

PERBEDAAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PON ACEH DITINJAU DARI JENIS AKTIVITAS OLAHRAGA

Zulfan Maulana, Maya Khairani

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala
zulfankempo@gmail.com; khairani.maya@unsyiah.ac.id

Kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis. Sebagai seorang atlet yang memiliki tuntutan untuk berprestasi saat bertanding, kecemasan bertanding pada atlet menjadi salah satu kondisi yang sering dialami atlet yang memengaruhi penampilan atlet dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding pada atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact*. Sampel penelitian adalah atlet PON Aceh yang akan dipersiapkan untuk bertanding pada PON XIX Jawa Barat 2016 sebanyak 60 atlet (36 laki-laki dan 24 perempuan), yang berada pada rentang usia antara 17-28 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Hasil analisis data menggunakan *Independent Samples t-test* dengan nilai signifikansi (p) = 0,311 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga.

Kata kunci : *Kecemasan Bertanding, Aktivitas Olahraga, Olahraga Body Contact, Olahraga Non Body Contact, Atlet*

Sport anxiety is a feeling of worry, nervous, and uneasy by assuming sport as something harmful followed by physiological changes. As an athlete who has demand of achievements, sport anxiety becomes a condition which often influences the athlete's performance in facing sport. Based on that background, this research intended to determine the difference of sport anxiety toward the athletes of Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh based on types of sport activities: body contact and non body contact. The sample was 60 athletes (36 males dan 22 females) whom were prepared to compete in PON XIX West Java 2016 with aged range between 17-28 years old. The data was collected by using Sport Competition Anxiety Test (SCAT), and the data was analyzed by using Independent Samples t-test with value of significance (p) = 0.311 ($p > 0.05$), which means there was no differences anxiety toward the athletes of PON Aceh based on the types of sport activities.

Keywords: Sport anxiety, sport activities, body contact sports, non body contact sports, athletes,

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia dan telah ikut berperan mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui pertandingan di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Di Indonesia banyak terdapat cabang olahraga yang bisa diikuti atlet untuk berlomba menciptakan prestasi yang telah diajarkan di sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Widodo & Nurwidawati, 2015).

Sebagaimana diatur dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bagian keempat Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pasal 25(6), yang berbunyi :

“Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat membentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya pertandingan olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI Nomor 3 Tahun 2005).

Menurut Komarudin (2015) untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik, namun hal tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Menurut Martens, Vealey, dan Burton (1990) kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Beberapa situasi pertandingan yang menjadi penyebab kecemasan bertanding diantaranya adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam dalam setiap pertandingan (Dunn & Dunn, 2001).

Mylsidayu (2014) mengemukakan, faktor lain yang juga turut memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet dalam suatu pertandingan adalah tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet, maka kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan semakin tinggi pula, dibandingkan dengan atlet yang bertanding pada tingkat yang lebih rendah. Salah satu pertandingan paling bergengsi di kancah olahraga nasional adalah Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan kegiatan pesta olahraga nasional yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh atlet dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia (Kemenpora, 2010).

Sukadiyanto (2006) mengelompokkan cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan kedalam dua jenis aktivitas olahraga, yaitu jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact*. Olahraga *body contact* adalah jenis olahraga yang selama aktivitasnya akan terjadi sentuhan fisik secara langsung diantara atlet dengan lawanandingnya, sehingga pada cabang olahraga jenis ini akan lebih cenderung memberikan dampak emosi yang lebih tinggi pada atlet. Olahraga *non body contact* adalah jenis olahraga yang selama aktivitasnya tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dikarenakan adanya pembatas diantara lawananding misalnya net atau lintasan, sehingga pada cabang olahraga jenis ini dampak dari emosional seperti perasaan gugup, tegang dan cemas tidak begitu dirasakan oleh atlet.

Dalam penelitiannya Rastogi dan Katiyar membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur dan kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang catur. Hal ini menggambarkan bahwa jenis aktivitas olahraga yang berbeda dapat memicu kecemasan bertanding yang berbeda pula, seperti pada jenis aktivitas olahraga *body contact* atau *non body contact*. Oleh karena itu, melalui penelitian ini ingin diketahui perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga.

Kecemasan dan Kecemasan Bertanding

Definisi kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk suatu respon terhadap kondisi tertentu yang dianggapnya sebagai ancaman. Kondisi tertentu itu belum tentu yang sudah pernah dialami seseorang, tetapi juga beberapa kondisi yang belum pernah dijumpai dan dialaminya.

Kecemasan memiliki empat aspek yang menjadi karakteristik menurut Beck (1976) yaitu aspek kognitif/pikiran dan keyakinan, emosional, fisiologis, dan perilaku.

Pada tahun 1995, Weinberg dan Gould (dalam Jarvis, 2005) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai status emosi negatif seseorang meliputi perasaan gugup serta khawatir dan berdampak pada fungsi fisiologis tubuh. Selanjutnya, Mellalieu, Hanton, dan Fletcher (2009) mendefinisikan kecemasan bertanding merupakan respon emosional negatif spesifik terhadap stress dalam bertanding.

Martens, dkk. (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Kemudian Martens membaginya kedalam dua aspek yaitu kecemasan somatis dan kecemasan kognitif.

Aktivitas Olahraga

Secara umum, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, aktivitas ini tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Kusmaedi (2002) menyatakan bahwa olahraga berasal dari kata 1) *disport* yang berarti bergerak dari satu tempat ke tempat lain, 2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu, 3) *Desporter* yaitu membuang lelah, 4) *Sports* yaitu pemuasan atau hobi, 5) *Olahraga* yaitu latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola yang bertujuan untuk menjadi sehat.

Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga

Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi seorang atlet dalam situasi pertandingan. Kecemasan bertanding merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 2008). Martens, dkk (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai suatu kondisi yang menganggap pertandingan sebagai situasi yang berbahaya dan merespon situasi tersebut dengan perasaan tegang dan cemas. Martens membagi kondisi kecemasan bertanding tersebut kedalam dua aspek yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif.

Banyak faktor yang dapat menjadi sumber kecemasan bertanding pada atlet diantaranya, sumber kecemasan yang berasal dari dalam diri individu seperti atlet pernah mengalami trauma cidera bertanding, biasanya atlet yang pernah mengalami trauma cidera akan memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi ketika menghadapi suatu pertandingan. Kemudian sumber kecemasan situasional yang berasal dari luar diri individu seperti, jenis olahraga, tingkat pertandingan yang sedang diikuti, tuntutan dan harapan untuk memenangkan pertandingan, ketidakjelasan instruksi yang diberikan pelatih yang kemudian menjadi sumber ketegangan dan kecemasan bagi atlet menghadapi suatu pertandingan. Respon kecemasan bertanding dianggap normal apabila atlet mampu mengatasi reaksi cemasnya sendiri (Jarvis, 2005).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Sukadiyanto (2006) tentang tingkat emosional atlet, Sukadiyanto membagi jenis aktivitas olahraga kedalam dua jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact*. Hasil penelitian tersebut mengatakan atlet-atlet pada jenis aktivitas olahraga *body contact* memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi dari pada jenis aktivitas olahraga *non body contact*. Kondisi emosional yang tinggi pada atlet akan berdampak pada kondisi emosional negatif yang dirasakan atlet saat atlet akan bertanding. Mellalieu, Hanton, dan Fletcher (2009) mengatakan bahwa kecemasan bertanding merupakan respon emosional negatif spesifik terhadap stress dalam bertanding. Artinya kondisi emosional negatif yang dirakan atlet akan turut mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan atlet saat akan bertanding. Martens, dkk (1990) mengatakan bahwa kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah.

Selanjutnya penelitian lain yang menyatakan berbagai sumber kecemasan bertanding yang dialami atlet juga dikemukakan oleh Prasetya, Supriono dan Ramli (2013), kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal salah satunya adalah permasalahan kecemasan yang tinggi. Sebagai individu yang menjadi perwakilan dalam mengikuti olahraga bergengsi di kancah olahraga nasional dan diharapkan mampu membawa prestasi bagi daerahnya, atlet sangat rentan mengalami kecemasan

bertanding. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul hendaknya mampu dikelola oleh atlet sehingga atlet mampu tampil dengan performa terbaiknya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif, merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sebab akibat berdasarkan pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari penyebabnya.

Subyek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet olahraga individual *body contact* dan *non body contact* PON Aceh. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 60 atlet yang terdiri dari 30 atlet dari jenis aktivitas olahraga *body contact* dan 30 atlet dari jenis aktivitas olahraga *non body contact*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2006). Kriteria khusus untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Atlet laki-laki dan perempuan, 2) Berada pada rentang usia remaja akhir – dewasa awal, 3) Lulus kualifikasi Pra-PON XIX JABAR 2016, 4) Atlet PON yang mewakili kontingen Aceh pada PON XIX JABAR 2016.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variable terikat penelitian yaitu kecemasan yang didefinisikan sebagai respon emosional negatif spesifik terhadap stress ketika atlet menghadapi pertandingan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan SCAT yang disusun oleh Martens pada tahun 1977 dan telah diadaptasikan kedalam bahasa Indonesia. SCAT disusun berdasarkan 2 aspek yaitu gejala kecemasan somatik dan gejala kecemasan kognitif.

Variabel bebas penelitian ini adalah aktivitas olahraga yang definisinya yaitu aktivitas yang bertujuan untuk menggerakkan badan, dimana aktivitasnya terdiri dari dua jenis yaitu *body contact* dan *non body contact*.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri dari tiga yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisa data. Tahap persiapan yang dilakukan adalah melakukan pendalaman materi dan persiapan intrumen SCAT. Selanjutnya instrument diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Kemudian tahap pelaksanaan adalah melakukan penyebaran instrument kepada 60 atlet PON Aceh. Berikutnya data penelitian diolah menggunakan teknik analisis statistik parametrik perbedaan uji t terhadap dua sampel bebas (*independent sample t-test*). Analisis statistik ini menggunakan bantuan SPSS for windows.

HASIL PENELITIAN

Gambaran umum dari sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Sampel penelitian

Deskripsi	<i>Body Contact</i>		<i>Non Body Contact</i>		Total
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah Sampel	Persentase (%)	
Usia					
17 – 19 tahun	3	5	14	23	100
20 – 28 tahun	27	45	16	27	
Jenis Kelamin					
Laki-laki	21	35	15	25	100
Perempuan	9	15	15	25	
Cabang Olahraga					
Tarung drajat	8	27	-	-	100
Kempo	4	13	-	-	
Pencak silat	5	17	-	-	
Karate	5	17	-	-	
Anggar	1	3	-	-	
Tinju	3	10	-	-	
Taekwondo	4	13	-	-	
<i>Marching band</i>	-	-	16	53	100
Atletik	-	-	4	13	
Panahan	-	-	5	17	
Menembak	-	-	5	17	

Berikutnya deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Deskripsi data penelitian

Kecemasan Bertanding	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
<i>Body contact</i>	30	0	15	5	28	13	20,10	4,459
<i>Non body contact</i>	30	0	15	5	26	13	19,5	3,739

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik kecemasan bertanding pada atlet *body contact* dan *non body contact* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 0 dan jawaban maksimal adalah 30.

Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 15 dan simpangan baku 5. Sementara data empirik atlet *body contact* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 13 dan jawaban maksimal adalah 28, dengan nilai rata-rata 20,10 dan simpangan baku 4,459, sedangkan untuk data empirik atlet *non body contact* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 13 dan jawaban maksimal 26, dengan nilai rata-rata 19,5 dan simpangan baku 3,739.

Analisa Data Penelitian

1. Uji Asumsi . Uji asumsi perlu dilakukan untuk memenuhi syarat dan penentuan dalam melakukan tahap uji selanjutnya, yakni uji analisis statistik hipotesis baik

secara parametrik atau non parametrik. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

- a. Uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S Z). Data penelitian dikatakan normal jika $p > 0,05$. Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan kepada 60 atlet dimana 30 atlet dari jenis olahraga *body contact* dan 30 atlet dari jenis olahraga *non body contact*, skala SCAT memiliki sebaran normal. Untuk jenis cabang olahraga *body contact* diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,735$ dengan $p > 0,05$), dan untuk cabang *non body contact* diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,418$ dengan $p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal.
 - b. Uji Homogenitas. Berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan maka didapat hasil dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,337$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian ini mempunyai varian yang sama atau dengan kata lain varian datanya bersifat homogen.
2. Uji Hipotesis. Berdasarkan uji asumsi yang menunjukkan data penelitian berdistribusi normal dan Homogen, teknik analisis statistik parametrik perbedaan uji t terhadap dua sampel bebas (*independent sample t-test*) sebagai uji hipotesis. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,311$ ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding antara atlet dari jenis aktivitas olahraga, yaitu *body contact* dengan *non body contact*.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil analisis uji statistik *independent sample t-test* yang diperoleh, menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,311$) ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga pada kedua jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact* dan kedua jenis aktivitas olahraga masuk dalam kecemasan bertanding kategori sedang.

Hasil yang diperoleh bertolak belakang dengan pemaparan yang disampaikan oleh Sukadiyanto (2006). Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini terjadi seperti faktor usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga individual atau kelompok. Pada faktor usia dapat dilihat bahwa sekitar 71,6% atlet merupakan individu dewasa (usia 20-28 tahun), sisanya (28%) merupakan atlet remaja (17-19 tahun). Menurut Mylsidayu (2014) kecemasan pada rentang usia 20-an akan makin memuncak, dikarenakan pada periode ini merupakan tahun-tahun yang paling produktif dalam karir seorang atlet. Akan tetapi menurut Hall (dalam Hurlock, 1990), masa remaja disebut sebagai masa badai dan tekanan (*storm and stress*) yang menggambarkan bahwa kondisi emosional remaja belum sepenuhnya stabil. Oleh karena itu, kecemasan bertanding antara atlet olahraga *body contact* maupun *non body contact* tidak tampak perbedaannya, karena kecemasan yang dialami oleh atlet bisa jadi lebih disebabkan kondisi psikologis perkembangan atlet itu sendiri.

Di samping itu, setiap atlet yang akan terlibat dalam sebuah kompetisi atau pertandingan (baik jenis aktivitas olahraga *body contact* maupun *non body contact*) akan dihadapkan pada tuntutan fisik dan tekanan psikologis yang tinggi yang dapat mengarahkan atlet pada konsekuensi negatif seperti perasaan cemas (Balaguer, dkk., dalam Espejel, dkk., 2013). Artinya, atlet yang akan bertanding pada jenis aktivitas olahraga apapun dapat mengalami kecemasan karena lingkungan dan iklim yang hadir di sekitarnya merupakan lingkungan yang menuntut kompetisi (Jones dalam Espejel, dkk., 2013). Menurut Kar (2013) setiap atlet yang akan bertanding akan sering mengalami kecemasan.

Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual (tarung derajat, kempo, karate, tinju, taekwondo, anggar, panahan, atletik, dan menembak). Hal ini menyebabkan atlet, baik *body contact* maupun *non body contact*, mengalami kecemasan yang sama yaitu berada pada kategori kecemasan sedang (*body contact* 60% dan *non body contact* 56%).

Menurut Cratty (dalam Amir, 2014) kecemasan bertanding yang dirasakan atlet selama pertandingan bersifat fluktuatif. Kecemasan atlet biasanya akan meningkat sesaat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan dihadapi. Kemudian pada saat pertandingan berlangsung tingkat kecemasan biasanya akan mulai menurun, dikarenakan atlet sudah mulai beradaptasi dengan kondisi yang sedang berlangsung. Pada saat mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan atlet mulai naik kembali terutama apabila skor dalam pertandingan sama atau berbeda sedikit. Lizuka (dalam, Athan & Sampson, 2013) juga mengatakan bahwa kecemasan yang dialami atlet dalam pertandingan olahraga dapat muncul sebelum, saat dan setelah pertandingan. Mylsidayu (2014) mengatakan hubungan antara kecemasan dan pertandingan pada umumnya baru begitu dirasakan oleh atlet sesaat sebelum pertandingan dimulai dan selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan bertanding yang dirasakan atlet mulai menurun dan kecemasan baru meningkat kembali mendekati akhir pertandingan terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Setiap individu memiliki sifat tersendiri dalam menghadapi kecemasan bertanding. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun dari luar, serta sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan, mulai dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan atlet (Jarvis, 2005).

Selain faktor yang telah disebutkan di atas, adapun faktor lain yang memengaruhi hasil penelitian ini, salah satunya yaitu rentang waktu pengambilan data dengan pertandingan yang akan diikuti atlet masih terlampaui jauh. Data penelitian dikumpulkan sekitar empat bulan menjelang pertandingan PON XIX JABAR 2016, sehingga perbedaan kecemasan bertanding yang dirasakan atlet dari kedua jenis aktivitas olahraga tersebut belum begitu terlihat.

Selama penelitian berlangsung, peneliti menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan, diantaranya jumlah subjek yang digunakan pada penelitian masih

sangat terbatas dikarenakan ada beberapa cabang olahraga yang melakukan pemusatan latihan diluar Aceh, rentang waktu pengambilan data masih terlampau jauh dari pertandingan yang akan diikuti atlet yaitu empat bulan sebelum pertandingan PON XIX JABAR 2016 dilaksanakan.

Beberapa hal yang perlu didiskusikan lebih lanjut yang nantinya dapat berguna bagi penelitian selanjutnya adalah agar menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan bertanding pada atlet, supaya penelitian yang dilaksanakan lebih mendalam dan dapat memberikan hasil yang lebih baik. Untuk masalah kecemasan bertanding yang dialami atlet, peneliti mengharapkan agar atlet mampu mereduksi tingkat kecemasan yang dirasakan menjelang pertandingan, sehingga atlet dapat tampil dengan performa terbaiknya pada saat bertanding.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact*. Adapun kategori kecemasan bertanding atlet PON Aceh, baik pada kelompok olahraga *body contact* maupun olahraga *non body contact*, berada kategori sedang.

Adapun saran yang dapat diajukan kepada atlet maupun pihak terkait adalah perlunya diketahui tentang kondisi psikologi atlet, khususnya yang dapat mengganggu performa atlet ketika berkompetisi. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan beberapa aspek eksternal yang dialami atlet seperti lokasi latihan (berlatih diluar kota atau berlatih didaerahnya sendiri), prestasi, dsb.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16, (1). Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Dunn, G.H & Dunn, J.C. (2001). *Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale*. 13, (2), 411-429.
- Dwi, H. (2015). *Aceh andalkan 12 cabor perbaiki peringkat PON*. Diunduh pada tanggal 2 februari 2016, dari <http://aceh.antaranews.com/berita/25296/aceh-andalkan-12-cabor-perbaiki-peringkat-pon>
- Espejel, dkk. (2013). *Pre-competitive anxiety and self-confidence in pan american gymnasts*. 5 (1), 39-48.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology, arousal, anxiety and stress* (a.49-51). New York: Routledge.

- Kar, S. (2013). *Measurement of competition level anxiety of college level athletes by using SCAT. International Journal of Engineering Science and Innovative Tecnology (IJESIT)*. Vol. 2. Department of physical education. Union christian training college. Berhampore. Murshidabad. W.B.
- Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis psikiatri: ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. (Terjemahan: edisi ketujuh). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- KEMENPORA. (2010). *Penyajian data dan informasi statistik keolahragaan tahun 2010*. Jakarta: Kemenpora
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusmaedi, N. (2002). *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety Review: Recent direction in Sport Psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis data SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Rastogi, N. K., & Katiyar, V. (2014). A comparative study of sport competition anxiety test between college level chess and cricket players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3,(3). India: Shri J. J. T University.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi* 33, 50-62. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005). Jakarta: DPR RI. Diunduh pada tanggal 28 Januari 2016, dari http://www.dpr.go.id/dokjdi/document/uu/UU_2005_3.pdf
- Widodo, A. W., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. *Jurnal Psikologi*, 3, 3. Surabaya: Program Studi Psikologi Universitas Surabaya.