sebelum pertandingan. Variabel yang menjadi indikator aspek kepercayaan diri ditinjau dari faktor internal adalah kontrol emosional, target dan tujuan, pengalaman bertanding, latihan keras, gengsi diri, keyakinan spiritual. Selanjutnya pada faktor ekstrinsik yang mempengaruhi percaya diri atlet masuk dalam kategori rendah yaitu sebesar 23,06% , karena berada diluar diri atlet maka faktor eksternal pada aspek kecemasan ini dapat terjadi tanpa bisa diprediksi oleh atlet yang sedang menghadapi pertandingan/kompetisi.

SIMPULAN

Penentu prestasi atlet Atletik Jawa Timur sesungguhnya dipengaruhi oleh dua aspek dari psikologi olahraga yaitu aspek kecemasan dan aspek kepercayaan diri, yang mana masing-masing dari kedua aspek tersebut memiliki faktor-faktor yang saling berkaitan dan berhubungan baik itu secara internal dan eksternal. Dalam persiapan sebelum pertandingan, jika dilatihkan dengan benar dan sesuai maka akan dapat dikendalikan untuk menghindari terjadinya kerugian/kegagalan saat pertandingan/kompetisi yang disebabkan oleh atlet itu sendiri (*human error*).

DAFTAR PUSTAKA

- Besharat, M., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self confidence and sport self efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 2(7), 760-765.
- Biddle, S.J.H., & Mutrie. N. (2001). *Psychology of physical activity: determinant, well-being and interventions, (2nd edition)*. Routledge Co. Madison Avenue.
- Claudia, L. H., Allison, A., John, R.B., Timothy, A.R., Pete, T., & Diane, M.C. (2015). Exergaming to improve physical and mental fitness in children and adolescents with autism spectrum disorders: pilot study. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 1(1), 1-6.
- Espejel, A.P. (2013). Pre-competitive anxiety and self-confidence in Pan American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 39-48.

- Hasham, J., Jamshaid, A., Aqsa, S.A., Sumaira, S. (2016). Anxiety and self confidence as predictors of athletic performance. *Journal of Administrative & Business Studies*, 1(1), 1-10.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2007). The role of confidence in world class sport performance. *Journal of Sport Sciences*, 27(1), 1185-1199.
- Iqbal, H. (2002). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Jalil, M., Alireza, B., Amir, D. (2019). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research*. 85(1), 1-8.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: the mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24(1), 18-26.
- Liudmila, R., Alla, K., Natalya, K. (2018). Motivation of athletes in athletics at the different stages of the sports career. *Education and Humanities Research*, 221(1), 26-30.
- Mieczyslaw, R., Wojciech, J, C., Lidia, P., Lucyna, S. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
- Moleong, L.J. (2013). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. PT.Remaja Rosdakarya.
- Swann, C. Crust, L. Jackman, P. Vella, S.A. Allen, M.S. Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal Applied Sport Psychology*, 29(4), 1-40.
- Tim, W., Sally, A., Lew, H., Stuart, B. (2010). Self confidence and performance: a little self doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*. 11(6), 467-470.
- Zamirullah, K., Zeeshan, H., Naseem, A., Sartaj, K. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: a relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.