**Validitas Tes Kecemasan Kompetisi Olahraga Untuk Atlet Tinju Amatir**

Trisnar Adi Prabowo1, Tomoliyus2, Fauzi3

1,2,3Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta

Tomoliyus: tomoliyus@uny.ac.id

Fauzi: fauzi@uny.ac.id

Corresponding author: trisnaradi.2020@student.uny.ac.id

**Abstrak**

Kecemasan merupakan gejala normal yang timbul pada atlet sebelum pertandingan, salah satu olahraga yang berpengaruh dalam kecemasan yaitu tinju. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengembangkan tes kecemasan kompetisi olahraga untuk atlet tinju amatir. Metode penelitian ini menggunakan metode campuran dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mengumpulkan data yang valid dan lengkap. Peserta dari penelitian ini adalah 20 ahli. Para ahli memiliki kualifiaksi 3 dosen ahli psikologi olahraga, 7 pelatih tinju bersetifikat nasional serta memiliki ijazah *master of sport science,* dan 10 pelatih tinju bersetifikat nasional. Uji validitas ini menggunakan rumus Aiken’ V dengan teknik delphi. Dalam menilai, para ahli diberikan lembar penilaian serta menggunakan nilai skala yang mencakup beberapa nilai tertentu, nilai skala tersebut adalah: nilai 1 = tidak sesuai, nilai 2 = kurang sesuai, nilai 3 = sesuai, nilai 4 = sangat sesuai. Dari hasil tersebut maka tes kecemasan kompetisi olahraga untuk olahraga tinju dari aspek (1) aspek definisi tes kecemasan kompetisi olahraga dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,950; (2) aspek kejelasan materi tentang kecemasan dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,783; (3) aspek kesesuaian pernyataan dengan kondisi kompetisi tinju amatir dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,750; (4) aspek kesesuian skor dengan kategori kecemasan dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,767; dan (5) aspek prosedur pengisian tesdengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar0,900. Karenanya tes kecemasan kompetisi olahraga untuk tinju amatir dinyatakan valid.

**Kata kunci:** Tes kecemasan kompetisi olahraga, kecemasan tinju, tinju amatir

**Pendahuluan**

 Kecemasan merupakan gejala normal yang timbul pada atlet sebelum pertandingan. Atlet dapat mengalami kecemasan yaitu sebelum, saat pertandingan, atau sesudah pertandingan (Mangolo et al., 2021) & (Yong, 2021). Faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat berasal dari atlet, pelatih, wasit ataupun penoton. Kemudian jenis olahraga, jenis kelamin dan umur juga atlet mempengaruhi tingkat kecemasan (Sanader et al., 2021). Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan atau saat pertandingan. Hal ini terjadi karena adanya tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat kepercayaan diri atlet menurun.

Dalam olahraga beladiri tinju, kecemasan bisa timbul karena olahraga tersebut merupakan olahraga dengan kontak fisik (Páez-Ardila et al., 2020). Sehingga resiko cedera yang tinggi dan menyebabkan trauma pada petinju. Kemungkinan yang terjadi saat pertandingan juga sulit untuk diprediksi, sehingga petinju diharapkan mampu menguasi ketrampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang bagus saat pertandingan (Faro et al., 2020). Dalam beladiri tinju, kecemasan merupakan keadaan yang sangat penting untuk diperhatikan setiap pelatih dan atlet sebelum pertandingan (Alejo et al., 2020). Untuk mengetahui tingkat kecemasan, maka perlu adanya tes untuk mengukur kecemasan pada atlet tinju.

Penelitian sebelumnya yang menggunakan tes untuk mengukur kecemasan pada atlet tinju yaitu menggunakan skala penilai kecemasan dengan beberapa modifikasi pada pertanyaan (Bugaevsky et al., 2020) & (Ababei, 2020). Perhitungan statistik dengan mengukur denyut nadi, tes psikologi, status psikoemosional, tes *elektroensefalografi* yaitu tes untuk mengukur aktivitas listrik di otak, dan pengukuran detak jantung (*cardiointervalography*) (Maksutova et al., 2020). Kemudian menggunakan kuisioner dari *Psychological Skills Inventory for Sports* (*PSIS*) menggunakan metode *Ex-post facto* dengan desain *restrospective causal-comparative* (Dongoran et al., 2019)*.*

 Sehingga temuan penelitian tersebut menjadi dasar untuk mengembangkan tes kecemasan yang lebih valid. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengembangkan tes kecemasan untuk atlet tinju amatir dengan metode yang mudah digunakan dan dianalisis, namun dengan kualitas tes atau butir pertanyaan yang valid dengan olahraga tinju dan dapat diterima.

**Kajian Teori**

**Teori Kecemasan**

 Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan persaan negative. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang belebihan dan berlangsung lama. Perasaan kecemasan ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Ramcharitar, 2020).

 Kecemasan saat sebelum pertandingan memiliki dua komponen, yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (cognitive anxiety) yang ditandai dengan rasa gelisah akan sesuatu yang terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatic (somatic anxiety) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang (SOPA, 2021).

**Tes Kecemasan Kompetisi Olahraga (*Sports Competition Anxiety Test* – SCAT)**

Untuk menilai berbagai aspek kecemasan, berbagai skala psikometri telah dikembangkan dalam ranah olahraga. Selain upaya untuk mengukur kecemasan, fokus utama dalam literatur kecemasan olahraga adalah untuk mengeksplorasi dampak kecemasan pada penampilan dan mengapa efek tersebut terjadi. Tes kecemasan kompetisi untuk tinju, mengadaptasi dari buku tes pengukuran dan evaluasi olahraga dari Narlan & Juniar (2020).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Jarang** | **Terkadang** | **Sering** |
| 1 | Bertanding melawan orang lain menyenangkan secara sosial |   |   |   |
| 2 | Sebelum bertanding, saya merasa tidak nyaman |   |   |   |
| 3 | Sebelum bertanding, saya khawatir tidak tampil baik |   |   |   |
| 4 | Saya seorang olahragawan yang baik, ketika saya bertanding |   |   |   |
| 5 | Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan |   |   |   |
| 6 | Sebelum saya bertanding, saya tenang |   |   |   |
| 7 | Menetapkan tujuan adalah penting saat bertanding |   |   |   |
| 8 | Sebelum bertanding, perut saya terasa mual |   |   |   |
| 9 | Tepat sebelum bertanding, saya perhatikan denyut jantung lebih cepat daripada biasanya |   |   |   |
| 10 | Saya suka bertanding dalam permainan yang menuntut banyak energi fisik |   |   |   |
| 11 | Sebelum saya bertanding, saya santai |   |   |   |
| 12 | Sebelum saya bertandinng, saya gugup |   |   |   |
| 13 | Olahraga beregu lebih mengasyikkan daripada olahraga individu |   |   |   |
| 14 | Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan |   |   |   |
| 15 | Sebelum saya bertanding, saya biasanya menjadi tegang |   |   |   |

Table 1. Angket Tes Kecemasan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Jarang** | **Terkadang** | **Sering** |
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | 1 | 2 | 3 |

Table 2. Skor Angket Kecemasan

|  |  |
| --- | --- |
| **Skor Total** | **Analisis** |
| <17 | Tingkat Kecemasan Rendah |
| 17 - 24 | Tingkat Kecemasan Sedang |
| > 24 | Tingkat Kecemasan Tinggi |

Table 3. Kategori Tingkat Kecemasan

**Uji Validitas**

Validitas adalah kemampuan alat pengukuran untuk menggambarkan apa yang di rancang untuk mengukur. Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Sehingga salah satu syarat instrumen yang valid adalah instrumen yang mengukur apa seharusnya mengukur. Cara uji validitas pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Aiken’s V (Lewis. R. Aiken, 1985) yaitu:

V= (∑ (ri-lo) / [n(c-1)]

Keterangan:

V = indeks persetujuan penilai mengenai validitas item

r = skor yang diberikan oleh penilai

lo = skor validitas terendah (1 dari skala 1-4)

c = skor validitas tertinggi (4 dari skala 1-4)

n = jumlah penilai yang menilai

**Metode**

 Metode penelitian ini menggunakan metode campuran dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mengumpulkan data yang valid dan lengkap. Peserta dari penelitian ini adalah 20 ahli. Para ahli memiliki kualifiaksi 3 dosen ahli psikologi olahraga, 7 pelatih tinju bersetifikat nasional serta memiliki ijazah *master of sport science,* dan 10 pelatih tinju bersetifikat nasional.

 Uji validitas ini menggunakan teknik delphi, di dalam teknik ini setiap ahli tidak bertemu selama penilaian instrument ini. Dalam menilai, para ahli menggunakan nilai skala yang mencakup beberapa nilai tertentu, nilai skala tersebut adalah: nilai 1 = tidak sesuai, nilai 2 = kurang sesuai, nilai 3 = sesuai, nilai 4 = sangat sesuai. Analisi data menggunakan rumus Aiken’ V untuk menghitung indeks pencapian hasil dari penilaian tentang validitas isi.

 Penelitian instrumen berupa lembar penilaian ahli lembar penilaian ahli digunakan untuk mengetahui aspek seberapa relevan (1) aspek definisi tes kecemasan kompetisi olahraga (2) aspek kejelasan materi tentang kecemasan, (3) aspek kesesuaian pernyataan dengan kondisi kompetisi tinju, (4) aspek kesesuian skor dengan kategori kecemasan, (5) aspek prosedur pengisian tes.

**Hasil**

Hasil uji validitas tes kecemasan kompetisi olahraga untuk atlet tinju adalah pada table 4.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rater | Aspek 1 | Aspek 2 | Aspek 3 | Aspek 4 | Aspek 5 |
| Score | S | Score | S | Score | S | Score | S | Score | S |
| 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 6 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 7 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 8 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 9 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 10 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 11 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 13 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 14 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 15 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 16 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 17 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 18 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 19 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 20 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| ∑s |   | 57 |   | 47 |   | 45 |   | 46 |   | 54 |
| V |   | 0,950 |   | 0,783 |   | 0,750 |   | 0,767 |   | 0,900 |

Table 4. Hasil validitas isi tes kecemasan kompetisi olahraga dari Aiken'V

 Dari hasil tersebut maka tes kecemasan kompetisi olahraga untuk olahraga tinju dari aspek (1) aspek definisi tes kecemasan kompetisi olahraga dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,950; (2) aspek kejelasan materi tentang kecemasan dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,783; (3) aspek kesesuaian pernyataan dengan kondisi kompetisi tinju amatir dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,750; (4) aspek kesesuian skor dengan kategori kecemasan dengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar 0,767; dan (5) aspek prosedur pengisian tesdengan kesesuian instrument memiliki nilai koefisisen V sebesar0,900.

 Dalam tabel Aiken V (Lewis. R. Aiken, 1985) dengan penilai dari 20 dan skala 4, menghasilkan minimum nilai kriteria Aiken dengan rentang minimum V nilai 0,65 - 0,70. Ini menyiratkan bahwa penilai sangat setuju dengan pendapat mereka sendiri. Berdasarkan penjelasan tersebut, berarti instrumen tersebut memiliki nilai yang tinggi keabsahan. Dengan kata lain, semua penilai memiliki nilai persetujuan tinggi.

**Pembahasan**

 Kecemasan merupakan komponen yang harus diperhatikan oleh pelatih dan petinju. Salah cara untuk mengetahui kecemasan petinju yaitu menggunakan tes kecemasan kompetisi olahraga yang sebelumnya telah mendapatkan nilai keabsahan yang tinggi agar lebih terukur. Namun jika petinju belum mampu mengatasi kecemasannya, maka perlunya dukungan dari lingkungan sekitar seperti pelatih untuk memberikan semangat dan motivasi (Pertiwi & Aulia, 2021). Cara lain untuk meredakan kecemasan petinju ketika sebelum bertanding, yaitu dengan latihan imagery. Latihan imgery dapat membantu meningkatkan mental dan tetap fokus pada diri sendiri dan lawan ketika sebelum dan saat bertanding (Azeez et al., 2021). Jika kecemasan yang dialami petinju menurun, maka saat bertanding tidak akan memiliki beban ataupun rasa takut. Sehingga petinju dapat melakukan kombinasi teknik – taktik dengan baik.

**Kesimpulan**

 Perlunya pengembangan lebih lanjut tentang tes kecemasan kompetisi olahraga khusus tinju amatir. Saat ini tes tersebut belum spesifik tentang olahraga tinju amatir. Diharapakan penelitian berikutnya dapat memberikan tentang tes kecemasan kompetisi olahraga khusus tinju amatir memiliki tingkat validitias dan reliabilitias yang tinggi.

**Daftar Pustaka**

Ababei, C. (2020). Comparative study regarding the level of anxiety in various categories of athletes. *The Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati Fascicle XV Physical Education and Sport Management*, *1*, 2–7. https://doi.org/10.35219/efms.2020.1.01

Abdul Narlan (pengarang); Dicky Tri Juniar (pengarang). (2020). *Pengukuran dan evaluasi olaraga : (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi) / Abdul Narlan. M.Pd, Dicky Tri Juniar, M.Pd.*. Yogyakarta :: Deepublish,.

Alejo, A. A., Aidar, F. J., de Matos, D. G., Dos Santos, M. D., Silva, D. D. S., de Souza, R. F., Dos Santos, J. L., Souza, L. M. V., Costa, C. F. T., & da Silva, A. N. (2020). Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? A pilot study. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, *26*(2), 139–142. https://doi.org/10.1590/1517-869220202602218943

Azeez, A. Y., Wannas, A. K., & Ahmed, S. A. (2021). The Effect of Mental Imagery Exercises Using Aiding Apparatuses on Improving Attention in Young Boxers. *Journal of Physical Education*, *33*(1), 22–32. https://doi.org/10.37359/jope.v33(1)2021.1114

Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bugaevsky, K., Rybalko, L., & Muszkieta, K. (2020). The Prevalence of Anxiety, Aggression, and Hostility at Sportswoman: A Study on Boxing. *Journal of History Culture and Art Research*, *9*(4), 324. https://doi.org/10.7596/taksad.v9i4.2738

Dongoran, M., Nopiyanto, Y., Saputro, D., & Nugroho, A. (2019, December 4). *Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes)*. https://doi.org/10.2991/icss-19.2019.210

Faro, H. K. C., Tavares, M. P. M., Gantois, P. M. D., Pereira, D. C., de Lima, M. N. M., de Lima, D., Daniel, D. G., & Fortes, L. S. (2020). Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: A cross-sectional in-event study. *Ido Movement for Culture*, *20*(1), 30–39. https://doi.org/10.14589/ido.20.1.4

Lewis. R. Aiken. (1985). Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, *45*, 131–141. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013164485451012

Maksutova, G. I., Popova, T. V., Romanov, Y. N., Surina-Marysheva, E. F., & Kourova, O. G. (2020). Psychophysiological status of men and women in combat sports. *Human Sport Medicine*, *20*(2), 63–70. https://doi.org/10.14529/HSM200208

Mangolo, E. M., Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2021). The differences in Papuan elite athletes in the anxiety perspective. *Journal Sport Area*, *6*(3), 296–303. https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6569

Páez-Ardila, H. A., Campos, Í. S. L., & Gouveia, A. (2020). Evidence of the effect of winning or losing in levels of anger and anxiety in judo fighters. *Avances En Psicologia Latinoamericana*, *38*(2), 1–18. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6950

Pertiwi, N., & Aulia, P. (2021). Hubungan Intimasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Tinju. *Jurnal Riset Psikologi*, *1*(2003), 1–11.

Ramcharitar, R. (2020). Ethnic anxiety and competing citizenships in Trinidad and Tobago. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 1–19. https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1774116

Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I., & Knezević, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena Psihologija*, *14*(3), 277–307. https://doi.org/10.19090/PP.2021.3.277-307

SOPA, I. S. (2021). Assessing the anxiety level of a volleyball team. *Geosport for Society*, *14*(1), 47–55. https://doi.org/10.30892/gss.1405-071

Yong, L. (2021). Characteristics of athletes’ psychological state before competition and the correlation analysis of the psychological state of athletes of different levels. *Revista de Psicologia Del Deporte*, *30*(2), 108–121.