

# PERBANDINGAN TINGKAT KECEMASAN PELATIH DAN ATLET TAEKWONDO

**Pahmi Hapilan, Nurlan Kusmaedi, Mustika Fitri**

Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung

Email : pahmihapilan0430@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian tentang perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan tingkat kecemasan atlet pada cabang olahraga taekwondo. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pelatih, gambaran tingkat kecemasan atlet dan perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif deskriptif komparatif. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan teknik ukuran sampel Krecjie dan Morgan yaitu 14 sampel pelatih dan atlet. *Competitive State Anxiety Inventory-2* adalah Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pelatih dan atlet yaitu menggunakan angket atau kuisioner. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data nilai yang diperoleh untuk tingkat kecemasan pelatih yaitu 69.73 sedangkan tingkat kecemasan atlet berada pada nilai 62.07. artinya dengan melihat peresentase tingkat kecemasan pelatih dan atlet menurut Penilaian Acuan Norma berada pada tingkat sedang. Nilai t dengan Equality Variance Assumed = 0.219 dengan sig. (probabilitas)= 0.643 maka dari itu peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :  $t = 0.219$ ,  $p = 0.634 > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Hasil dari penelitian ini tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan atlet pada cabang olahraga taekwondo dan klasifikasi kecemasan yang dialami oleh pelatih dan atlet yaitu terdapat pada tingkat kecemasan sedang.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Pelatih, Atlet, Taekwondo

## **PENDAHULUAN**

Dalam melakukan olahraga yang ditekuni oleh seorang atlet, tidak hanya sekedar meraih prestasi. Tetapi bagaimana seorang atlet itu dapat meningkatkan performanya pada saat bertanding untuk mengejar prestasi. Untuk mengejar prestasi seorang atlet dibutuhkan berbagai cara latihan, agar diharapkan saat tampil dalam pertandingan atlet siap dan dapat meraih juara.

Persiapan atlet secara fisik adalah komponen utama dalam latihan yang harus diperhatikan oleh pelatih terhadap atletnya.

latihan juga harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Oleh karena itu, pelatih wajib untuk membuat program latihan yang sistematis dan teratur agar persiapan atlet sebelum bertanding menjadi lebih matang.

Tetapi terkadang persiapan fisik atlet terlihat matang belum cukup untuk meraih sebuah prestasi, karena ada komponen latihan yang perlu diperhatikan dalam aspek latihan oleh pelatih yaitu persiapan atlet secara mental. Persiapan atlet secara mental adalah komponen latihan pelengkap dalam komponen latihan yang diberikan kepada atlet oleh pelatih. Oleh

karena itu, perlu adanya latihan mental yang baik agar prestasi atlet tercapai.

(Harsono, 1988) dalam Komarudin, 2015) mengatakan bahwa “Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut.”

Beberapa aspek latihan dalam upaya peningkatan keterampilan seperti yang telah diungkapkan oleh (Harsono, 1988) sebagai berikut :

“Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik (d) latihan mental.”

Ketika atlet dalam persiapan secara fisik dan mental kurang maka perasaan atlet sebelum bertanding akan merasa cemas. Kecemasan ini akan mengganggu performa atlet pada saat bertanding dan menghambatnya sebuah prestasi atlet.

Menurut (Kusuma, 1997) bahwa Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom dan gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal.

Rasa cemas yang muncul pada saat akan menghadapi pertandingan dikenal dengan kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding adalah penilaian negatif seorang atlet terhadap situasi pertandingan (Gould, 1995).

Indikasi kecemasan yang sering muncul adalah ketidakmampuan melepaskan diri dari tekanan pertandingan, keragu-raguan dalam mengambil keputusan strategi, hilangnya rasa percaya diri dan sering melakukan kesalahan yang tidak semestinya. Kondisi demikian menyebabkan kontrol emosi menjadi menurun

sehingga berpengaruh terhadap mental bertanding.

Kecemasan ternyata tidak dialami oleh seorang atlet saja, tetapi kecemasan bisa saja dialami oleh seorang pelatih. Karena pelatih adalah sebagai penanggungjawab atlet pada saat bertanding, menang atau kalah adalah hasil yang akan diterima oleh atlet ketika pelatih membimbing atlet pada saat bertanding maupun latihan.

Pola asuh yang ditanamkan pada saat latihan adalah dengan memberikan latihan yang sesuai dengan program latihan dan memberikan latihan uji tanding selama latihan, karena hal ini bisa dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan program latihan yang diterapkan selama latihan dan sebagai bahan evaluasi bagi atlet dan pelatih.

Akan tetapi latihan uji coba selama latihan akan menimbulkan kecemasan bagi atlet maupun pelatih apabila selama masa uji coba atlet mengalami kekalahan berturut-turut dari lawannya.

Menurut (Cratty, 1973) yang dikutip (Harsono, 1988), mengemukakan bahwa: “Pelatih yang berhasil adalah pelatih-pelatih yang bisa memainkan berbagai peran sesuai yang dituntut oleh situasi pada saat itu”. Artinya bahwa, perlu adanya tipe otoriter yang harus diterapkan oleh pelatih, namun pada saat sedang pendekatan pelatih harus melakukan tipe demokratis, karena penempatan karakter yang tidak sesuai akan membuat atlet merasa tidak nyaman dan tidak menaruh kepercayaan terhadap pelatih, sehingga dapat membuat pelatih menjadi cemas dalam menghadapi pertandingan. Maka dari itu, pelatih dituntut untuk menjadi fleksibel dalam mempersiapkan pertandingan.

Kesiapan mental pelatih adalah mempersiapkan atletnya agar dalam keadaan siap bertanding dan dalam performa yang baik, sehingga tidak akan muncul kecemasan pelatih pada saat atlet sedang bertanding.

Merujuk pada pentingnya kesiapan mental atlet dan pelatih pada saat bertanding dalam cabang olahraga taekwondo, maka penulis perlu

melakukan penelitian yang membuktikan tentang perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. Atas dasar itulah peneliti ingin melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian deskriptif komparatif. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini pelatih dan atlet UKM taekwondo UPI. Populasi dan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah teknik ukuran menurut Krcjje dan Morgan dimana populasi yang diambil sebesar 15 dan sampel yang digunakan sebesar 14, teknik sampel yang digunakan menggunakan teknik random sampling dengan jenis diacak dan sesuai dengan kuisioner yang terkumpul. Penelitian mengenai tingkat kecemasan pelatih dan atlet dilaksanakan di gedung gymnasium setelah selesai kegiatan UKM Taekwondo UPI pada Kamis, 13 Januari 2016 pada pukul 18.00 WIB. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuisioner menurut sumber *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* dan menggunakan skala likert dalam penggunaan angket tersebut. Prosedur penelitian dalam metode ini peneliti mengambil sumber menurut ahli yaitu (Hamidi, 2013), yakni 1). Merumuskan masalah 2). Menentukan tujuan dan manfaat penelitian 3). Melakukan studi pustaka 4). Menentukan hipotesis penelitian 5). Melakukan metode penelitian 6). Analisis data 7). Membuat laporan penelitian. Analisis data yang digunakan untuk menarik kesimpulan dan menjadikan hasil data sebagai pembahasan penelitian mengenai tingkat kecemasan pelatih dan atlet. Untuk analisis data yang telah diperoleh, peneliti melakukan langkah-langkah secara sistematis dalam analisis data, seperti uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan homogenitas serta analisis data menggunakan statistika deskriptif dan statistika inferensi untuk mengetahui uji beda menggunakan *Independent Sample T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dari hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti menggunakan statistika deskriptif dan statistika inferensi. Dalam statistika deskriptif peneliti melihat dari tingkat kecemasan pelatih pada saat atletnya bertanding berada pada tingkat sedang, hal tersebut dikatakan pada tingkat sedang karena dari presentase nilai rata-rata tingkat kecemasan pelatih adalah 69.21, melihat dari Penilai Acuan Norma yang sudah ditentukan dan hitung oleh peneliti maka tingkat kecemasan pelatih berada pada tingkat sedang. Sedangkan pada tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding berada pada tingkat sedang namun dalam presentase nilai rata-rata tingkat kecemasan atlet adalah 62.79, dimana nilai tersebut berada pada tingkat kecemasan sedang. Menurut (Townsend, 1996) yang sudah peneliti baca dalam kajian pustaka bahwa : “Manifestasi yang terjadi pada tingkat sedang yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.”



Sedangkan hasil dari statistika inferensi yang sudah dilakukan peneliti melihat tidak

terdapat perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. Hal tersebut dijelaskan bahwa nilai F hitung untuk tingkat kecemasan dengan *Equal Variance Assumed* adalah 0.469 dengan nilai signifikansi sebesar  $0.499 > 0.005$ , maka  $H_0$  diterima. Dari grafik dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

Dari grafik diatas menunjukan nilai tingkat kecemasan pelatih mempunyai nilai 69.21 dengan presentase sebesar 52% sedangkan tingkat kecemasan atlet mempunyai nilai sebesar 62.79 dengan presentase yaitu 48%. Dilihat dari perbedaan angka hanya berjarak 6.429, artinya hanya terdapat perbedaan nilai angka kecemasan antara tingkat kecemasan pelatih dan atlet.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil temuan peneliti, uji hipotesis, dan pembahasan pada bab IV mengenai Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa

1. Gambaran tingkat kecemasan pelatih UKM Taekwondo UPI mempunyai tingkat kecemasan sedang ketika atletnya bertanding dilapangan.
2. Gambaran tingkat kecemasan Atlet UKM Taekwondo UPI mempunyai tingkat kecemasan sedang ketika pada saat dan sebelum bertanding.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yakni sebagai berikut :

#### **1. Bagi Pelatih**

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, diharapkan kepada pelatih agar selalu membuat perencanaan program latihan yang sesuai dan tepat pada proposinya agar persiapan untuk atlet lebih matang. Dan jangan melupakan aspek penting yang terdapat pada latihan yaitu latihan mental. Dengan persiapan fisik, teknik dan taktik ketika persiapan mental tidak mendukung karena kurangnya pelatih dalam melatih mental akan menghambatnya sebuah prestasi bagi atlet.

#### **2. Bagi Atlet**

Bagi atlet diharapkan agar lebih giat untuk berlatih untuk mencapai maksimum dari aspek latihan yang diberikan oleh pelatih. Karena dengan aspek latihan yang baik maka dalam bertanding atlet pun akan merasa percaya diri. Dan harus lebih banyak mencari pengalaman dalam bertanding, karena dengan banyak pengalaman bertanding maka situasi yang tidak ingin diharapkan terminimalisir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. (2013). *Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli*. [Online]. Diakses dari <http://www.nuraminsaleh.com/2013/01/pengertian-kecemasan-menurut-para-ahli.html>.
- Awaludin. (2014). *Kyorugi dalam Taekwondo*. [Online]. Diakses dari [http://satriataekwondopurwokerto.blogspot.co.id/2014/09/kyorugi-dalam-taekwondo\\_11.html](http://satriataekwondopurwokerto.blogspot.co.id/2014/09/kyorugi-dalam-taekwondo_11.html).
- Breges, R. (2011). *Prosedur Penelitian*. [Online]. Diakses dari [http://riko-breges.blogspot.co.id/2011/08/prosedur-penelitian\\_08.html](http://riko-breges.blogspot.co.id/2011/08/prosedur-penelitian_08.html)
- Camil, A. dkk. (2016). *The comparasion of anxiety level between male and female athletes in amateur teams*. Journal Series Physical Education & Sport Science. Vol. 2 : H. 280-284.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Kenpro. (2016). *Krejcie dan Morgan Sample Size Table*. [Online]. Diakses dari <http://www.kenpro.org/sample-size-determination-using-krejcie-and-morgan-table>
- Riadi, M. (2012). *Teori Kecemasan*. [Online]. Diakses dari <http://www.kajianpustaka.com/2012/10/teori-kecemasan.html>
- Rachman, s. (2013). *Anxiety*. Canada : Psychology Press
- Safari. (2013). *Penilaian Acuan Norma*. [Online]. Diakses dari <https://safarimath.files.wordpress.com/2014/01/>
- Singgih, S. (2003). *Mengatasi Berbagai Masalah Statistik dengan SPSS Versi 11.5*. Jakarta: PT Elex Koputindo Kelompok Gramedia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadinata, N. (2004). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda karya.
- Suryadi, Vincentius Yoyok. (2008). *The book of WTF Poomsae Competition Edisi Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Tirtawirya, Devi. (2005). *Perkembangan dan Peranan Taekwondo Pembinaan Manusia Indonesia*. Jurnal Olahraga Prestasi. No 1. Vol 2 : H. 195-211

Universitas Pendidikan Indonesia. (2015). *Pedoman Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun Akademik 2015*. Bandung: UPI

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign

Widodo, L. (2013). *Cara Menghitung Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Skripsi Kuantitatif dengan SPSS*. [Online]. Diakses dari <http://dodosampit.blogspot.co.id/2013/04/cara-menghitung-uji-validitas-dan-uji.html>