

KECEMASAN MENJELANG ACARA PERTANDINGAN TAEKWONDO DI UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

Lora Hapiani
Universitas PGRI Palembang¹
Email: lorahapiani9999@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh data mengenai tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase Populasi yang di gunakan di dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 30 orang tersebut di tetapkan sebagai sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan skala likert. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo ialah sebesar 93,3% pada kategori tinggi. Capaian standar deviasi berada pada nilai (14,44) sangat tinggi, kemudian aspek emosional (24,8%) dan kognitif pada kategori tinggi persentase (29,63%), aspek fisiologis berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase (15,7%), dengan tingkat capaian masing-masing responden dapat di interpretasikan dalam kategori sangat tinggi dengan hasil persentase (67,82%). Maka pada tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet Universitas PGRI Palembang) berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan teknik secara mandiri dalam mengurangi tingkat kecemasannya pada mahasiswa atlet Universitas PGRI Palembang.

Kata Kunci: Kecemasan Atlet Taekwondo

ANXIETY BEFORE THE TAEKWONDO COMPETITION AT PGRI PALEMBANG UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to determine and obtain data about the level of anxiety before the taekwondo competition. This type of research is descriptive quantitative using the percentage formula. The population used in this study were all 30 taekwondo athletes at PGRI Palembang University, which were assigned as samples. Collecting data in this study using a questionnaire with a Likert scale. The results of the data analysis showed that the level of anxiety before the taekwondo competition was 93.3% in the high category. The standard deviation achievement is at a very high (14.44) value, then the emotional (24.8%) and cognitive aspects are in the high percentage category (29.63%), the physiological aspect is in the very high category with a percentage (15.7%) , with the level of achievement of each respondent can be interpreted in a very high category with a percentage

result (67.82%). So the level of anxiety before the taekwondo competition (a study on athletes at the PGRI Palembang University) is in the high category. So that it can be used as a reference for providing techniques independently in reducing the level of anxiety in student athletes at the PGRI Palembang University

Keywords: Taekwondo Athlete Anxiet

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah emosi yang timbul berupa sesuatu tidak menyenangkan, yang di tandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang di alami oleh seseorang tetapi memiliki tingkatan yang berbeda-beda Atkinson (2001: 212). Kecemasan tidak dapat di ketahui langsung tetapi dapat di ketahui melalui gejala-gejala yang nampak. Menurut Calhoun dan Acocela (dalam Agustin, W dkk :2015-3), aspek-aspek kecemasan dapat di kemukakan dalam 3 aspek yaitu : 1. Aspek Emosional : Aspek emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dan kecemasan seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan individu lain. 2. Aspek Kognitif : adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir jernih karena pengaruh ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar. 3. Aspek Fisiologis: adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi yang di tampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Aspek ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk antara lain jantung berdetak lebih keras napas lebih cepat, tekanan darah meningkat.

LANDASAN TEORI

Menurut Weinberg & Gould, (2007) dalam Nuqul F, L dkk: 2018) kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan. Disimpulkan bahwa kecemasan ialah yang berupa emosi yang keluar dengan adanya tanda-tanda tertentu, Menurut Yetisa Ika Putri: 2007 beberapa reaksi cemas disertai

dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan.

Dalam dunia pertandingan atlet di haruskan mempersiapkan diri mulai dari segi fisik, teknik, dan psikis. Adanya kebugaran secara fisik, teknik dalam bidang taekwondo, sekaligus dalam kondisi psikologis yang baik akan membantu memberikan penampilan baik pula pada atlet dan membantu atlet dalam mencapai prestasi (Gunarsa :2008).Namun dari ketiga hal tersebut terdapat satu sisi yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet, yakni psikologis/ psikis yang biasanya di sebut dengan mental. Harsono (dalam putri, dkk., 2017 bahwa puncak terbaik di pengaruhi 80% psikis/ mental, sedangkan 20% nya di pengaruhi oleh faktor lainnya.Olaraga di Indonesia kini sudah semakin berkembang hal ini di buktikan dengan adanya event-event pertandingan khususnya di cabang olahraga Taekwondo seperti Olimpiade, POPDA , PORPROV, POPNAS maupun ASEAN GAMES.

Taekwondo merupakan olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea, menurut *Encyclopedi*, taekwondo dapat didefinisikan sebagai bentuk pertarungan seni bela diri tangan kosong yang mengharuskan atlet untuk menggunakan semua bagian tubuh dalam kompetisi. Taekwondo merupakan salah satu Kegiatan Olahraga Prestasi (KOP), di Universitas PGRI Palembang yang di naungi oleh Universitas PGRI Palembang Pada Program Studi Olahraga dan banyak sekali kejuaraan multievent untuk atlet mahasiswa Universitas PGRI Palembang diantaranya yang sudah laksanakan Kejuaraan Mok's Taekwondo Championship 3 South Sumatra 2020 di tanggal 29-1 april 2020, dan akan di laksanakan KEJURNAS dan PORKOT di mana dengan adanya kejuaraan ini sangat diperlukan persiapan yang matang.

Dalam menghadapi pertandingan permasalahan yang sering terjadi studi pada atlet taekwondo ialah adanya tingkat kecemasan yang berbeda-beda atapun berlebih yang belum di ketahui yang berkaitan dengan psikologis atlet itu sendiri yang bisa berasal dari tekanan-tekan hal ini di tandai dengan gugup, keluar keringat dingin, gemetar, susah buang kecil, jantung bedebar, tidak konsentrasi, mulas dan lain-lain.

Repons Psikologis kecemasan dapat di tunjukan melalui rasa tegang, gelisah, mudah teresinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan repons fiologis ialah di tandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar (Ghazalba, F. A :2009-3). Berdasarkan observasi kelapangan diketahui bahwa pada saat bertanding tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan menjelang acara pertandingan, maka dari permasalahan ini penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo. Diharapkan guru bimbingan dan konseling maupun pelatih dapat memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa cemas tersebut . Oleh sebab itu maka diperlukan penelitian selanjutnya mengenai cara dalam mereduksi kecemasan atlet menjelang acara pertandingan taekwondo yang bertujuan untuk mengarahkan pada “Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo (Studi Pada Atlet Taekwondo Universitas Pgri Palembang)”.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan peneliti dilakukan di Universitas PGRI Palembang dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* dimana jumlah populasi keseluruhan dari atlet Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 30 orang tersebut ditetapkan sebagai sampel. Waktu penelitian pengamatan sudah dilakukan pada bulan Januari 2020 sampai dengan juli 2020 yang dilakukan di Universitas PGRI Palembang dan pada pengumpulan data peneliti menggunakan dokumentasi , dan kuesioner atau angket melalui google form dengan memberikan *link* melalui handphone dan diberikan, pada setiap atlet taekowondo Universitas PGRI Palembang. Pada Teknik analisis data ialah melalui validasi dan realibilitas.

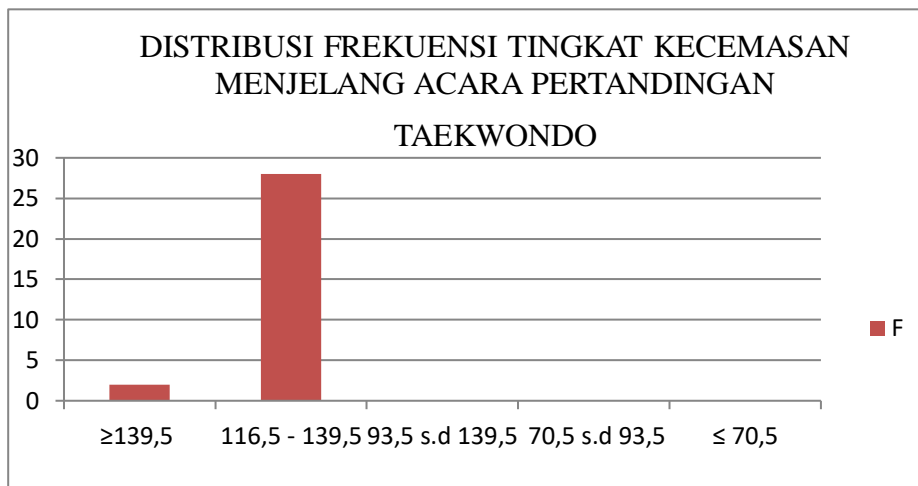
Penelitian yang di gunakan dalam penelitianini adalah jenis penelitianDeskriptif Kuantitatifdalam penelitian ini memberikan sebuah gambaran keadaan masa sekarang. Menurut Lechhman dalam Yusuf (2014:62) penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yg dimana burtujuan mendeskripsikan atau menggambarkan secara sitematis, sesuai fakta, terjamin keasliannya mengenai fakta sifat populasi tertentu dalam menggambarkan sebuah fenomena secara detail.

Penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif Dengan menggunakan teknik persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Kriteria Tingkat Kecemasan Menjelang pertandingan Taekwondo

No	Interval	Kategori	F	%
1.	Sangat Tinggi	$\geq 139,5$	2	6,7%
2.	Tinggi	116,5 - 139,5	28	93,3%
3.	Sedang	93,5 s.d 139,5	0	0
4.	Rendah	70,5 s.d 93,5	0	0
5.	Sangat Rendah	$\leq 70,5$	0	0
Jumlah			30	100%



Gambar 1. Histogram Tingkat Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo (Studi Pada Atlet Universitas Pgri Palembang)

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet taekwondo Univeristas PGRI Palembang) berjumlah 28 atlet dari 30 sampel dengan persentase 93,3% dengan kategori tinggi (T).

Pada hasil penelitian menunjukkan aspek yang dominan dalam tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet Universitas PGRI Palembang) adalah pada aspek emosional ialah sebesar 24,8% , ini berarti tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo atlet Unversitas PGRI Palembang sangat perlu pengembangan untuk bisa mengontrol ataupun

mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan emosional atlet itu sendiri, atlet masih sangat sulit dalam mengontrol emosi saat ketika mau bertanding yang dimana menurut Satiadarma (2000:68) mengatakan bahwa reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang persepsi mengancam. Dimana didalam olahraga kecemasan menggambarkan perasaan sesuatu yang tidak di kehendaki akan terjadi meliputi tampilan buruk, lawan yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan dan akan dicemooh teman apabila teman mengalami kekalahan , pada kondisi ini akan menyebabkan dampak atau hal tidak menguntungkan bagi atlet itu sendiri dalam mencapai prestasi yang dituju (dalam Afrizal dkk 2015: 15), dengan ini perlunya arahan dan bimbingan dalam menciptakan emosi yang baik dalam situasi yang dialami sekarang.

Pada aspek Kognitif, menunjukkan tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo sebesar 24,8% pada kategori sangat tinggi (ST), dimana pada aspek kognitif ini atlet masih sangat kesulitan untuk berpikir jernih dalam menghadapi lawan dan menyusun strategi dalam melumpuhkan lawan dan menilai situasi pertandingan, (Gunarsa 1996: 51) menjelaskan pandangan atau respon atlet terhadap menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik sebelum pertandingan maupun mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi atau respons yang berbeda dan apabila atlet menganggap situasi dan kondisi tersebut mengancam maka atlet akan merasa tegang dan mengalami kecemasan. Hal ini yang akan membuat atlet sulit dalam berpikir jernih maupun berkonsentrasi dalam mengalahkan lawan dan mengatur strategi. Pendapat komarudin (2013) dalam jurnal Jessie Triana hal (454-455) Kecemasan bertanding ialah suatu kondisi takut secara rasional/berpikir yang tidak ada hubungannya merupakan gejala kecemasan yang menimbulkan atau bisa disebut dengan kondisi somatic seperti: jantung bedebar-debar,tangan bekeringat, dan sering buang air kecil, hal ini merupakan gejala yang dialami oleh atlet umum.

Pada aspek fisiologis , menunjukkan tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo sebesar 24,80% pada kategori sangat tinggi (ST) dimana pada aspek fisiologis disini atlet dalam kecemasan yang mempengaruhi fisiologisnya berada pada tingkat tinggi yang di mana mengakibatkan fisik maupun kesehatan kurang baik , hal ini sesuai dengan pendapat Weinberg (2000:15)

menjelaskan bahwa: gugahan faal bersifat fisiologis ataupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya ialah emosi negatif. Dan kemudian stres adalah suatu proses yang mengandug tuntutan substansial baik fisik maupun psikis .

Maka dari persolan tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet Universitas PGRI Palembang) perlu adanya strategi atau tehnik terutama dalam guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi atau mengurangi masalah kecemasan yang berkaitan dengan emosional, kognitif, dan fisiologis pada atlet Universitas PGRI Palembang. Dimana harapan saya kedepannya sebagai guru bimbingan dan konseling dapat memberikan efek yang baik bagi atlet itu sendiri dimana atlet bisa dapat mengatur tingkat emosional dengan baik dalam menghadapi lawan bisa menyesuaikan cara mengeluarkan emosi dengan benar dalam bertanding, pada aspek kognitif atau berpikir atlet dapat lebih bisa berkonsentrasi dengan baik dalam membuat strategi untuk mendapat point, melihat kelemahan lawan, dan pada fisiologis atlet dapat menjaga kesehatan dengan benar, baik dalam hal pola makan, jadwal latihan dan istirahat.

Maka dari harapan inilah, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat bisa berkontribusi memberikan tehnik yang sekiranya efektif dalam mengurangi kecemasan, seperti memberikan tehnik relaksasi yang otot progresif yaitu melatih mereleksasi otot seperti wajah, leher, bahu, kaki, tangan disesuaikan dengan instruksi, dan juga dapat memberikan instruksi seperti membayangkan hal yang menyenangkan dalam bertanding dan hal apapun yang sekiranya dapat mengurangi kecemasan tersebut, bagi guru bimbingan dan konseling bisa juga memberikan konseling individu agar dapat menggali perasaan mengenai masalah yang sering muncul pada diri atlet itu sendiri, dapat juga memberikan layanan bimbingan konseling kelompok dimana dengan cara mengumpulkan para atlet langsung dan dapat saling menceritakan masalah masing dan saling menanggapi satu sama lain dalam cara mengatasi kecemasan yang berlebih pada aspek-aspek tertentu.

KESIMPULAN

Persentase Tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet Universitas PGRI Palembang) yang terdiri dari 30 atlet ini dapat disimpulkan bahwa :Persentase tingkat kecemasan menjelang acara taekwondo berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 28 dimana dipersentasekan dengan nilai 93,3%, (T)Kemudian disusul dengan kategori sangat tinggi ialah dengan jumlah frekuensi 2 dengan persentase 6,7% dan Pada kategori sedang , rendah , dan sangat rendah frekuensi nihil dan bernilai 0 pada setiap frekuensi.

Maka disimpulkan persentase pada tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet Univesitas PGRI Palembang) berada pada kategori tinggi (T).

Saran diharapkan kepada beberapa pihak terkait yaitu guru, dosen dan mahasiswa studi bimbingan dan konselingdapat bekerja sama dalam mereduksi atau mengurangi kemas pada atlet Universitas PGRI Palembang agar dapat dan dapat memberikan suatu teknik yang sekiranya dapat membantu permasalahan mengenai kecemasan pada diri atlet itu sendiri ketika menghadapi kecemasan , dan pihak pelatih agar dapat menevaluasi atlet lebih baik lagi baik dalam segi kesehatan maupun pada jadwal latihan.

DAFTARPUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Agustin, W, R dkk. 2015. Pelatihan Mental Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekowondo di Dojang Patriot Wonosobo.*Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran*. Vol 7. No 14
- Arizona, M. Pd. dan Kholili, M. Pd. 2017. *Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa*. Palembang: NoerFikri.
- Arizona. 2018. ” Efektifitas Konseling kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 PALEMBANG. Dosen Bimbingan dan Konseling. Volume 02. Nomor. 02 Hal 125-130.

- Bellack dan M. Heren, "Behaviora Modivication: An introductory". (Text Book Oxford University, 1998).
- Fitri. 2017. "Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo". *Jurnal Terapan Ilmu Keolargaan, Vol. 02. No.01*
- Fatahilah, A. 2017. " Model Latihan Dengan Teknik Releksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental Untuk Menurunkan kecemasan Atlet: *Physical Education and Sports*". JPES 6 (3) (2017) : 211 – 217
- Fikri, A. 2018. "Anxiety (Kecemasan) Dalam Olaraga". *Faculty Of Psychology: Palembang May 2018.*
- Ghufron, N. M, dkk. 2017. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta :AR-RUZZ MEDIA.
- Hermasyah, B. 2015. "TAEKWONDO". Palembang: Neo Fikri.
- Triana, J dkk. 2019. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatia CUP 2018" *Jurnal Psikologi Konseling. Vol 15, No2 Desember 2019.*
- Muliawati, N, N. 2016." Psikologi Olaraga Latihan Keterampilan mental dalam olaraga Kompetitif.Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Mahakharisma, R. 2014. " Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulu Tangkis Menjelang Kompetisi POPNAS XII Tahun 2013 Di Daerah Yogyakarta". Fakultas Ilmu Keolaragaan.
- Nuqul, F, L. Pristiwa. 2018. " Gambar Kecemasan Atlet Mahasiswa : Studi Pada Unit Kegiatan UKM (Olaraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang." *Jurnal Psikologi Intergratif. Volume 6, Nomor 1. 50-61.*
- Paa, W, M, A, W. 2019. " Pre-Competition Anxiety Levels among Malaysian High-Performancce Athletes (a,bFaculty of Education, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia, c Faculty of Health Science, International Journal of Innovation, Creativity and Change. Volume 7, Issue 11, 2019.
- Mahakharisma, R. 2014. "Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulu Tangkis Menjelang Kompetisi POPNAS XIII Tahun 2013 di daerah Istimewa Yogyakarta". *Jurnal Ilmu Keolahragaan.*
- Setiyawan, dkk. 2017." Tingkat Kecemasan dan Stes Atlet Cabang Bela Diri Menjelang Komptisi Persenasma Palembang tahun 201
- Sudijono, A. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Kharisma Putra Utama Offset, Jakarta.
- Sugiyono. 2010. "Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Bandung: alfabeta.

Tirtawirya, D. 2005. Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia, *Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 1. No. 2*

Yusuf, M. 2019. *Metode Penelitian Modul , Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Prenadamedia Group, Jakarta.