

## EFEKTIVITAS PELATIHAN PENGELOLAAN KECEMASAN TERHADAP KECEMASAN BERKOMPETISI PADA ATLET BULU TANGKIS REMAJA

Devi Jatmika<sup>1</sup>

Linda<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia  
djatmika@bundamulia.ac.id

### ABSTRACT

*Badminton is one of popular sports and has resulted many achievements in Indonesia. The effort of Indonesian Badminton Union (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) to regenerate young talented players is the shuttletime program in which they collaborate with schools to teach badminton. Competition anxiety has become a psychological factor that hinders players' performance. Amateur athletes are more easily feel anxious compare with professionals' athletes because of the lack of experiences in competition and emotion management. Anxiety reduction training sometimes is not a priority as happened at UNJ badminton club. The aime of this research is to identify the effectivity of anxiety management training towards competition anxiety among UNJ adolescents' athletes. Anxiety training that gave to them was relaxation technique and self talk. This research was experimental research which is one group design. The treatment was anxiety training, the anxiety tes was given before and after training. The results revealed  $t$  score= 0.201 with sig 0.842 > 0.05, mean the anxiety treatment still could not decreased anxiety. The intensity for practicing anxiety management whereas there were participants did not do the technique that had been taught and the lack encouragement from the coach to the team before competition were some of variables that made the training was not effective for the badminton athletes.*

**Keywords:** *anxiety management; competition anxiety; badminton athletes; adolescent.*

### ABSTRAK

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan telah menorehkan prestasi yang tidak sedikit di Indonesia. Usaha-usaha dari Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) untuk regenerasi para pemain muda yang berbakat adalah dengan program *shuttletime* yaitu bekerjasama dengan sekolah-sekolah untuk mengajarkan permainan bulutangkis. Kecemasan saat bertanding menjadi faktor psikologis yang dapat menghambat performa pemain. Pada atlet yang amatir lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan atlet profesional, karena kurangnya pengalaman dalam berkompetisi dan mengelola emosi. Pemberian pelatihan pengurangan kecemasan kadangkala tidak menjadi prioritas, salah satunya adalah pada klub bulutangkis UNJ. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet remaja UNJ. Pelatihan kecemasan yang diberikan adalah teknik relaksasi dan *self talk*. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental, dengan desain satu kelompok. Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan kecemasan, tes kecemasan berkompetisi diukur sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian diperoleh nilai  $t = 0.201$  dengan sig 0.842 > 0.05, berarti pelatihan kecemasan diberikan belum dapat mengurangi kecemasan. Intesitas atlet untuk mempraktekkan pengelolaan kecemasan dimana ada peserta tidak melakukan teknik yang telah diajarkan, dan kurangnya dorongan dari pelatih pada timnya sebelum bertanding untuk mengelola kecemasan menjadi faktor belum berhasilnya pelatihan kecemasan pada atlet bulutangkis.

**Kata Kunci:** pengelolaan kecemasan; kecemasan berkompetisi; atlet bulu tangkis; remaja

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang terkenal di dunia termasuk di Indonesia. Pada awalnya, olahraga bulu tangkis ditemukan oleh tentara Britania di Pune India pada abad ke 19 dengan menambahkan jarring atau net dan dimainkan secara berlawanan. Kemudian pada tahun 1877 pertama kalinya rancangan peraturan ditulis oleh klub badminton Bath, di Inggris. Pada tahun 1940 cabang olahraga bulu tangkis banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh negeri, namun untuk di Indonesia sendiri olahraga bulu tangkis memiliki organisasi pada 5 Mei 1951, yaitu Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) ("Sejarah Terciptanya Olahraga", 2015). Pada tahun 1960-an hingga 1970-an merupakan era kejayaan bulutangkis Indonesia, yang berhasil meraih juara di kancah internasional. Kemudian, di tahun 1990-an hingga 2000-an, Indonesia kembali bangkit dengan mempersembahkan piala-piala Thomas dan Uber ("Sejarah Bulutangkis di Indonesia", n.d).

Akan tetapi, setelah itu bulu tangkis Indonesia mengalami kejatuhan. Seiring dengan kejatuhan di cabang bulu tangkis, Kepala Bidang Pembinaan Prestasi (Kabid Binpres) PBSI, Remy Mainaky menyatakan mulai banyak perubahan di dunia bulu tangkis saat ini dan hal ini tidak lepas dari perkembangan kesejahteraan para pemainnya. Ketertarikan untuk menekuni bidang olahraga bulutangkis tidak diragukan karena lebih baik dari sebelumnya. Namun, perkembangan tersebut belum seimbang dengan prestasi yang dicapai generasi baru. Ia menyatakan dalam rangka regenerasi para pemain bulu tangkis, PBSI melakukan berbagai cara untuk mencari bibit pemain atau mengembangkan para atlet yang berbakat. Program shuttletime adalah program PBSI dengan bekerjasama ke sekolah-sekolah dan memberikan materi bulutangkis yang lebih baik. Kemudian penyelenggaraan Sirkuit Nasional dan kejuaraan swasta untuk diikutkan dalam kejuaraan Junior Masters (Halim, 2015).

Dalam bidang olahraga setiap atlet dipersiapkan untuk menghadapi kompetisi. Pemain-pemain bulutangkis remaja

merupakan atlet muda yang sedang diasah kemampuannya secara kompetensi dan mental agar dapat meraih prestasi. Tidak jarang seorang atlet meskipun ia telah mempelajari teknik bermain bulutangkis namun merasakan stress dan pikiran-pikiran mencemaskan dalam kompetisi. Peningkatan stress dan pikiran-pikiran cemas lainnya dapat membuat para atlet bereaksi baik secara fisik maupun mental. Jones (Jarvis, 2006) menjelaskan bahwa kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan stress menentukan siapa yang menang dan kalah. Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai situasi yang tidak menyenangkan. Weinberg dan Gould (Jarvis, 2013) kecemasan adalah keadaan emosional yang diikuti dengan perasaan tegang, kuatir dan ketakutan yang diasosiasikan dengan aktivasi peningkatan gairah dari tubuh.

Beberapa tipe atlet lebih mudah mengalami dampak kecemasan saat melakukan permainan. Atlet-atlet amatir lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan atlet profesional, hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman mereka dalam berkompetisi dan mengelola emosi (Kar, 2013). Lebih lanjut lagi, sumber-sumber kecemasan sebelum bertanding meliputi ketakutan akan kegagalan, berpikir terlalu banyak mengenai apa yang orang-orang katakan tentang permainan mereka, dan kurang percaya diri. Kecemasan sebelum bertanding juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat keterampilan, pengalaman, dan tingkat gairah dalam aktivitas sehari-hari (Kar, 2013).

Hal ini dirasakan oleh para atlet muda bulu tangkis yang dalam mulai bertanding di usia remaja mereka. Para atlet remaja ini tergolong atlet amatir yang masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan. Penelitian ini akan dilakukan kepada sejumlah atlet remaja klub bulutangkis di UNJ yang berada dalam binaan PBSI Jakarta Utara. Secara umum, dari hasil wawancara diketahui atlet-atlet muda ini berusia 18- 22 tahun, telah mulai bermain bulu tangkis selama lebih dari 5 tahun, dan saat ini mereka sering diikutkan dalam kompetisi tingkat kotamadya.

Wawancara awal dilakukan kepada pelatih klub bulutangkis diketahui bahwa atlet-atlet muda yang merupakan mahasiswa semester 2 dan semester 4 sering mengalami masalah saat menghadapi pertandingan-pertandingan, atlet-atlet yang sebelumnya telah dipersiapkan untuk bertanding dalam kejuaraan kehilangan cara bermain dalam pertandingan. Kemudian dilakukan pula wawancara kepada beberapa atlet yang siap untuk bermain dalam kejuaraan diketahui bahwa mereka merasa cemas menghadapi pertandingan. Kecemasan yang muncul bersumber dari berbagai hal seperti ketakutan dalam menghadapi lawan yang memiliki ranking lebih tinggi, adanya perasaan takut kalah dan mengecewakan pelatih dan anggota klub lainnya, maupun situasi atau kondisi di dalam arena pertandingan seperti pencahayaan, pendukung, dan jenis *shuttle cock* yang digunakan. Sumber-sumber tersebut dapat memicu kecemasan pada atlet. Simptom-simptom stress yang dirasakan seperti sakit perut, gemetar, tidak tenang, sulit konsentrasi, bahkan sampai kehilangan teknik-teknik dalam permainan.

Para atlet ini berkuliah di Fakultas Ilmu Olahraga, sebelumnya mereka mengetahui mengenai aspek-aspek psikologis dalam olahraga namun mereka belum pernah mendapatkan pelatihan sesungguhnya mengenai pengelolaan kecemasan. Tidak jarang akibat dari rasa cemas sebelum bertanding menyebabkan mereka selalu kalah dalam bertanding. Pelatihan pengelolaan kecemasan merupakan suatu prosedur yang bertujuan untuk mengurangi reaksi kecemasan. Dalam pelatihan ini akan mengajarkan dan melatih para atlet teknik-teknik pengelolaan kecemasan yang diharapkan akan berguna dalam menghadapi pertandingan bulu tangkis.

Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan dari para atlet remaja di klub bulu tangkis UNJ yang diberikan sebelum pertandingan.

## 1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan pada atlet remaja bulu tangkis.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan merupakan peristiwa yang normal walaupun tidak menyenangkan. Rasa cemas merupakan respons dari tubuh sebagai reaksi ketika individu berada dalam bahaya. Menurut Barlow (dalam Craske, Rauch, Ursano, Prenoveau, Pine, & Zinbarg, 2009) kecemasan adalah suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang berhubungan dengan kesiapan terhadap kemungkinan, peristiwa negatif yang akan terjadi. Straub (dalam Husdarta, 2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress atau ketegangan. Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan, dan melebihi batas normal atlet akan mengalami kecemasan.

Martens (dalam Jarvis, 2013) membagi dua aspek kecemasan yaitu:

### a. Kecemasan somatik

Perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan peningkatan gairah seperti meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, nafas yang lebih cepat, perut yang bergejolak, dan wajah menjadi panas.

### b. Kecemasan kognitif

Kecemasan kognitif adalah pikiran-pikiran cemas yang bersamaan dengan kecemasan somatik. Pikiran-pikiran cemas meliputi keragu-raguan pada diri, bayangan-bayangan kalah dan dipermalukan.

Swain dan Jones (Jarvis, 2006) melakukan penelitian kepada 49 atlet, dengan mengukur frekuensi dan intensitas kecemasan kognitif dan somatic dalam empat waktu yaitu 2 hari, 1 hari, 2 jam dan 30 menit sebelum pertandingan penting. Mereka menemukan bahwa kecemasan kognitif dan somatik meningkat sebelum acara dan yang paling dramatis pada frekuensi pikiran-pikiran cemas yang muncul langsung sebelum pertandingan. Ketika pertandingan dimulai, kecemasan somatik menurun secara cepat, sedangkan

kecemasan kognitif meningkat lebih cepat namun tergantung pada bagaimana acara pertandingan berlangsung.

Simptom-simptom dari kecemasan meliputi rasa cemas verbal- subyektif, menghindar (perilaku motorik) dan ketegangan otot (Craske, Rauch, Ursano, dkk, 2009). Menurut Gunarsa (2004), gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan atas gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik meliputi: 1). Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur; 2). Terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher, perut; 3). Terjadi perubahan irama pernapasan; 4). Terjadi kontraksi otot setempat; pada dagu, sekitar mata dan rahang. Pada gejala psikis meliputi: 1). Gangguan pada perhatian dan konsentrasi; 2). Perubahan emosi; 3). Menurunnya rasa percaya diri; 4) Timbul obsesi; 5) Tiada motivasi

Gunarsa (2004) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain.

Teknik-teknik mengatasi kecemasan terdiri dari relaksasi, *cognitive behavioral techniques*, *imagery* and *self-talk techniques*. Pada teknik relaksasi, sebuah metode yang cukup sering digunakan adalah relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation* atau PMR). PMR versi modern dari PMR, empat bagian dari tubuh akan di relaksasi yaitu wajah, leher, bahu dan punggung atas; perut dan punggung bawah; dan pinggul dan kaki. Peserta diajarkan untuk menegangkan

setiap kelompok otot sebelum bersantai, hal ini membantu mereka untuk menghargai perbedaan sensasi antara otot tegang dan otot rileks. Sebuah sesi latihan berlangsung sekitar 30 menit. Setelah atlet telah menguasai teknik PMR mereka dapat menginduksi relaksasi jauh lebih cepat.

Ada banyak bentuk terapi kognitif-perilaku yang dapat diterapkan untuk mengendalikan kecemasan kompetitif dalam bertanding. Pendekatan lain yang penting dalam psikologi olahraga adalah *goal setting theory*. Menurut *goal setting theory*, pemain pertama harus mengidentifikasi satu atau dua aspek tertentu dari permainan mereka untuk diperbaiki. Mereka kemudian harus menetapkan sendiri tujuan kecil untuk diperbaiki.

Pedoman menetapkan tujuan yang efektif (dalam Jarvis, 2013):

1. tujuan yang spesifik lebih baik dari pada tujuan umum.
2. Tujuan harus dapat diukur.
3. Tujuan sulit lebih baik daripada tujuan yang mudah.
4. Tujuan jangka pendek dapat berguna dalam mencapai tujuan jangka panjang.
5. *Performance goal* lebih baik daripada *outcome goal*.
6. Tujuan harus ditulis dan diawasi.
7. *Goal* harus diterima oleh atlet.

Teknik lain yaitu *imagery*. *Imagery* dapat digunakan dalam berbagai cara untuk membantu relaksasi dan fokus. Psikolog olahraga membedakan antara *imagery* eksternal, di mana atlet melihat diri mereka dari luar performa, dan *imagery* internal di mana atlet melihat diri mereka melakukan hal itu dari dalam tubuh mereka sendiri. Vealey dan Walter (1993) telah menggambarkan penggunaan *imagery* dengan Tim Soviet Olimpiade Union di tahun 1976. Tim, yang tidak pernah melihat stadion Montreal, diberi foto-foto berbagai stadion itu sehingga mereka bisa membayangkan diri mereka tampil di stadion tersebut. Ini telah membantu tim Soviet menjadi tidak terpengaruh dengan lingkungan baru ketika mereka berada disana.

Person (dalam Kesuma, 2015) menyatakan *self-talk* adalah salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi, di mana apa yang dikatakan atlet kepada dirinya sendiri adalah faktor yang penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi dan perilaku.

*Self-talk* terdiri dari dua macam, yaitu *self-talk* positif (rasional) dan *self-talk* negatif (irasional). Weinberg, Smith, Jackson dan Gould (dalam Araki, 2006) menemukan bahwa strategi *self-talk* positif meningkatkan performa pada ketahanan otot dan Davis (dalam Kesuma, 2015) menemukan bahwa *self-talk* negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat dari emosional dari *self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah dan merasa tidak berharga. Darvis juga menambahkan bahwa bila *self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik.

Dalam pelatihan yang diberikan menggunakan teknik-teknik mengurangi kecemasan kepada para atlet remaja. Maka dari itu, dalam penelitian ini akan meneliti efektivitas dari pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja.

Hipotesa dalam penelitian ini adalah:

H0: Pelatihan pengelolaan kecemasan tidak efektif dalam mengurangi kecemasan berkompetisi atlet remaja.

H1: Pelatihan pengelolaan kecemasan efektif dalam mengurangi kecemasan berkompetisi atlet remaja.

### III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif kuasi eksperimental. Kuasi eksperimen merupakan penelitian eksperimen yang mengambil sampel yang telah ada. Tipe penelitian eksperimental yang dilakukan adalah *one group pre-test – post test design*, yaitu desain eksperimen satu kelompok, kelompok eksperimen akan mendapatkan tes sebelum diberikan perlakuan dan kemudian diukur kembali tes setelah perlakuan.

Desain eksperimen yang dilakukan adalah

O1    X    O2

O1 = pemberian tes kecemasan berkompetisi sebelum pelatihan

X = pelatihan pengelolaan kecemasan

O2 = pemberian tes kecemasan berkompetisi berkompetisi setelah pelatihan

Target peserta dalam training adalah  $\pm 30$  orang anggota klub bulutangkis UNJ. Lamanya waktu training adalah 3 jam 30 menit. Dalam pelatihan ini terbagi dalam dua sesi. Secara garis besar topik yang akan disampaikan dalam pelatihan adalah:

- Definisi kecemasan
- Tipe kecemasan
- Gejala kecemasan
- Faktor kecemasan
- Teknik untuk mengurangi kecemasan

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah ceramah, *role play* dan games. Menurut Noe (2014) ceramah adalah metode pelatihan dimana trainer berkomunikasi dengan kata-kata pada peserta mengenai apa yang harus dipelajari oleh peserta. Menurut Mondy (2008) *role play* adalah metode dimana partisipan diharuskan untuk merespon pada masalah spesifik yang mungkin muncul di kehidupan nyata. Teknik *role play* merupakan suatu teknik belajar dengan melakukan (*learning by doing*).

Sampel penelitian eksperimen ini adalah seluruh anggota mahasiswa yang tergabung dalam klub bulu tangkis di "UNJ". Jumlah dari sampel yang akan mendapatkan pelatihan pengelolaan kecemasan berjumlah 30- 35 orang dengan rentang usia 18- 22 tahun.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel dengan mempertimbangkan bahwa sampel adalah subjek yang memenuhi kriteria yang sesuai dengan penelitian (Kumar, 2011). Kriteria sampel penelitian adalah : (a) siswa-siswa

yang tergabung dalam klub bulutangkis; (b) mengikuti lomba bulutangkis di tingkat daerah maupun nasional.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala kecemasan olahraga atau *Sport Anxiety Scale* (SAS) versi Indonesia, yang diadaptasi dari Smith, Smoll dan Schutz (1990). Instrumen SAS versi Indonesia dalam penelitian ini diadaptasi dari Amir (2012). Jumlah butir pada SAS adalah 22 butir yang terbagi menjadi 4 aspek kecemasan yaitu: kecemasan motorik, afektif, somatik dan kognitif yang dialami atlet saat menghadapi pertandingan. Uji coba yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji coba terpakai, dikarenakan terbatasnya jumlah responden dan ketersediaan subjek. Penghitungan validitas butir dilakukan dengan batasan uji korelasi antar butir dengan skor butir yang digunakan adalah 0.2. Hasil yang diperoleh adalah dari 22 butir sebanyak 3 butir gugur, sehingga terdapat 19 butir pernyataan yang valid. Rentang validitas diperoleh yaitu 0.245 – 0.667 dengan koefisien *alpha* sebesar 0.876. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda mean dari pra uji dan pasca uji dengan teknik sampel berpasangan atau *paired sample t-test*. Sampel berpasangan atau *paired sample t-test* adalah analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada suatu subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1. Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Gambaran subjek menurut jenis kelamin

Jender	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	19	65.5
Perempuan	10	34.5
Total	29	100

Dari data di atas diketahui jumlah subjek laki-laki sebanyak 19 orang dengan presentase 65.5%. Jumlah subjek perempuan sebanyak 10 orang dengan presentase 34.5%.

**Tabel 2.** Gambaran subjek menurut usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18 tahun	7	24
19 tahun	8	27.6
20 tahun	5	17.2
21 tahun	4	14
22 tahun	5	17.2
Total	29	100

Dari data diperoleh subjek berada pada rentang usia 18-22 tahun. Subjek berusia 18 tahun sebanyak 7 orang (24%), usia 19 tahun sebanyak 8 orang (27.6%), usia 20 tahun sebanyak 5 orang (17.2%), usia 21 tahun sebanyak 4 orang (14%), dan usia 22 tahun sebanyak 5 orang (17.2%).

##### Nilai rata-rata butir per aspek sebelum dan sesudah pelatihan

**Tabel 3.** Nilai rata-rata butir aspek somatik

Aspek	Pernyataan butir	Nilai rata-rata pra uji	Nilai rata-rata pasca uji
<b>Somatik</b>	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan	2.55	2.27
	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan	2.06	1.96
	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan	2.55	1.96
	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan	1.82	1.96
	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi	2.17	1.96

	pertandingan		
	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan	1.86	1.89
<b>Total</b>		2.17	1.96

Dari hasil diperoleh bahwa kecemasan somatik yang dirasakan oleh para atlet pada butir pra uji dengan tiga nilai rata-rata tertinggi yaitu jantung berdebar-debar dengan nilai rata-rata 2.55 dan nilai pasca uji turun menjadi 2.27. Ketegangan saat menghadapi pertandingan, dengan nilai rata-rata 2.55 dan nilai pasca uji menjadi 1.96 dan ingin buang kecil, dengan nilai rata-rata 2.17 dan nilai pasca uji menjadi 1.96. secara keseluruhan dapat disimpulkan ada penurunan kecemasan yang dirasakan di aspek somatik.

**Tabel 4.** Nilai rata-rata butir aspek motorik

Aspek	Pernyataan butir	Nilai rata-rata Pra uji	Nilai rata-rata Pasca uji
<b>Motorik</b>	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan	1.62	2.00
	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan	1.96	2.1
	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan	2.06	2.06
	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan	1.65	1.86
	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi	1.89	2.00

	pertandingan		
	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan	1.65	1.58
	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan	1.68	1.79
	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan	1.41	2.06
	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan	1.58	1.86
		1.72	1.92

Dari hasil uji nilai rata-rata aspek motorik diketahui tiga nilai rata-rata tertinggi. Para atlet saat pra uji merasakan gemetar saat menghadapi pertandingan dengan nilai rata-rata 2.06 dan pasca uji tetap 2.06. Kedua, kaki terasa berat saat pertandingan, nilai rata-rata pra uji sebesar 1.96 dan pasca uji sebesar 2.1. Ketiga, sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan, nilai rata-rata pra uji sebesar 1.89 dan pasca uji sebesar 2.00. Secara umum, dari data yang diperoleh pada aspek motorik, para responden tidak mengalami penurunan kecemasan.

**Tabel 4.** Nilai rata-rata butir aspek kognitif

Aspek	Pernyataan butir	Nilai rata-rata pra uji	Nilai rata-rata pasca uji
Kognitif	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan	2.51	2.13

Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan	2.17	2.00
Mean	2.34	2.06

Pada aspek kognitif diketahui pikiran-pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi memiliki nilai rata-rata pra uji sebesar 2,51 dan nilai rata-rata pasca uji sebesar 2.13. Pada butir menemukan diri berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan, nilai rata-rata pra uji sebesar 2.17 dan nilai rata-rata pasca uji 2.00.

**Tabel 5.** Nilai rata-rata butir aspek afektif

Aspek	Pernyataan butir	Nilai rata-rata pra uji	Nilai rata-rata pasca uji
Afektif	Saya sembrono saat pertandingan	2.1	1.82
	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan	2.2	2.03
Total		2.15	1.93

Pada aspek afektif, diketahui nilai rata-rata butir sembrono saat pertandingan 2.1 dan nilai rata-rata pasca uji adalah 1.82. Pada butir keraguan diri saat pertandingan diperoleh nilai rata-rata 2.2 dan nilai rata-rata pasca uji sebesar 2.03.

### Hasil Uji Statistik

**Tabel 6.** Nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan

	Mean	N	Std. Deviasi
Pre Test	37.59	29	9.29
Post Test	37.14	29	8.65

Nilai rata-rata kecemasan sebelum pelatihan adalah 37.58 dan nilai rata-rata kecemasan sesudah pelatihan adalah 37.14.

**Tabel 7.** Hasil uji *paired sample t-test*

	Mean	SD	t	Sig. (2-tailed)
Pra uji – pasca uji	0.448	11.99	0.201	0.842

Dari hasil pengolahan data dengan *paired sampel t-test* diperoleh nilai  $t = 0.201$  dan  $\text{sig} (p) = 0.842 > 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan berkompetisi olahraga sebelum dan sesudah pelatihan kecemasan. Dengan kata lain, pelatihan yang diberikan masih belum dapat mengurangi kecemasan berkompetisi.

### 4.2 Pembahasan

Dari hasil analisa nilai rata-rata butir diketahui kecemasan aspek motorik tidak menunjukkan penurunan sebelum dan sesudah pelatihan. Akan tetapi pada dua aspek lainnya yaitu kecemasan afektif dan somatik menunjukkan penurunan nilai rata-rata kecemasan.

Cheng dkk (Carson & Collins, 2016), membuat tiga domain untuk menjelaskan hubungan antara kecemasan dengan performa. Pada dimensi kognitif berisi tentang respons-respons negatif dan fokus diri pada penilaian ancaman. Rasa cemas dan atensi negatif menyebabkan seseorang terokupasi paa kekurangan diri. Dimensi kedua, pengaruh dari respons fisiologis yang dipicu oleh system saraf otonom menjadi repons hiperaktif fisiologis dan ketegangan somatis. Respons hiperaktif berasal dari gerakan otot yang tidak disadari dan berasosiasi dengan organ sehingga menimbulkan keringat dingin, meningkatnya denyut jantung dan sulit bernapas. Dimensi ketiga adalah dimensi regulasi yang berarti level persepsi seseorang bahwa ia mampu mengontrol dan mencapai tujuan dalam situasi yang menekan. Sehingga, ketika bertanding kecemasan yang dihadapi oleh

pemain menjadi semakin kuat dan para pemain kurang dapat mengontrol kecemasan yang dirasakan. Teknik relaksasi yang dipraktikkan oleh atlet adalah *Progressive Muscles Relaxation* (PMR). Penelitian yang dilakukan oleh Hashim dan Hanafi (2011) mengenai efektivitas relaksasi PMR kepada pemain sepakbola remaja ditemukan bahwa teknik relaksasi PMR memberikan dampak penurunan pada aspek mood yaitu depresi, kebingungan, kelelahan dan ketegangan. Beberapa atlet dan pelatih di klub bulu tangkis mengakui bahwa mereka melakukan apa yang diajarkan dalam pelatihan dan adapula yang tidak melakukan. Dari hasil laporan diri, sebanyak 25 orang menyatakan mempraktekkan latihan yang diajarkan saat pelatihan dan 4 orang tidak mempraktekkannya. Atlet yang melakukan teknik relaksasi yang diajarkan mengakui bahwa teknik relaksasi membantu mereka untuk menjadi tenang, menikmati pertandingan dengan emosi terkontrol, melepas ketegangan dan lebih dapat berkonsentrasi.

Teknik kedua yang diberikan praktek dan dilakukan oleh para atlet yaitu *self talk*. Teknik *self-talk* merupakan teknik yang berdasarkan prinsip apa yang dikatakan oleh seseorang mempengaruhi cara mereka berperilaku. Dari penelitian yang dilakukan oleh Theodorakis, Hatzigeorgiadis, dan Chroni (dalam Zourbanos, Mpoumpaki dan Theodorakis, 2009) kepada para atlet, menemukan lima fungsi dari *self talk* yaitu meningkatkan fokus, meningkatkan kepercayaan diri, regulasi usaha yang dilakukan, mengontrol reaksi kognisi dan emosi, dan memicu pelaksanaan performance secara otomatis. Lebih lanjut lagi, *self-talk* menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan performansi tugas dan *motivational self-talk* dianjurkan untuk tugas-tugas kasar yang memerlukan kekuatan dan ketahanan dan *instructional self-talk* dianjurkan untuk tugas-tugas yang lebih melibatkan motorik halus dan keakuratan (Theodorakis et al dalam Zourbanos, Mpoumpaki dan Theodorakis, 2009). Dari pernyataan para atlet klub bulu tangkis UNJ, mereka mengungkapkan teknik *self-talk* dilakukan untuk menenangkan diri, lebih berkonsentrasi, optimis, percaya diri,

berpikir lebih positif, dan sebagai stimulus agar saat bertanding dapat mengeluarkan semua kemampuan.

Materi teknik yang diberikan dalam pelatihan kecemasan ini adalah pengenalan tentang kecemasan, penelusuran gejala kecemasan yang dihadapi para atlet, kemudian dijabarkan pula intervensi kecemasan yang dapat dilakukan sendiri oleh para atlet seperti *self talk*, relaksasi, *goal-setting*, *mental rehearsal* dan *imagery*. Dalam pelatihan ini para atlet mempraktekkan relaksasi dan *self-talk*, sedangkan untuk teknik *imagery* lebih berupa penjelasan bagaimana melakukan teknik *goal setting* dan *imagery*. Adanya kemungkinan bahwa teknik *relaksasi* dan *self talk* belum cukup efektif untuk mengurangi kecemasan berkompetisi.

Hasil penelitian menunjukkan pelatihan kecemasan tidak efektif dalam menghadapi kecemasan berkompetisi dapat disebabkan oleh memiliki keterbatasan yang mana masih perlu diperhatikan untuk yaitu kontrol penelitian. Pada saat pelatihan para atlet diberikan kuesioner kecemasan yang dihadapi saat akan menghadapi pertandingan kemudian kuesioner diberikan kembali dua minggu setelah para atlet selesai menghadapi kompetisi. Kemudian, kurangnya dukungan dari pelatih untuk mempraktekkan pelatihan yang telah diajarkan. Jarak pemberian kuesioner setelah pelatihan cukup lama dikarenakan para atlet berfokus untuk berlatih menghadapi pertandingan. Keterbatasan untuk mengontrol seberapa sering para peserta mempraktekkan dan bagaimana praktek dilakukan serta pengambilan data *post-test* dapat menyebabkan adanya kemungkinan pelatihan kecemasan tidak efektif.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan kecemasan tidak efektif dalam membantu mengurangi kecemasan para atlet remaja klub bulutangkis. Dari hasil temuan ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan diperlukan monitoring beberapa variabel mengenai apakah teknik pengelolaan kecemasan dilakukan, bagaimana dukungan

dari pelatih dan sejauh mana keterampilan bermain dari para atlet.

Saran bagi penelitian selanjutnya perlu memperhatikan jumlah responden, dimana dalam penelitian ini jumlah responden yang mengikuti pelatihan tergolong sedikit. Kemudian, kontrol penelitian eksperimen yang lebih ketat dengan mempertimbangkan tingkatan dan level dari pemain, jarak pemberian kuesioner *pre test* dan *post test*, serta program pelatihan yang diberikan. Penelitian selanjutnya dapat lebih memusatkan pada salah satu teknik pengurangan kecemasan yang diberikan secara intensif dan terkontrol kepada responden penelitian.

Saran bagi klub bulutangkis yang membina para atlet remaja perlu memahami perkembangan psikologis dari para remaja, sehingga dapat berkomunikasi dan menemukan kelemahan yang perlu ditingkatkan untuk para atlet. Hal ini dikarenakan tidak jarang kondisi psikologis para atlet mempengaruhi performansi di pertandingan. Selain itu juga memberikan intervensi berupa pelatihan pengurangan kecemasan secara rutin untuk mengurangi dampak psikologis dari kecemasan. Pelatihan hendaknya juga dapat diberikan kepada pelatih bulutangkis agar dapat membina timnya dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*, 16 (1), 325-345.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2016). The fourth dimension: A motoric perspective on the anxiety-performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9 (1), 1-21.
- Craske, M. G., Rauch, s. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder?. *Depression and Anxiety*, 26, pp. 1066-1085.
- Gunarsa, D. S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Halim, K. (2015). Rexy: Perkembangan Bulu Tangkis Indonesia Tidak Seperti Negara Lain. Retrieved March 3, 2016 from <http://olahraga.metrotvnews.com/read/2015/04/27/119773/rexy-perkembangan-bulu-tangkis-indonesia-tidak-seperti-negara-lain>
- Hashim, H. A., & Hanafi, H. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99-105.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, S. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Jarvis, M. (2006). *Sports psychology: A students' handbook*. NY: Routledge.
- Kar, S. (2013). Measurement of competition level anxiety of college level athletes by using SCAT. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology (IJESIT)*, 2(3) pp. 367- 375.
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh self-talk terhadap kecemasan atlet senam ritmik. *Character* 3(2), 1-5.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step by step guide for beginners (3<sup>rd</sup> ed)*. New Delhi: SAGE Publications India.
- Mondy, R. W. (2008). *Human resources management*. NY: Pearson.

Noe, R. A. (2013). Employee training and development (6<sup>th</sup> ed). NY: McGraw-Hill.

Sejarah Terciptanya Olahraga Bulu Tangkis di Dunia. (Oktober 2015). Retrieved from <http://dikatama.com/sejarah-bulu-tangkis/>