

ANALISIS ANXIETY ATLET PORDA KOTA BEKASI

Mia Kusumawati¹, Apta Mylsidayu²

Universitas Islam "45" Bekasi

miasubarno@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain: (1) untuk mengetahui apakah *anxiety* yang terjadi pada atlet PORDA Kota Bekasi dapat mempengaruhi penampilan atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan (2) untuk menganalisis *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi sebelum, saat, dan sesudah pertandingan.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya seluruh atlet PORDA Kota Bekasi (32 cabang olahraga) yang berjumlah 328 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria: (a) *venue* berada di daerah Bekasi, dan (b) atlet bersedia mengisi angket. (1) Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, dan teknik analisis data menggunakan SPSS versi 17 *for windows*.

Hasil penelitian menyatakan bahwa *anxiety* yang terjadi pada atlet PORDA Kota Bekasi dapat mempengaruhi penampilan atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Selanjutnya, pada saat sebelum bertanding tingkat *anxiety* atlet PORDA Bekasi tergolong rendah, saat bertanding tergolong sangat rendah, dan setelah bertanding tingkat *anxiety* naik menjadi tinggi

Kata kunci: analisis, anxiety, atlet PORDA Kota Bekasi

Suatu proses latihan untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga memerlukan waktu tertentu serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat agar mencapai prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi tersebut, butuh proses yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia yang merupakan suatu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai atlet dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari pusat tombohnya. Namun, aktualisasi setiap aktivitas atlet sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi, dan kondisi fisiknya. Selanjutnya dikatakan penuh dengan resiko karena dalam proses latihan olahraga tentu akan terjadi perubahan-perubahan atau kerusakan baik secara fisik maupun psikis. Artinya, karena pengaruh latihan maka kondisi fisiologis maupun psikologis atlet akan terjadi perubahan dan kondisi sebelumnya.

Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk

¹ Mia Kusumawati; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi

² Apta Mylsidayu; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi

mencapai hal tersebut, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pelatih, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penentu keberhasilan seorang atlet dalam mencapai puncak prestasi adalah mental. Namun pada kenyataannya, masih banyak pelatih yang menekankan latihan hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor mental sering diabaikan. Hal ini diperkuat oleh R. Feizal (2000: 19) yang menyatakan bahwa dalam bertanding atlet menggunakan mental sebesar 80%, sedangkan taktik dan strategi hanya sebesar 20%. Oleh sebab itu, pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan harus diprioritaskan agar penampilan atlet bisa maksimal.

Gangguan-gangguan psikologis seperti stress, *arousal* (kegairahan), *anxiety* (kecemasan), dan agresivitas (kekerasan) dapat mengganggu keseimbangan psiko-fisiologik dan mengganggu konsentrasi yang akan berdampak pada penampilan dan prestasi atlet. Hal yang sering dialami atlet pada saat sebelum bertanding adalah *anxiety* (kecemasan). Menurut Apta Mylsidayu (2013: 48) kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat *anxiety* dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, atau pun penonton. *Anxiety* merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Husdarta (2010: 70) menjelaskan bahwa atlet yang mengalami *anxiety* menampilkan gejala fisik dan psikis. Diperkuat oleh Harsono (1988: 256) yang mengatakan: “Jarang pula ada seorang atlet, meski dia adalah seorang juara sekali pun, yang mampu mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, *anxiety*-nya, dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan apalagi pertandingan yang menentukan”. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* merupakan faktor penentu keberhasilan atlet. Oleh sebab itu, pelatih harus bisa menjelaskan, memahami, meramalkan, dan mengendalikan gejala-gejala *anxiety* yang dialami atlet.

Hasil survey peneliti mengenai *anxiety* pada beberapa atlet PORDA Kota Bekasi antara lain sebagai berikut: (1) malam sebelum bertanding, beberapa atlet tidak bisa tidur karena memikirkan lawan bertandingnya, semakin gelisah ketika tahu lawannya memiliki kemampuan di atas dirinya, (2) sebelum bertanding, beberapa atlet sering buang air kecil atau berjalan bolak-balik disertai dengan keringat dingin, (3) beberapa atlet merasa ototnya menjadi kaku, (4) sering menggoyangkan kaki ketika duduk dibangku cadangan,

dan (5) ada pula yang merasa tenggorokannya kering sehingga ingin minum terus menerus.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, dapat disimpulkan apabila atlet memiliki fisik yang maksimal sebagai hasil dari proses latihan yang berjenjang dan sistematis, maka perlu ditunjang dengan kesiapan mental pula agar prestasi bisa maksimal. Selain itu, hingga saat ini belum ditemukan penelitian tentang analisis *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi.

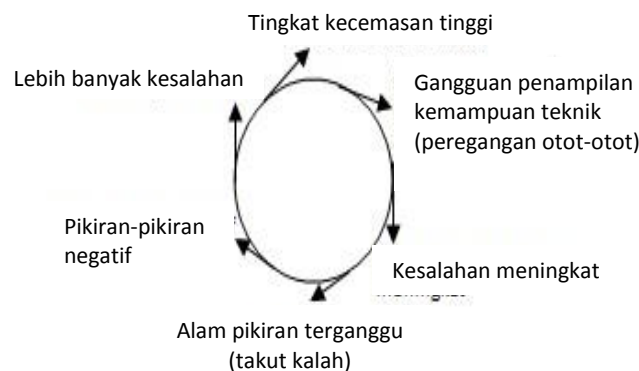
Anxiety

Menurut Apta Mylsidayu (2013: 49) *anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat muncul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (Straub, 1978; Husdarta 2010: 80). Sedangkan menurut Dadang Hawari (2001: 18) *anxiety* adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, dan kepribadian masih tetap utuh. Diperkuat oleh Weinberg & Gould (2003: 79) yang menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.

Setiap orang memiliki *anxiety*, hanya saja tingkat dan kadarnya yang berbeda-beda. Dalam olahraga, *anxiety* ini muncul biasanya ketika seseorang beranggapan bahwa kemampuannya rendah, tetapi tugas dan tantangan yang dihadapi tinggi. Misalnya, pada atlet amatir yang *skill*-nya masih rendah dibebani untuk menang, menghadapi lawan yang levelnya lebih tinggi, atau menghadapi skala pertandingan yang levelnya terlalu tinggi.

Adapun sumber-sumber *anxiety* berasal dari dalam dan luar diri. Seperti yang dikatakan oleh Yusuf Hidayat (2008: 274) menyatakan bahwa sumber terjadinya *anxiety* yaitu bersumber dari dalam diri atlet dan luar diri atlet. Adapun sumber dari dalam diri atlet terdiri atas: (1) atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya sehingga didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik, (2) muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik, dan (3) alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi

keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru. Dampak ketegangan dan kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat akan berakibat negatif seperti gambar berikut:



Gambar 1.
Dampak tingginya ketegangan dan kecemasan

Adapun sumber dari luar diri atlet terdiri atas: (1) munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi sehingga atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri, (2) pengaruh massa, (3) saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya, (4) pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut, dan (5) hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Selanjutnya, jenis *anxiety* dibagi menjadi dua yakni *state anxiety* dan *traits anxiety*. Menurut Setyobroto (1993: 111) *state anxiety* merupakan keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan rasa takut dan ketegangan dan biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan psikologikal *arousal*. Diperjelas oleh Setiadarma (2000: 97) yang menjelaskan bahwa *state anxiety* adalah kecemasan yang berfluktuasi, berubah-ubah dari satu waktu ke waktu yang lain dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Adapun ciri-ciri yang mengalami *state anxiety* adalah ketakutan-ketakutan atlet yang dapat dilihat dari fisik dan psikisnya.

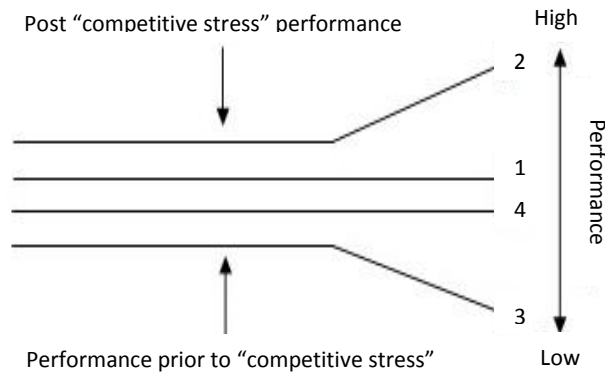
Jenis *anxiety* kedua adalah *traits anxiety*. Menurut Wismaningsih (2003: 45) *traits anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap

bahaya atau ancaman pada situasi tertentu dilingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*. Menurut Setiadarma (2000: 96) kecemasan bawaan adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 74) *traits anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Berikut ini ciri-ciri *traits anxiety* antara lain: cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, kurang percaya diri, gugup/demam lapangan, sering merasa tidak bersalah, suka menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah atau *ngotot*, gerakan serba salah, tidak tenang/gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah, sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, dan histeris saat emosi (Dadang Hawari, 2001: 65-66).

Berdasarkan pemaparan mengenai jenis-jenis *anxiety* tersebut di atas, Singgih D. Gunarsa (1989: 146) menjelaskan gejala-gejala *anxiety* yang dialami seorang atlet antara lain: (1) gejala fisik; adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, terjadi peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih pada ekstremitas otot atas, terjadinya perubahan irama pernapasan, dan terjadi kontraksi otot setempat misalnya pada dagu, sekitar mata, dan rahang, dan (2) gejala psikis; gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, dan tidak ada motivasi.

Sedangkan menurut Apta Mylsidayu (2013: 55-56) gejala *anxiety* bermacam-macam dan kompleksitas tetapi dapat dikenali, seperti: individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menyimpannya, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, membesarnya pupil mata, sesak napas, mual, muntah, diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak bisa rileks/terlalu tegang, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

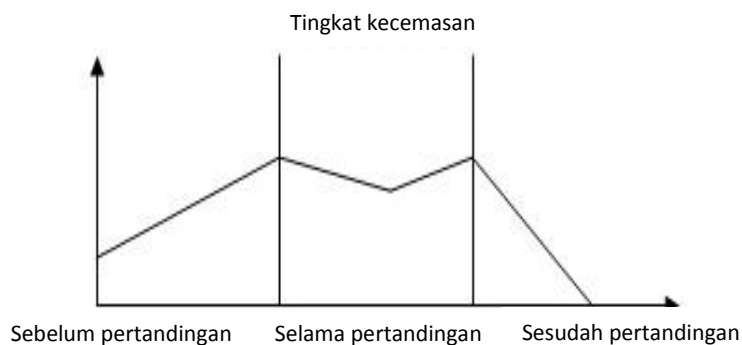
Gelanggang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap *anxiety*. Proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses *anxiety* yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Artinya, sejalan dengan pemaparan di atas bahwa *anxiety* yang dialami oleh atlet selama berkompetisi tergolong ke dalam state *anxiety*. Berikut ini digambarkan hubungan antara *anxiety* dengan ambisi terhadap prestasi.



Gambar 2.

Hubungan *anxiety* dengan ambisi terhadap prestasi

Menurut Apta Mylsidayu (2013: 59) hubungan antara *anxiety* dengan pertandingan pada umumnya antara lain sebagai berikut: (1) pada umumnya *anxiety* meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (2) selama pertandingan berlangsung tingkat *anxiety* mulai menurun karena sudah mulai beradaptasi, dan (3) pada saat mendekati akhir pertandingan, tingkat *anxiety* mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. Secara lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3.

Tingkat *anxiety* dalam pertandingan

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* yang dirasakan oleh atlet pada saat berkompetisi merupakan *state anxiety* yakni kecemasan yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu sebagai akibat dari situasi kompetisi.

Atlet

Atlet disebut juga olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 4) olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Untuk mendukung kegiatan berlatih melatih, keadaan olahragawan dipengaruhi oleh berbagai faktor kesiapan yang diperlukan dalam mengikuti proses latihan, diantaranya adalah faktor fisik, teknik, taktik, dan psikis. Menurut Komarudin (2003: 19) atlet yang dilatih mentalnya akan semakin terampil dalam mengasai masalah yang berkaitan dengan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, atlet adalah seseorang yang aktif mengikuti latihan secara kontinyu sesuai dengan jadwal yang diberikan pelatih.

PORDA Kota Bekasi

PORDA adalah singkatan dari Pekan Olahraga Remaja Daerah. Tim PORDA Bekasi terdiri atas 33 cabang olahraga, meliputi cabang olahraga individu dan beregu. Adapun cabang olahraga tersebut antara lain: sepakbola, bolabasket, bolavoli, futsal, renang, hoki, angkat besi, catur, dayung, senam, terjun payung, kempo, panahan, atletik, menembak, judo, sepaktakraw, taekwondo, karate, selam, tinju, tenis meja, squash, panjat dinding, wushu, tarung derajat, pencak silat, bulutangkis, gulat, anggar, bilyar, sepatu roda, dan tenis lapangan.

Tim PORDA Bekasi ini akan mengikuti PORDA Jabar pada bulan September 2014. Oleh sebab itu, peneliti melakukan penelitian mengenai mental khususnya *anxiety*, sebagai salah satu upaya untuk memberikan informasi dan pedoman pelatihan mental bagi pelatih untuk mengatasi *anxiety* karena seperti dijelaskan oleh R. Feizal (2000: 19) yang menyatakan bahwa dalam bertanding atlet menggunakan mental sebesar 80%, artinya mental merupakan faktor terbesar penentu kemenangan atlet.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain: (a) untuk mengetahui apakah *anxiety* yang terjadi pada atlet PORDA Kota Bekasi dapat mempengaruhi penampilan atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan (b) untuk menganalisis *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi sebelum, saat, dan sesudah pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Ragam penelitian ini adalah penelitian yang terstruktur yang dimulai dari pengujian hipotesis, sedangkan jenis penelitian bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif untuk mengetahui *anxiety* (X) atlet PORDA Kota Bekasi (Y).



Gambar 4.
Desain penelitian

Populasi adalah sekelompok subjek yang akan diteliti, seperti dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Diperkuat oleh Hamid Darmadi (2011: 46) populasi artinya seluruh subjek dalam wilayah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PORDA Kota Bekasi (32 cabang olahraga) yang berjumlah 328 atlet. Dasar pemikiran dari pengambilan sampel adalah dengan menyeleksi bagian dari elemen-elemen populasi sehingga kesimpulan tentang keseluruhan populasi dapat diperoleh. Maka untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini penulis mengambil teknik sampel bertujuan ataupun *purposive sampel* dengan kriteria: (a) *venue* berada didaerah Bekasi, dan (2) atlet bersedia mengisi angket. Setelah menentukan kriteria, penulis menentukan jumlah sampel sebanyak 119 atlet yang memenuhi dengan kriteria di atas. Penelitian ini dilakukan di seluruh *Venue* PORDA XII 2014 yang berada di Bekasi . Waktu penelitian direncanakan selama 8 bulan mulai dari pengumpulan sampel sampai dengan pemberian angket dan mendapatkan hasil.

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data. Seperti yang diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (1998: 138) instrumen penelitian adalah suatu alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Adapun instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup.

Teknik pengolahan data untuk uji coba angket menggunakan uji validitas dengan *produk momen person* dan uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha*, uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov*, uji homogenitas dengan *test of homogeneity of variance*. Semua data diolah dengan menggunakan program komputer SPSS 17 for windows.

Untuk mengetahui atau memperoleh hasil pengolahan data sehingga dapat menggambarkan masalah yang diungkap, yaitu mengenai analisis *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi, maka penulis menggunakan teknik penghitungan data dengan rumus:

$$P = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Jumlah atau besarnya prosentasi yang dicari

X_1 = Jumlah skor berdasarkan alternatif jawaban

X_n = Jumlah total skor

HASIL

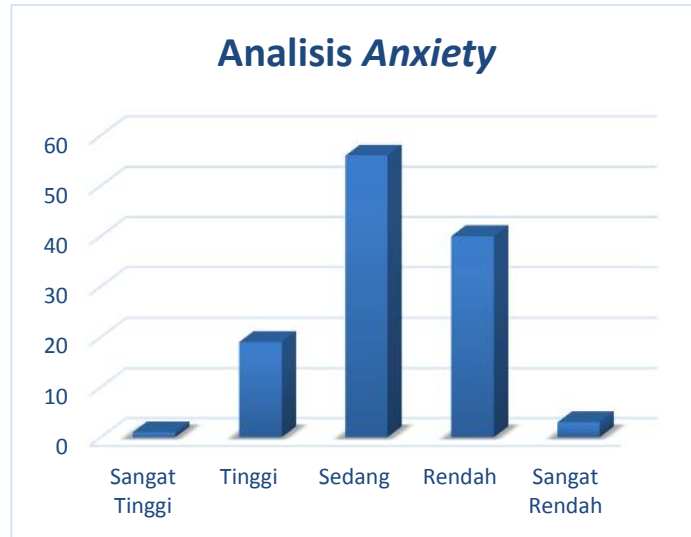
Uji normalitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal (Sulistyo, 2010: 50). Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Pada uji normalitas data laki-laki diperoleh nilai sebesar 0.200 dan perempuan sebesar 0.200, karena p value (sig.) > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data laki-laki dan perempuan diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (Sulistyo, 2010: 52). Pada uji homogenitas diperoleh nilai sebesar 0.556, karena p value (sig.) > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa variansi pada tiap kelompok data adalah sama (homogen). Selanjutnya, peneliti melakukan analisis *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi secara keseluruhan yang dapat dilihat pada tabel 4.1. berikut ini.

Tabel 1.
Anxiety atlet PORDA Kota Bekasi secara keseluruhan

No	Rentang nilai	Jumlah atlet	Klasifikasi
1.	85 – 100	1	Sangat Tinggi
2.	69 – 84	19	Tinggi
3.	53 – 68	56	Sedang
4.	37 – 52	40	Rendah
5.	20 – 36	3	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dari 5 kriteria yang ada ternyata tingkat *anxiety* yang paling tinggi berada pada kategori sedang yakni sebanyak 56 atlet, kategori rendah sebanyak 40 atlet, kategori tinggi sebanyak 19 atlet, kategori sangat rendah sebanyak 3 atlet, sisanya mengalami kecemasan yang sangat tinggi sebanyak 1 atlet. Berikut digambarkan histogramnya.



Gambar 5.

Anxiety atlet PORDA Kota Bekasi secara keseluruhan

Setelah menganalisis secara keseluruhan, langkah selanjutnya dilakukan analisis *anxiety* berdasarkan jenis kelamin yang tersaji pada tabel 2 berikut ini.

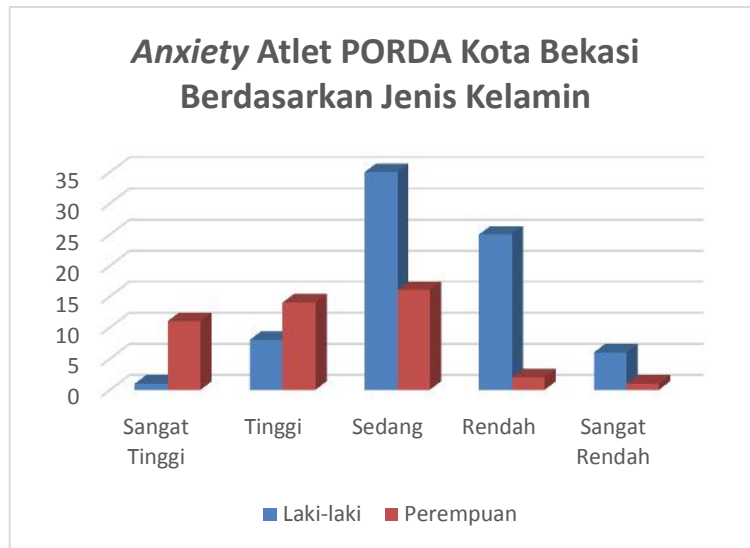
Tabel 2.

Anxiety atlet PORDA Kota Bekasi berdasarkan jenis kelamin

No	Laki-laki		Perempuan		Klasifikasi
	Rentang nilai	Jumlah	Rentang nilai	Jumlah	
1.	85.7 – 100.0	1	65 – 75	11	Sangat Tinggi
2.	71.3 – 85.6	8	54 – 64	14	Tinggi
3.	56.9 – 71.2	35	43 – 53	16	Sedang
4.	42.5 – 56.8	25	32 – 42	2	Rendah
5.	28.0 – 42.4	6	20 – 31	1	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dari 5 kriteria yang ada ternyata tingkat *anxiety* atlet laki-laki dan perempuan yang paling tinggi berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, 75 atlet laki-laki yang mengalami *anxiety* yang sangat tinggi sebanyak 1 orang, *anxiety* tinggi sebanyak 8 orang, *anxiety* sedang sebanyak 35 orang, *anxiety* rendah

sebanyak 25 orang, dan *anxiety* yang sangat rendah sebanyak 6 orang. Sedangkan 44 atlet perempuan yang mengalami *anxiety* yang sangat tinggi sebanyak 11 orang, *anxiety* tinggi sebanyak 14 orang, *anxiety* sedang sebanyak 16 orang, *anxiety* rendah sebanyak 2 orang, dan *anxiety* yang sangat rendah sebanyak 1 orang. Secara lebih jelas, dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 6.

Anxiety atlet PORDA Kota Bekasi berdasarkan jenis kelamin

Berikutnya, dilakukan analisis *anxiety* berdasarkan jenis cabang olahraga yang tersaji pada tabel 3 berikut ini.

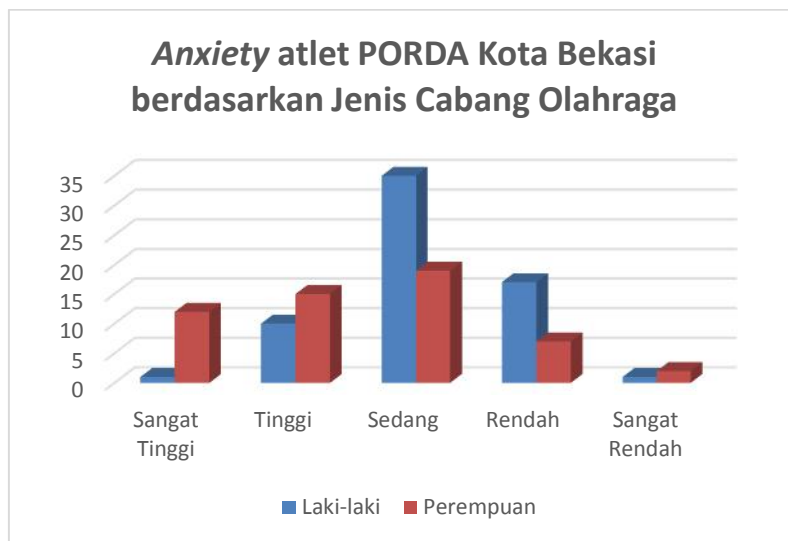
Tabel 3.

Anxiety atlet PORDA Kota Bekasi berdasarkan jenis cabang olahraga

No	Beregu		Individu		Klasifikasi
	Rentang nilai	Jumlah	Rentang nilai	Jumlah	
1.	85 – 100	1	65.7 – 75.0	12	Sangat Tinggi
2.	69 – 84	10	56.3 – 65.6	15	Tinggi
3.	53 – 68	35	46.9 – 56.2	19	Sedang
4.	37 – 52	17	37.5 – 46.8	7	Rendah
5.	20 - 36	1	28.0 – 37.4	2	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tingkat *anxiety* yang paling tinggi berada pada kategori sedang, baik untuk jenis cabang olahraga beregu mau pun cabang olahraga individu. Berdasarkan 3 cabang olahraga beregu yang terdiri dari atlet futsal putra, atlet bolavoli putra dan puteri, dan atlet bolabasket putra dan putri, yang

mengalami *anxiety* yang sangat tinggi sebanyak 1 orang, *anxiety* tinggi sebanyak 10 orang, *anxiety* sedang sebanyak 35 orang, *anxiety* rendah sebanyak 17 orang, dan *anxiety* yang sangat rendah sebanyak 1 orang. Sedangkan untuk cabang olahraga individu yang terdiri dari 7 cabang olahraga (panahan, gulat, anggar, dayung, pencak silat, angkat besi, dan panjat tebing) yang mengalami *anxiety* yang sangat tinggi sebanyak 12 orang, *anxiety* tinggi sebanyak 15 orang, *anxiety* sedang sebanyak 19 orang, *anxiety* rendah sebanyak 7 orang, dan *anxiety* yang sangat rendah sebanyak 2 orang. Secara lebih jelas, dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 7.

Anxiety atlet PORDA Kota Bekasi berdasarkan jenis cabang olahraga

Setelah dilakukan analisis berdasarkan jenis cabang olahraga, penulis menganalisis lebih spesifik lagi mengenai *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi pada saat sebelum pertandingan, selama pertandingan, dan setelah pertandingan yang tersaji pada tabel berikut ini.

Tabel 4.

Anxiety atlet porda kota bekasi sebelum, selama, dan setelah pertandingan

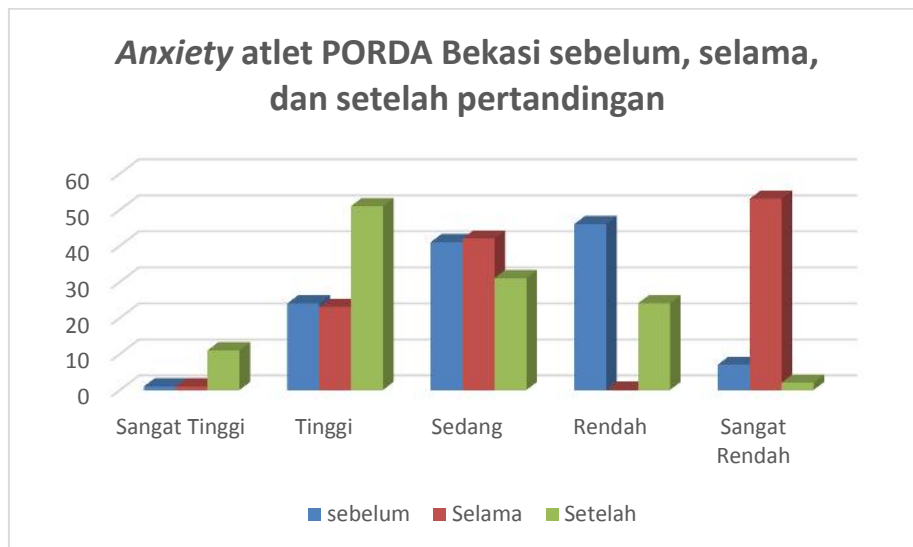
No	Sebelum		Selama		Setelah		Klasifikasi
	Rentang nilai	Jumlah	Rentang nilai	Jumlah	Rentang nilai	Jumlah	
1.	25.3 – 30.0	1	37.9 – 45.0	1	22 – 25	11	Sangat Tinggi
2.	20.5 – 25.2	24	30.7 – 37.8	23	16 – 21	51	Tinggi
3.	15.7 – 20.4	41	23.5 – 30.6	42	14 – 17	31	Sedang

4.	10.9 – 15.6	46	16.3 – 23.4	0	10 – 13	24	Rendah
5.	6.0 – 10.8	7	9.0 – 16.2	53	5 - 9	2	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebelum bertanding sebanyak 1 atlet yang merasa *anxiety* yang sangat tinggi, 24 atlet merasakan *anxiety* yang tinggi, 41 atlet merasakan *anxiety* yang sedang, 46 atlet merasakan *anxiety* yang rendah, dan sisanya sebanyak 7 atlet mengalami *anxiety* yang sangat rendah.

Pada saat/selama bertanding sebanyak 1 atlet yang merasa *anxiety* yang sangat tinggi, 23 atlet merasakan *anxiety* yang tinggi, 42 atlet merasakan *anxiety* yang sedang, tidak ada atlet merasakan *anxiety* yang rendah, dan 53 atlet mengalami *anxiety* yang sangat rendah.

Setelah pertandingan selesai sebanyak sebanyak 11 atlet yang merasa *anxiety* yang sangat tinggi, 51 atlet merasakan *anxiety* yang tinggi, 31 atlet merasakan *anxiety* yang sedang, 24 atlet merasakan *anxiety* yang rendah, dan 2 atlet mengalami *anxiety* yang sangat rendah. Secara lebih jelas, dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 8.
Anxiety atlet Porda Kota Bekasi sebelum, selama, dan setelah pertandingan

PEMBAHASAN

Atlet mengalami *anxiety* saat atlet tersebut sadar bahwa eksistensinya terancam hancur. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat *anxiety* dari atlet. Tingkat *anxiety* atlet PORDA Bekasi secara keseluruhan tergolong sedang. Hal ini dikarenakan atlet terlalu yakin untuk

dapat mencapai target. Percaya diri sangat dibutuhkan tetapi apabila terlalu berlebihan maka akan salah perhitungan.

Selanjutnya, analisis *anxiety* dilakukan berdasarkan jenis kelamin menghasilkan bahwa tingkat *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi antara laki-laki dan perempuan sama-sama tergolong sedang. Seharusnya tingkat *anxiety* perempuan lebih tinggi karena memiliki tingkat sensitif jauh lebih besar dari pada laki-laki. Samanya tingkat *anxiety* atlet laki-laki dan perempuan PORDA Kota Bekasi dikarenakan jumlah sampel perempuan lebih sedikit yakni hanya 37% dari total keseluruhan sampel.

Analisis *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi berdasarkan jenis cabang olahraga menunjukkan bahwa jenis cabang olahraga beregu mau pun individu sama-sama tergolong sedang. Hal ini dikarenakan atlet PORDA Kota Bekasi bukanlah atlet pemula tetapi atlet yang sudah berpengalaman. Semakin banyak pengalaman yang dialami oleh atlet, maka atlet semakin bisa mengatasi *anxiety*-nya karena selalu merasakan hal yang sama ketika sedang bertanding sehingga dapat menetralsir *anxiety*-nya menjadi emosi yang positif.

Secara lebih spesifik lagi, penulis melakukan analisis atlet PORDA Kota Bekasi dilihat pada saat sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Pada saat sebelum bertanding tingkat *anxiety* atlet PORDA Bekasi tergolong rendah, saat bertanding tergolong sangat rendah, dan setelah bertanding tingkat *anxiety* naik menjadi tinggi. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori *anxiety* yang menyatakan bahwa tingkat *anxiety* sebelum bertanding tinggi, saat bertanding rendah, dan setelah bertanding turun kembali menjadi rendah dan menghilang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet PORDA Kota Bekasi terlalu *over confidence*.

Tingkat *anxiety* yang rendah pada saat sebelum bertanding biasanya dikarenakan karena atlet merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan sehingga selama bertandingpun *anxiety*-nya menjadi sangat rendah sebab atlet merasa tidak perlu mempersiapkan diri untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin, dan setelah bertanding tingkat *anxiety* menjadi tinggi dikarenakan atlet sudah salah menilai bahwa kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki oleh orang lain sehingga perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan, dan *anxiety* menjadi tinggi karena hasil yang tidak sesuai dengan target yang telah ditentukan (kalah).

Pada tahun ini, KONI Kota Bekasi menetapkan target 60 emas, 35 perak, dan 29 perunggu tetapi realisasinya memperoleh 29 emas, 51 perak, dan 58 perunggu. Apabila dibandingkan antara realisasi peraih medali dengan target raih medali, KONI Kota Bekasi tidak maksimal (tidak mencapai target) dalam realisasi peraih medali. Berikut ini prosentase ketercapaian PORDA XII Kota Bekasi berdasarkan laporan KONI Kota Bekasi.

Tabel 4.5.
Prosentase ketercapaian PORDA XII Kota Bekasi
(Sumber: laporan PORDA XII Tahun 2014 KONI Kota Bekasi)

No	Kegiatan	Medali	Target	Realisasi	Prosentase ketercapaian
1.	PORDA XII	Emas	60	29	48.3%
		Perak	35	51	145.7%
		Perunggu	29	58	200.0%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa prosentase ketercapaian PORDA XII secara keseluruhan mengalami peningkatan, kecuali medali emas yang tidak mencapai target yakni dengan prosentase keberhasilan sebesar 48.3%. Medali emas merupakan perolehan medali yang sangat menentukan peringkat kontingen sehingga berdampak pada peringkat Kota Bekasi yang tahun sebelumnya menduduki peringkat 4 turun menjadi peringkat 6.

Berdasarkan hasil data di atas pula, sejalan dengan tingkat *anxiety* atlet PORDA Kota Bekasi menunjukkan bahwa atlet melakukan perhitungan yang salah sehingga tidak mencapai target. Tetapi, tidak bisa dipungkiri bahwa tingkat *anxiety* atlet hanyalah salah satu faktor penentu keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi maksimal ketika sedang bertanding. Adapun faktor-faktor pendukung lainnya dari keberhasilan atlet antara lain terdiri atas pelatih yang profesional, sarana dan prasarana yang memadai, sistem dan metode mutakhir, program latihan yang terarah, dana yang mencukupi, organisasi kelompok yang jelas, lingkungan latihan yang kondusif, motivasi yang tinggi dari atlet, waktu latihan yang tersedia, kebijakan politik yang dilakukan oleh pengurus cabang olahraga, dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

SIMPULAN

Anxiety dapat mempengaruhi penampilan atlet untuk berprestasi maksimal dan *anxiety* tinggi rendahnya *anxiety* sebelum, selama dan sesudah pertandingan mempengaruhi konsentrasi atlet. Artinya bisa disimpulkan bahwa *anxiety* yang dialami oleh atlet sebelum dan setelah pertandingan bukan hal yang wajar *anxiety* sebelum pertandingan yang tergolong rendah menunjukkan bahwa atlet terlalu percaya diri sehingga meremehkan lawan dan *anxiety* setelah pertandingan menjadi tinggi dikarenakan takut akan hasil akhir pertandingan yang tidak memenuhi target.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. 2007. *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Husdarta. 2010. *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. 2013. *Psikologi olahraga; latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Apta Mylsidayu. 2013. *Diktat psikologi olahraga*. Bekasi: UNISMA.
- Monty Setiadarma. 2000. *Psikologi olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Setyobroto. 1993. *Psikologi kepelatihan olahraga*. Jakarta: Kosong Anem Kosong.
- Joko Suliyono. 2010. *6 hari jago SPSS 17*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Weinberg, Robert S dan Gould. 2003. *Foundation of sport and axercise psychology*. USA: Human Kinetics.
- Wismaningsih. 2003. *Aspek psikologi pemanduan bakat olahraga kompetitif*. Jakarta: Gunung Mulia.