

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA  
ATLET KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX  
PROVINSI SULAWESI SELATAN**

**Disusun dan diajukan oleh**

**NURNAJLA IRBAH SYUKUR  
C041171316**



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA  
ATLET KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX  
PROVINSI SULAWESI SELATAN**

**Disusun dan diajukan oleh**

**NURNAJLA IRBAH SYUKUR  
C041171316**

sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET  
KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX PROVINSI SULAWESI  
SELATAN

disusun dan diajukan oleh

**NURNAJLA IRBAH SYUKUR**

**C041171316**

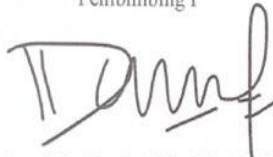
telah disetujui untuk diseminarkan di depan Panitia ujian hasil penelitian

Pada tanggal 22 September 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Komisi Pembimbing

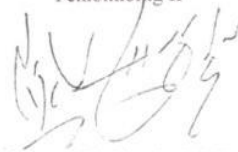
Pembimbing I



Dian Amaliah Nawir, S.Ft. Physio. M.Kes

NIK. 19901207 201801 6 001

Pembimbing II



Irianto, S.Ft. Physio. M.Kes

NIK. 19911123 201904 3 001



Mengetahui,

Hasanul Program Studi S1 Fisioterapi  
Kampus Keperawatan  
Universitas Hasanuddin

Andi Besse Anshirah Hafid, S.Ft. Physio. M.Kes

NIP. 19901002 201803 2 001



**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET  
KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX PROVINSI  
SULAWESI SELATAN**

Disusun dan diajukan oleh

**NURNAJLA IRBAH SYUKUR  
C041171316**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin  
pada tanggal 22 September 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



**Dian Amaliah Nawir, S.Ft. Physio. M.Kes**  
NIK. 19901207 201801 6 001



**Irianto, S.Ft. Physio. M.Kes**  
NIK. 19911123 201904 3 001



**Andi Besse A. Hafid, S.Ft. Physio. M.Kes**  
Ketua Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

**Andi Besse A. Hafid, S.Ft. Physio. M.Kes**

NIP. 19901002 201803 2 001

# PERNYATAAN KEASLIAN

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurnajla Irbah Syukur  
NIM : C041171316  
Program Studi : Fisioterapi  
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulis saya berjudul:

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain, bahwa skripsi saya yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 16 September 2021

Yang Menyatakan



Penulis

v

UNIVERSITAS HASANUDDIN

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan”. Shalawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam beserta keluarga dan sahabat–sahabatnya serta para pengikut – pengikut beliau sebagai suri tauladan sepanjang masa dalam segala aspek kehidupan, sehingga penulis sadar bahwa hidup ini penuh tantangan yang harus dihadapi dengan usaha dan do’a seperti pada proses menyusun skripsi. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Secara khusus, perkenankan penulis dengan setulus hati dan rasa hormat untuk menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta penulis, Ayahanda **Syukur Sukardi, SE, MM** dan Ibunda **Rachmah Bachtiar Jusuf, SE, MM** yang tak pernah lelah memberi kekuatan, motivasi dan selalu menghadirkan nama penulis dalam setiap munajat doa beliau dengan tulus setiap saat serta kasih sayang dalam bentuk moril dan materil. Pada kesempatan ini, secara khusus penulis juga ingin menyampaikan rasa hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu A. Besse Ahsaniyah A.Hafid, S.Ft.,Physio.,M.Kes selaku penasehat akademik dan Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, serta segenap dosen-dosen dan staf karyawan yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.

2. Bapak Dr. H. Djohan Aras, S.Ft.,Physio.,M.Pd.,M.Kes, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan dan bantuannya selama ini dalam proses perkuliahan serta selalu memberikan motivasi.
3. Ibu Dian Amaliah Nawir, S.Ft, Physio, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi bimbingan, motivasi, dan arahan yang sangat berharga kepada penulis selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah membalas dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.
4. Bapak Irianto, S.Ft., Physio., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi bimbingan, motivasi, dan arahan yang tiada henti kepada penulis selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah membalas dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.
5. Dosen Penguji Skripsi, Bapak Immanuel Maulang, S.Ft., Physio., M.Kes., selaku penguji I dan Bapak Aco Tang, SST.FT., SKM., M.Kes., selaku penguji II yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan penulis dan perbaikan skripsi ini.
6. Staff Dosen dan Administrasi Program Studi Fisioterapi F.Kep UH, terutama Bapak Ahmad Fatillah yang dengan sabarnya telah membantu penulis dalam hal administrasi selama perkuliahan bahkan hingga penyusunan dan proses penyelesaian skripsi ini.
7. Ketua beserta staff pegawai Komite Olahraga Nasional (KONI) Sulawesi Selatan yang telah mengizinkan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian penulis. Semoga Allah membalas dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.
8. Rekan – rekan Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin angkatan 2017 (SOL17ARIUS) yang selalu menemani dari hari pertama kuliah sampai saat proses penyusunan skripsi ini, serta memberi bantuan dan semangat untuk penulis.



9. Penyemangat saya Fauzi Dharma Fa'iq yang senantiasa memberi masukan dan kritikan menyemangati, serta selalu sabar menemani penulis dan setia menjadi tempat bagi penulis untuk berkeluh kesah.
10. Sahabat saya Ojo Panik, Nur Afifah, Firqih Regif, Yustika Wulandari, Mardiansyah yang selalu membuat hari-hariku sangat berwarna dan selalu memberi semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat saya Elegansie, Nur Fauziah, Celia Amanda, Yunita Sari, Putri Widyaningsih, Nur Faisyah, Nurkhaeratih, Reztu Safitri, Athirah Da dan Fathurhari yang selalu memberikan semangat serta menemani penulis selama penyusunan skripsi ini.
12. Teman sepembimbingku, Dina Fitriyah, Winny Karaeng dan Hamdiah Hambali terima kasih selalu membantu dari awal dan berjuang Bersama.
13. Terkhusus untuk Nanda Syagita, Andi Tenri Pratama dan Ferial Imran saya ucapkan terima kasih banyak sudah saling menyemangati dan berkontribusi membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.
14. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. dan penulis hanya manusia biasa yang tak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Amin.

Makassar, 16 September 2021

Penulis

## ABSTRAK

Nama : Nurnajla Irbah Syukur  
Program Studi : Fisioterapi  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet  
Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi  
Sulawesi Selatan.

Kecemasan telah menjadi situasi yang sangat sering ditemukan pada atlet sebelum dan menjelang sebuah pertandingan. Kecemasan adalah alasan terhadap buruknya performa atlet dilapangan. Hal ini terjadi pada atlet PON XX Provinsi Sulawesi Selatan. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan performa atlet pada atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional* dan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel seratus dua puluh empat orang ( $n=124$ ) yang merupakan atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan. Terdapat beberapa data yang dikumpulkan diantaranya tingkat kecemasan dan performa atlet yang pengambilan data tersebut menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Pearson* dengan nilai  $p < 0.05$  ( $p=0.005$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah dengan nilai  $-0.508$  yang dapat diartikan bahwa berhubungan negatif atau berlawanan arah.

Kata Kunci: Kecemasan, Performa, Atlet

## **ABSTRACT**

*Name* : Nurnajla Irbah Syukur  
*Study Program* : Fisioterapi  
*Title* : *The Relationship Level of Anxiety and Athletes  
Performance among Contingent Athletes of the XX  
National Sport Week, South Sulawesi*

*Anxiety has become a very common situation found in athletes before a match. Anxiety is the reason for the poor performance of athletes on the field. This study aims to determine the relationship between level of anxiety and athletes performance in the XX PON contingent athletes of South Sulawesi Province. This research is a type of correlational research using a approach cross sectional and purposive sampling method with a sample size of one hundred and twentyfour people (n = 124) who are athletes of the XX PON contingent of South Sulawesi Province. There are several data collected including the level of anxiety and performance of athletes who took the data using a questionnaire. Data analysis using pearson with a value of  $p < 0.05$  ( $p=0.005$ ), which indicates that there is a significant relationship between level of anxiety and athlete performance.*

*Keywords: Anxiety, Performance, Athletes*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	46
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	<b>1</b>
1.2. Rumusan Masalah .....	<b>5</b>
1.3. Tujuan Penelitian .....	<b>5</b>
1.4. Manfaat Penelitian .....	<b>5</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1. Tinjauan Tentang Tingkat Kecemasan.....	<b>8</b>
2.1.1. Pengertian Kecemasan .....	8
2.1.2. Jenis-jenis Kecemasan.....	9
2.1.3. Klasifikasi Kecemasan .....	10
2.1.4. Epidemiologi Kecemasan.....	11
2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	12
2.1.6. Gejala Kecemasan.....	12
2.1.7. Kecemasan pada Cedera Berulang.....	13
2.2. Tinjauan Tentang Performa Atlet .....	<b>14</b>
2.2.1. Pengertian Performa Atlet .....	14
2.2.2. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Performa .....	15
2.2.3. Karakteristik Performa .....	16
2.2.4. Aspek Performa .....	17
2.2.5. Kondisi Fisik Atlet .....	19

2.3. Tinjauan Umum Tentang PON .....	<b>21</b>
2.4. Tinjauan Tentang Hubungan Tingkat Kecemasan dan Performa.....	22
2.5. Kerangka Teori.....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>36</b>
3.1. Kerangka Konsep .....	<b>36</b>
3.2. Hipotesis .....	<b>36</b>
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
4.1. Rancangan Penelitian .....	<b>37</b>
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>37</b>
4.3. Populasi dan Sampel .....	<b>37</b>
4.4. Alur Penelitian .....	<b>35</b>
4.5. Variabel Penelitian .....	<b>36</b>
4.6. Prosedur Penelitian.....	<b>37</b>
4.7. Rencana Pengolahan dan Analisis Data .....	<b>37</b>
4.8. Masalah Etika.....	<b>38</b>
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
5.1. Hasil Penelitian.....	40
5.2. Pembahasan.....	49
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
6.1. Kesimpulan .....	59
6.2. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
4.1. Definisi Operasional Variabel.....	36
5.1. Karakteristik Umum Responden .....	41
5.2. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Jenis Kelamin.....	42
5.3. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Usia.....	44
5.4. Distribusi Tingkat Kecemasan Cabang Olahraga .....	46
5.5. Distribusi Performa Atlet Cabang Olahraga .....	48
5.6. Analisis Uji Kolerasi <i>Pearson</i> Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet.....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Teori Dorongan .....	23
2.2. Teori U Terbalik .....	23
2.3. Kerangka Teori .....	26
3.1. Kerangka Konsep .....	36
4.1. Alur Penelitian.....	35
5.1. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
5.2. Performa Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
5.3. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia .....	45
5.4. Performa Atlet Berdasarkan Usia .....	45
5.5. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Cabang Olahraga .....	47
5.6. Performa Atlet Berdasarkan Cabang Olahraga.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Informed Consent</i> .....	64
2. Surat Izin Penelitian .....	66
3. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	67
4. Surat Keterangan Izin Etik Penelitian .....	68
5. Kuesioner .....	70
6. Hasil Uji SPSS .....	75
7. Dokumentasi .....	83
8. Draft Artikel Penelitian .....	86



## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

---

<b>Lambang/Singkatan</b>	<b>Arti dan Keterangan</b>
et al.	et alii, dan kawan-kawan
WHO	<i>World Health Organization</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	Kementrian Kesehatan
SCAT	<i>Sport Competition Anxiety Test</i>
PON	Pekan Olahraga Nasional
UKM	Unit Kegiatan Mahasiswa

---



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia, olahraga sudah menjadi salah satu aktivitas penting yang dilakukan secara rutin sehingga membuat tubuh menjadi sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani (Faturachman, 2016). Olahraga juga telah ikut berperan mengharumkan nama daerah dan bangsa, dengan melalui pertandingan di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Begitu banyak cabang olahraga yang ada di dunia baik itu beregu ataupun individu yang dapat diikuti atlet untuk menciptakan sebuah prestasi yang telah diajarkan di sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Maulana & Khairani, 2017).

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 No 3 Tahun 2005).

Seorang atlet tentu menginginkan kesuksesan dalam bidang yang ditekuni. Untuk itu, atlet yang telah bermain cukup lama dan memiliki pengalaman yang banyak tentu akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Kesuksesan seorang atlet tentu harus berlatih keras, punya fasilitas penunjang untuk latihan, dan punya pelatih yang bisa mengarahkan potensi yang dimiliki (Prambayu, 2017). Menang dan kalah dalam suatu kejuaraan akan menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya. Padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik (Fakhrurri, 2018).

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. Kecemasan dalam pertandingan juga sebuah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan (Noverianto, 2018). Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan (Fransisca, 2020).

Performa atlet menjadi salah satu harapan penentu tercapainya prestasi pada pertandingan. Gunarsa dalam Iلسya & Komarudin (2019) mengungkapkan bahwa performa seorang atlet 80% mempengaruhi aspek psikologis dan 20% hanya dipengaruhi oleh aspek lainnya. Performa atlet pada pertandingan berhubungan dengan kemampuan atlet, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan yang dilakukan sebelum pertandingan, dan dukungan asupan karbohidrat selama pertandingan (Irwanto & Romas, 2019).

Dengan memfokuskan topik ini dapat mengetahui lebih dalam lagi terkait faktor dan dampak kecemasan yang berhubungan dengan performa atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2016) mengungkapkan bahwa pada sebuah kompetisi, kecemasan sebelum bertanding ialah kecemasan dalam batas normal sebagai suatu tanda kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Ketika atlet mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, teknik dan taktik yang telah disiapkan sebelumnya, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik (Anira, Damayanti & Rahayu, 2017).

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan gejala-gejala depresi dan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) semakin meningkat dengan menunjukkan bahwa sekitar 9,8% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk, untuk di Sulawesi Selatan sekitar 12,8% dengan usia 15 tahun keatas dan khususnya di kota Makassar terdapat 17,86% untuk usia 15 tahun keatas. Namun sampai saat ini belum juga ditemukan riset mengenai kecemasan pada atlet saat menghadapi perlombaan.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung merasa tidak sabar, sering mengeluh, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi dan mengalami gangguan tidur. Hal ini juga dikemukakan oleh Gunarsa dalam Jatmika & Linda (2017) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan yang tinggi akan merasa khawatir dengan keadaan buruk yang menimpa dirinya atau orang yang dia kenal. Penelitian yang dilakukan Faturochman (2016) mengungkapkan bahwa jika kecemasan bertanding semakin meningkat maka performa atlet akan semakin menurun.

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan yang ditemukan oleh Erdiyanti & Maulana (2019), setiap aktivitas latihan dalam suatu *club* olahraga, seorang pelatih akan menekankan latihan fisik tanpa adanya latihan mental pada atlet, pemberian motivasi dan dukungan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam suatu pertandingan. Kecemasan yang timbul pada seorang atlet dapat disebabkan oleh pemikiran yang negatif, motivasi dan dukungan yang kurang serta proses latihan yang lebih menekan fisik yang membuat atlet akan merasa bosan, mental yang rendah, dan tekanan dari ketua tim maupun pelatih yang membuat timbulnya kecemasan dalam seorang atlet dan akan mempengaruhi performa atlet dalam menghadapi lawan dalam suatu pertandingan. Maka dalam permasalahan ini seorang atlet akan merasakan cemas karena kurang persiapan dalam mentalnya yang kurang dilatih, maka seorang atlet itu akan mengakibatkan performa yang kurang maksimal dalam mengikuti pertandingan tersebut.

Terdapat hasil penelitian yang membandingkan kecemasan bertanding pada atlet dengan dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu penelitian yang dikemukakan oleh Gigir et al (2018) disimpulkan bahwa keterampilan mengelola emosi diperlukan bagi atlet laki-laki, perempuan, olahraga kelompok, maupun olahraga individu guna mencapai pertandingan terbaik atlet itu sendiri. Selanjutnya penelitian lain yang juga menyatakan berbagai sumber kecemasan bertanding yang dialami atlet yaitu pada atlet olahraga kelompok dan atlet olahraga individu. Dalam penelitiannya, Pristiwa (2018) mengemukakan bahwa tidak adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara jenis olahraga individu dengan presentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%. Artinya atlet yang ada di UKM memiliki permasalahan yang sama dalam bertanding. Untuk itu perlu

adanya penelitian lebih lanjut yang mengarah pada tingkat kecemasan dengan performa atlet. Menurut Husdarta dalam Sandy (2019) dapat dilihat pada saat bertanding dan sebelum bertanding banyak atlet mengalami kecemasan yang tidak dapat mereka kendalikan dan membuat munculnya reaksi-reaksi fisiologis dari dalam atlet, seperti gugup, mondar-mandir lapangan, tampak pucat, nafas terengah-engah, keringat dingin, mual dan sering bolak-balik toilet, sehingga pada saat bertanding seluruh *skill* mereka tidak dapat keluar secara maksimal dengan kata lain kejadian tersebut dapat menurunkan prestasi yang ingin dicapai atlet dalam bertanding. Padahal lawan yang mereka hadapi memiliki *skill* yang sama atau dibawah mereka sehingga mengakibatkan kekalahan yang dialami oleh tim atlet (Ilsya & Komarudin, 2019).

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai kecemasan oleh atlet di beberapa bidang olahraga. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Cox dalam Erdiyanti & Maulana (2019) bahwa kecemasan menghadapi pertandingan termasuk dalam suatu kondisi keadaan stress yang dialami seorang atlet, hal ini dinyatakan sebagai kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan dapat menjadi masalah serius bagi atlet terhadap performa permainan dilapangan dalam sebuah pertandingan. Semua permasalahan berpengaruh terhadap prestasi atlet, di mana dalam kesempatan ini peneliti hanya mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan didukung dari hasil penelitian sebelumnya, maka perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah ke tingkat kecemasan pada atlet PON. Sehingga hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi bagi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi. Kondisi ini membawa pendekatan multidimensional pada atlet untuk mengetahui motivasi atlet serta peneliti dapat menganalisis efek kecemasan terhadap performa olahraga. Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan”.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dikemukakan pertanyaan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan?”

## **1.3.Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1.3.2.1.Mengetahui karakteristik pada atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan.

1.3.2.2.Mengetahui tingkat kecemasan pada atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan.

1.3.2.3.Mengetahui tingkat performa pada atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan.

## **1.4.Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Akademik**

1.4.1.1.Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan bacaan bagi individu yang ingin mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet.

1.4.1.2.Dapat dijadikan sebagai sumber referensi, sumber acuan, dan bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat permasalahan yang sama.

1.4.1.3.Dapat dijadikan sebagai bahan pustaka dalam memberikan intervensi pada atlet.

### **1.5.Manfaat Aplikatif**

Dapat dijadikan sebagai motivasi bagi atlet untuk mengetahui lebih dalam lagi terkait kecemasan agar tidak mengganggu performa atlet pada saat latihan maupun pada saat berkompetisi.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Tinjauan Tentang Tingkat Kecemasan

##### 2.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan peristiwa atau suatu keadaan yang mengacu pada sekelompok gangguan mental dan ditandai dengan perasaan cemas dan takut, termasuk gangguan kecemasan umum, phobia, panik, kecemasan sosial, gangguan stress pasca-trauma (WHO, 2017). Menurut (Weinberg, &, & Gould, 2019), kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri-ciri gugup, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, munculnya rasa gelisah, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan adanya perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda *somatik* yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem saraf otonom (Erdiyanti & Maulana, 2019).

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. Kecemasan juga merupakan reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologi akibat keadaan yang baru saja muncul (Kumbara, Metra, & Ilham, 2019). Kecemasan adalah kondisi emosional negatif dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang (Suwandi & Malinti, 2020).



### 2.1.2. Jenis-jenis Kecemasan

(Weinberg et al., 2019) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* berikut penjelasannya:

a. *State Anxiety*

*State anxiety* merupakan suatu kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon seseorang pada suatu keadaan. *State anxiety* ini adalah keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang terjadi mendadak yang ditandai dengan kecemasan, tegang, takut, dan biasanya kecemasan ini yang muncul saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan kualitas prestasinya, takut terjadi cedera atau hal lain yang menimpa dirinya, takut terhadap lawan dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

*State anxiety* secara formal didefinisikan sebagai keadaan emosional yang memiliki karakteristik subjektif, perasaan sadar dari ketakutan dan ketegangan, disertai dengan aktivitas dari saraf otonom. Atlet atau seseorang yang memiliki *trait anxiety* tinggi akan bereaksi dengan derajat *state anxiety* yang lebih tinggi. Dengan arti lain, tinggi rendahnya tingkat *state anxiety* seseorang tergantung pada tinggi-rendahnya *trait anxiety*. Tetapi pada seseorang yang memiliki mental yang telah terlatih akan membuat dirinya dapat mengontrol kecemasan sehingga tingkat *state anxiety* orang tersebut dapat dikontrol. Menurut Weinberg dan Gould (Rohmansyah, 2017) terdapat dua jenis *state anxiety* yaitu *cognitive state anxiety* dan *somatic state anxiety*. *Cognitive state anxiety* membahas terkait ukuran kekhawatiran dan pemikiran negatif yang dimiliki seseorang. Sedangkan *somatic state anxiety* membahas tentang perubahan fisiologis yang dirasakan dari waktu ke waktu. Seperti meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, nafas yang lebih cepat, perut yang begelak dan wajah menjadi panas.

b. *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* merupakan ciri atau karakteristik seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. *Trait anxiety* merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan berespons pada situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*. Selain itu *trait anxiety* disebut juga kecemasan yang diperoleh dari tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku.

Atlet dengan memiliki *trait anxious* yang tinggi biasanya menunjukkan sifat mudah cemas dalam menghadapi permasalahan, khususnya dalam menghadapi pertandingan dan memiliki *state anxiety* yang lebih dalam kompetisi yang tinggi. *Trait anxiety* dan *state anxiety* bagian dari sumber kecemasan baik sumber intristik (kecemasan berasal dari dalam diri) maupun ekstrinstik (kecemasan berasal dari luar diri (Rohmansyah, 2017).

### 2.1.3. Klasifikasi Kecemasan

Menurut Peplau (Erdiyanti & Maulana, 2019) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet yaitu:

- a. Kecemasan ringan yaitu kecemasan yang dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Contohnya ketika atlet kembali mengingat tentang bagaimana latihan yang telah diberikan kemudian diterapkan oleh dirinya sehingga nanti mampu melakukan gerakan yang telah diberi oleh pelatih.
- b. Kecemasan sedang yaitu individu fokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Contohnya seorang atlet selalu fokus pada apa yang mereka miliki itu terasa kurang sehingga takut untuk mencoba apa yang diinstruksikan oleh pelatih.

- c. Kecemasan berat yaitu persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksud untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak arahan untuk fokus pada area lain. Contohnya ketika akan memulai bertanding seluruh anggota team mempertaruhkan segalanya pada diri individu tersebut membuat kondisi psikologis terganggu terutama pada perasaan cemasnya yang berakibat kepada gangguan dalam melakukan sebuah gerakan.
- d. Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perintah hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motoric, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian. Contohnya individu yang tidak mampu melakukan apa-apa sehingga yang terjadi hanyalah situasi yang tidak akan konduktivitas jangankan untuk melakukan latihan ataupun bertanding, biasanya individu seperti ini lebih cenderung memendam apa yang dia rasakan sampai menemukan jalan keluarnya.

#### **2.1.4. Epidemiologi Kecemasan**

Berdasarkan data *Global Health Estimates* WHO mengenai *Depression and Other Common Mental Disorders*, prevalensi populasi di dunia yang mengalami kecemasan pada tahun 2015 diperkirakan 3,6% (264 juta) dimana lebih sering terjadi pada wanita (4,6%) daripada pria (2,6%), serta gangguan kecemasan lebih sering dialami di usia 21 muda daripada usia yang lebih tua. Pada usia 15-19 tahun prevalensinya 3,2% pada wanita dan 5,6% pada pria (WHO, 2017). Menurut (Vildayanti, Puspitasari, & Sinuraya, 2018) melaporkan bahwa gangguan kecemasan menjadi gangguan dengan frekuensi yang tinggi pada populasi umum di seluruh dunia. sehingga tingkat prevalensi pada remaja berusia 13 hingga 17 tahun adalah 7,7%, sementara itu 6,6% pada orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun.

### **2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Husdarta (Hartani, 2021) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain:

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan; Ketakutan akan gagal adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Takut cedera atau berkaitan dengan kondisi fisiologisnya; Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi; Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat, dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d. Takut terhadap agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
- e. Takut bahwa kondisi fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

### **2.1.6. Gejala Kecemasan**

Menurut Gunarsa (Pradina & Pramono, 2016) gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan atas:

- a. Gejala Fisik
  - 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.

b. Gejala Psikis

- 1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi.
- 2) Perubahan emosi.
- 3) Menurunnya rasa percaya diri.
- 4) Timbul obsesi.
- 5) Timbul motivasi.

Gunarsa (Pradina & Pramono, 2016) 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.

#### **2.1.7. Kecemasan pada Cedera Berulang**

Kecemasan pada Cedera Berulang menurut Heil yang dikutip oleh Bambang Priyonoadi (2016) menuliskan bahwa kecemasan cedera berulang adalah hal normal bagi setiap atlet yang baru saja pulih dari cederanya. Kecemasan adalah respon atlet yang lebih kognitif yang dapat dijadikan proses belajar sosial serta berhubungan dengan antisipasi atlet terhadap sesuatu yang tidak nyata secara fisik. Kecemasan dianggap sesuai dengan keadaan atlet yang baru pulih dari cedera, karena merupakan gambaran dari perasaan dan penilaian atlet terhadap riwayat cedera yang pernah dialami. Hal yang dianggap sebagai ancaman tidak nyata secara fisik karena dalam kenyataannya cedera tersebut sudah pulih.

Kecemasan ini berdampak secara fisiologis dan psikologis yang akan terlihat pada *performance* atlet. Menurut Bambang Priyonoadi (2016) mengungkapkan beberapa perilaku yang muncul berhubungan dengan kecemasan cedera berulang antara lain:

- a. Mudah ragu-ragu.
- b. Kurang mengeluarkan usaha dan tenaga yang maksimal.
- c. Sangat melindungi bagian yang pernah cedera dengan melilitkan *tapping* dengan kuat atau memakai pelindung selalu.
- d. Cenderung sangat berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu terjadinya cedera.
- e. Memiliki kesadaran yang sangat tinggi terhadap kelemahan fisik yang mereka alami.
- f. Takut tidak mampu memenuhi harapan orang lain.
- g. Khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikkan reputasi tim ataupun pelatih.
- h. Merasa kurang mendapatkan empati atau perhatian dari orang lain.
- i. Hubungan yang kurang baik dengan teman satu tim.
- j. Secara fisik *performance* atau penampilannya selalu buruk.
- k. Kurang aktif secara fisik.
- l. Mudah marah atau sensitif.
- m. Terburu-buru dalam mengambil keputusan.
- n. Memiliki rasa takut akan kegagalan.

## **2.2. Tinjauan Tentang Performa Atlet**

### **2.2.1. Pengertian Performa Atlet**

Performa (*performance*) artinya kinerja atau penampilan. Performa juga dapat memperlihatkan sejauh mana individu atau pun kelompok mengetahui tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau kelompok atlet. Untuk mencapai performa biasanya akan ditetapkan suatu pencapaian untuk atlet. Pencapaian tersebut biasanya sudah direncanakan sebelum waktu pertandingan. Untuk menentukan sebuah target, ditentukan waktu yang tepat untuk mencapai prestasi serta performa dalam sebuah latihan maupun pertandingan (Ilsya & Komarudin, 2019).

Atlet adalah seseorang yang memiliki keunikan tersendiri. Ia mempunyai bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi dirinya. Sekalipun dalam

beberapa cabang olahraga atlet harus melakukannya secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran. Karena, misalnya didalam olahraga beregu. Kemampuan adaptif individu untuk melakukan kerjasama kelompok sangat menentukan perannya kelak di dalam kelompok (Mulyadi & Nikon, 2019).

Performa atlet adalah apa yang terlihat atau apa yang diperlihatkan oleh atlet dalam suatu pertandingan. Performa atlet merupakan salah satu penentu kemenangan pada sebuah pertandingan. Atlet dituntut untuk selalu memiliki stamina yang tidak cepat lelah. Pada kenyataannya tidak sedikit atlet yang mengalami penurunan stamina selama pertandingan dalam waktu yang cukup singkat sehingga hal ini dapat mengakibatkan penurunan prestasi atlet. Indikator prestasi dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani atlet saat bertanding secara kuantitatif kebugaran jasmani atlet dapat diukur melalui ketahanan kardiorespirasi selama aktivitas olahraga yang dilakukan (Dieny et al., 2017).

### **2.2.2. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Performa**

Menurut Harsuki (Sandy, 2019) performa pada atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

#### **a. Fokus**

Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.

#### **b. Merasa bahwa Kinerja Secara Otomatis dan Mudah**

Atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu, sehingga seorang atlet dapat mencapai performanya.

#### **c. Perasaan Terkontrol atas Emosi, Pikiran dan Gairah**

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin.

d. Merasa Sangat Percaya Diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang ia harapkan.

e. Tidak Adanya Rasa Takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar dalam menghadapi lawan sehingga ia tidak merasa takut.

f. Merasa Santai Fisik dan Mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga atlet tidak merasakan ketegangan dan kecemasan dalam fisik maupun mentalnya.

### 2.2.3. Karakteristik Performa

Menurut Garfied dan Bennett (Fakhrurri, 2018) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam penampilan puncak, yaitu:

- a. Mental rileks; Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.
- b. Fisik rileks; Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan yang diinginkan. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan dapat terarah secara tepat dan akurat sesuai kehendak.
- c. Optimis; Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.



- d. Terpusat pada kekinian; Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat ini.
- e. Berenergi tinggi; Istilah yang dikenal awam adalah “panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi (“*joy and ecstasy as the perfect emotion*”).
- f. Kesadaran tinggi; Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.
- g. Terkendali; Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Sehingga segala sesuatu berlangsung dengan benar.
- h. Terseludung; Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses keterampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau diseludungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

#### **2.2.4. Aspek Performa**

Menurut Harsuki (Faturachman, 2016) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *performance* serta *peak performance* atlet pada saat pertandingan yaitu:

- a. Aspek yang ada pada organisasi pertandingan biasanya pelatih dan atlet mengharapkan kondisi yang ideal dilapangan. Kondisi ideal seringkali tidak sesuai dengan kenyataan. Hal ini biasanya mempengaruhi tercapainya *performance* atlet pada saat latihan maupun pertandingan:
  - 1) Angin, hujan, peralatan yang akan mempengaruhi atlet.
  - 2) Suhu udara terlalu panas atau dingin.
  - 3) Pengaruh undian, penonton, perwasitan dan lain-lain.
- b. Aspek-aspek yang Berhubungan dengan Keadaan Atlet
  - 1) Kebiasaan hidup yang bertentangan dengan moralitas olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negative dan lain-lain) dapat mempengaruhi kinerja atlet dan kemampuan pemulihan (*recovery*) serta performa atlet.
  - 2) Kecemasan (*anxiety*) latihan atau bertanding, gugahan (*arousal*) yang tidak optimal, terlalu bergairah (*overexaitement*), dan takut terjadi cedera.
  - 3) Ketidakpuasan dengan lingkungan sosial keluarga, pelatih, pekerjaan, sekolah dan lain-lain. Semua itu mengakibatkan refleksi yang negatif dalam latihan atau pertandingan, sehingga menyebabkan penampilan yang kurang baik.
- c. Aspek-aspek yang Berhubungan dengan Latihan dan Pelatih
  - 1) Program latihan yang kurang didesain dengan baik, volume yang terlalu tinggi, dan intensitas latihan yang terlalu cepat cepat ditingkatkan, terlalu banyak pertandingan sehingga kurang istirahat. Hal tersebut dapat membuat atlet stress dan mempengaruhi penampilan atlet.

- 2) Latihan yang berat tanpa memperhatikan pemulihan (*recovery*) yang cukup untuk atlet sehingga dapat menimbulkan cedera-cidera, dan latihan yang berlebihan (*over training*) dalam fisik maupun mental seorang atlet.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seorang atlet untuk mencapai penampilan terbaiknya. Faktor tersebut berasal dari dalam dirinya sendiri (*internal*) seperti: kecemasan atau mood yang kurang bagus dan dari luar diri (*eksternal*) seperti cuaca, penonton serta tempat pertandingan. Untuk mencapai penampilan dalam latihan atau pertandingan seorang atlet harus memiliki kondisi ideal bukan hanya faktor internal saja yang mendukung tetapi faktor eksternal juga harus mendukung (Fakhrurri, 2018).

#### **2.2.5. Kondisi Fisik Atlet**

Kebugaran Jasmani atau kondisi fisik ada 10 komponen. Komponen tersebut sebagian besar merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet agar mampu menampilkan performa maksimalnya secara efisien dan produktif. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik, yaitu:

- a. Daya Tahan (*Endurance*), dalam Unsur-unsur kebugaran jasmani dalam hal Daya Tahan dikenal dua macam daya tahan, diantaranya:
  - 1) Daya tahan umum (*general endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
  - 2) Daya tahan otot (*local endurance*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- b. Daya Ledak Otot (*Muscular Explosive Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*strenght*) × kecepatan (*velocity*).

- c. Kekuatan Otot (*Strength*)  
Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- d. Kelenturan (*Flexibility*)  
Kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi) , otot, tendo, ligament dan sekeliling persendian.
- e. Kecepatan (*Speed*)  
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain.
- f. Kelincahan (*Agility*)  
Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.
- g. Koordinasi (*Coordination*)  
Unsur-unsur kebugaran jasmani dengan Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- h. Keseimbangan (*Balance*)  
Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir).

j. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

k. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

### 2.3. Tinjauan Umum Tentang PON

PON adalah pesta olahraga nasional di Indonesia yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. PON pertama kali diadakan di Solo pada tahun 1948 yang mempertandingkan sebanyak 9 cabang olahraga dan diikuti oleh 600 atlet. PON pertama lahir karena semangat kebangsaan untuk mengembangkan minat olahraga pemuda dan sebagai salah satu langkah untuk membangun persatuan (Ponne, 2017).

PON merupakan amanat pemerintah melaksanakan UUSKN (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional) yang menjelaskan bahwa setiap kejuaraan olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah, organisasi, lembaga, maupun masyarakat wajib memperhatikan tujuan dan prinsip penyelenggaraan keolahragaan Nasional (Dongoran, Kalalo, & Syamsudin, 2020). PON terus berkembang hingga menjadi kegiatan olahraga yang bergengsi dan terbesar di Indonesia. PON telah dilaksanakan sebanyak 9 kali dan pada tahun ini, PON ke 20 akan dilaksanakan di Papua dengan mempertandingkan sebanyak 37 cabang olahraga yaitu *aerosport*, akuatik, anggar, angkat berat/angkat besi/binaraga, atletik, *baseball/softball*, bermotor, *billiard*, bola basket, bola tangan, bola voli, bulutangkis, catur, *cricket*, dayung, gulat, *hockey*, judo, karate, kempo, layar, menembak, *muaythai*, panahan, panjat tebing, pencak silat, *rugby*, selam, senam, sepak bola/futsal, sepak takraw, sepatu roda, taekwondo, tarung drajat, tenis, tinju, dan wushu.

#### **2.4. Tinjauan Tentang Hubungan Tingkat Kecemasan dan Performa**

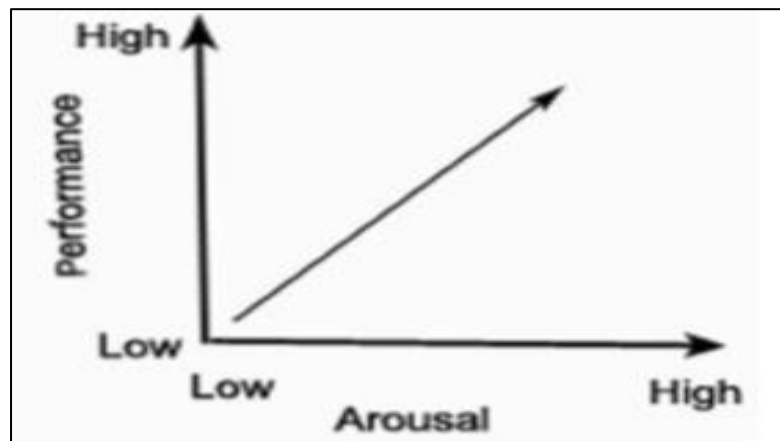
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intristik antara lain berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalam bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan faktor ekstrinsik, antara lain: lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (R. P. P. Sari, 2017).

Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun. Maka kecemasan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Karena ketika bertanding aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasan (Wismanadi, 2017).

Ada beberapa teori mengenai hubungan antara kecemasan dengan performa atlet, yakni:

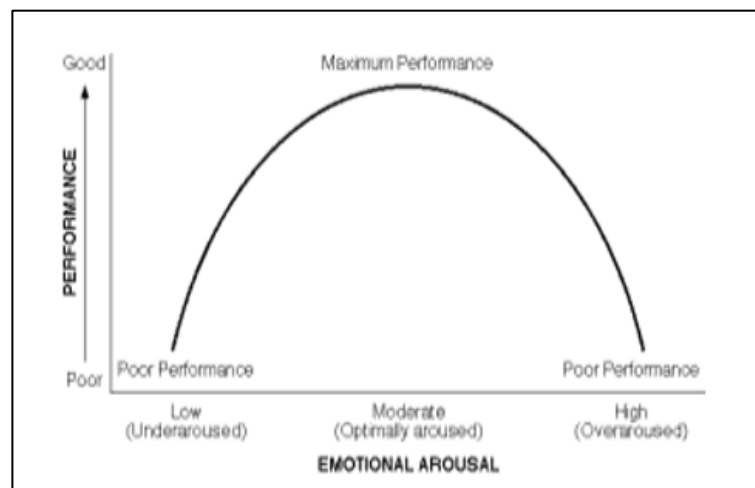
##### **a. Teori Dorongan**

Teori dorongan menerangkan bahwa kecemasan meningkat, performa juga akan meningkat. Teori dorongan memiliki kesamaan dengan teori fasilitas sosial. Dalam teori fasilitas sosial, kehadiran seseorang yang menjadi sumber kecemasan dapat mempengaruhi penampilan seseorang.



Gambar 2.1 Teori Dorongan  
*Sumber: Rohmansyah (2017)*

b. Teori U Terbalik



Gambar 2.2 Teori U Terbalik  
*Sumber: Rohmansyah (2017)*

Tidak puas dengan teori dorongan, banyak psikolog olahraga beralih ke teori U terbalik. Teori ini menjelaskan bahwa performa yang baik terjadi pada tingkat kecemasan yang optimal, sedangkan performa buruk terjadi jika kecemasan berada pada tingkat yang sangat rendah atau bahkan sangat tinggi.

c. Individualisasi Zona Fungsi Optimal

Dalam teori individualisasi zona fungsi optimal, tingkat kecemasan optimal tidak selalu berada pada titik tengah dan bervariasi pada setiap individu, faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut antara lain variasi emosi yang meliputi: tekad, kepuasan, dan kemalasan. Dapat disimpulkan bahwa penampilan tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan, tetapi juga dipengaruhi oleh jenis-jenis emosi yang lain.

d. Teori Kecemasan Multidimensi

Teori kecemasan multidimensi memperkirakan bahwa *state anxiety* (gelisah) memiliki hubungan negatif dengan performa, semakin tinggi kegelisahan maka penampilan semakin menurun. Teori kecemasan multidimensi kurang bermanfaat/mendukung performa dan tuntutan latihan.

e. Teori Bencana

Teori bencana menyatakan bahwa *performance* bergantung pada interaksi atau hubungan yang kompleks antara kegairahan dan kecemasan. Tingkat performa terbaik atlet meningkat pada kondisi kecemasan tinggi kemudian pada kondisi kecemasan yang rendah.

f. Arah dan Intensitas Kecemasan

Banyak peneliti berasumsi bahwa kecemasan hanya memiliki efek negatif pada penampilan. Orang dapat melihat salah satu gejala kecemasan sebagai hal yang positif dan membantu atlet membangun kontrol persepsi melalui peningkatan kepercayaan diri dan latihan keterampilan psikologis.

g. Teori Pembalikan

Teori pembalikan berpendapat bahwa bagaimana kegelisahan mempengaruhi penampilan bergantung pada penafsiran individu mengenai tingkat kegairahan masing-masing. Teori pembalikan memperkirakan bahwa untuk mencapai penampilan terbaik atlet harus menafsirkan kegairahan sebagai kegembiraan yang menyenangkan dan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan.



Meningkatnya kegelisahan menyebabkan meningkatkan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana kecemasan mempengaruhi performa seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Tetapi, ketika tingkat kecemasan dan stress antar satu orang dengan orang lain berbeda.

Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet, yakni:

a. Pengalaman

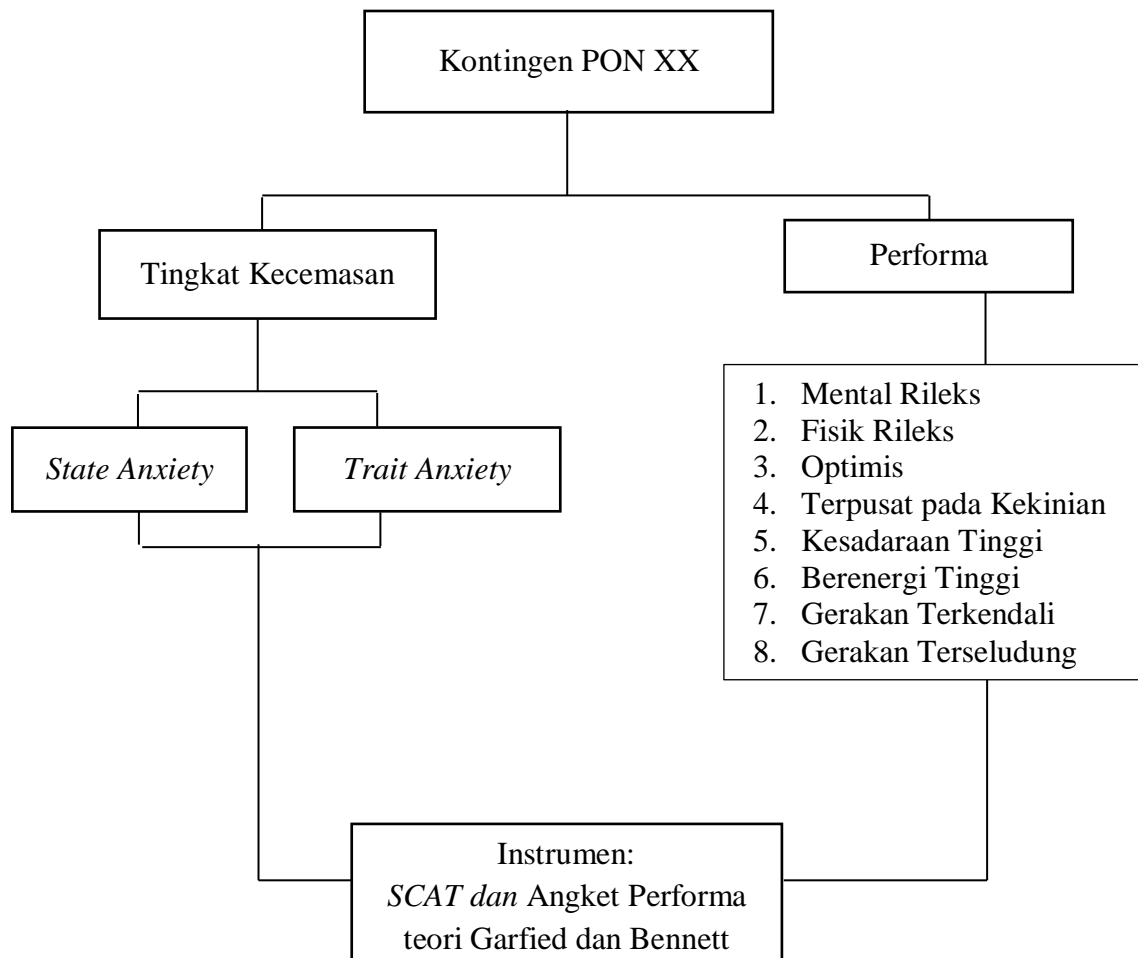
Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru atau masih amatir.

b. Situasi dan Kondisi Kompetisi

Kompetisi yang bersifat lebih tinggi cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seorang sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih stressful dibanding dengan kejuaraan nasional. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar.

Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang atlet. Atlet yang mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahraga juga berpengaruh terhadap kecemasan.

## 2.5. Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori

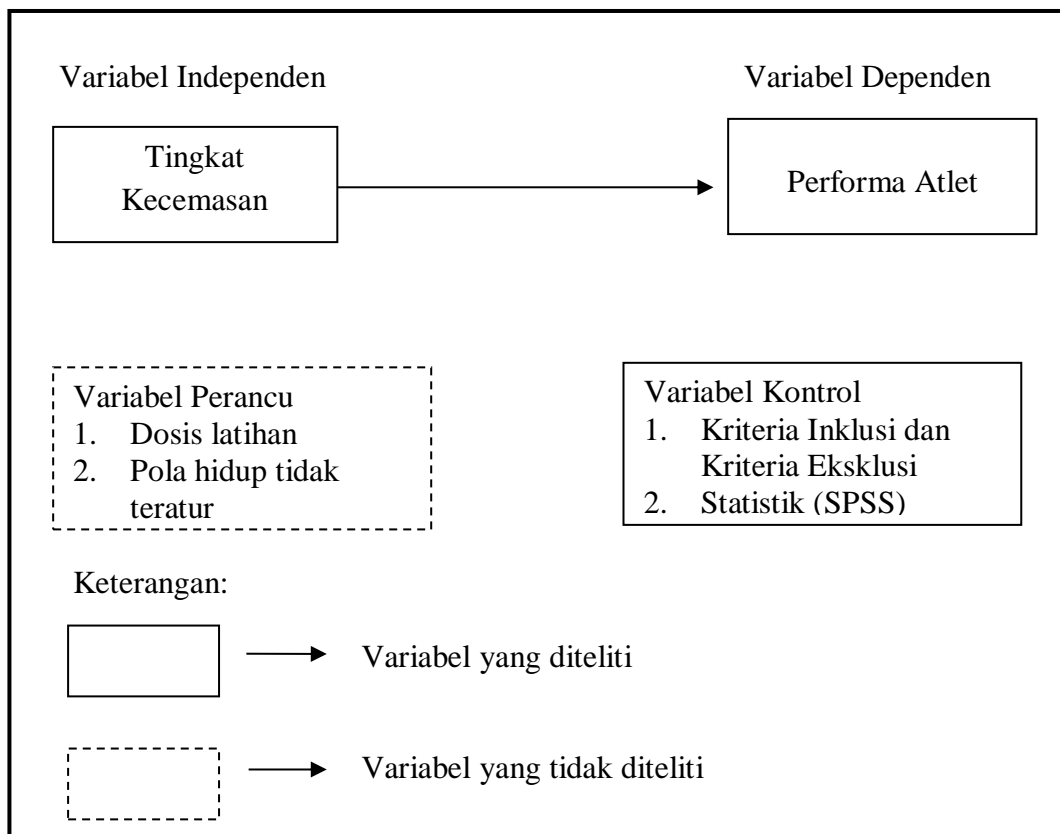


## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini dibuat untuk memberikan arahan dan gambaran pada alur penelitian yang telah dikembangkan dari kerangka teori serta hubungan pada variabel – variabel yang akan diteliti



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

#### 3.2. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet kontingen pekan olahraga nasional XX provinsi Sulawesi Selatan.

## **BAB IV**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **4.1. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dan metode *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan survei berupa angket kuesioner. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang jawabannya telah disediakan oleh peneliti atau berbentuk pilihan. Pengumpulan data akan dilakukan dengan cara mengedarkan kuesioner kepada responden secara *offline*, data akan dikumpulkan dan diolah sehingga didapatkan hasil untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan.

#### **4.2. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 4.2.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Sulawesi Selatan yang bertempat di Jl. Sultan Hasanuddin No. 42 Makassar.

##### 4.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 28 Juni – 12 Juli 2021.

#### **4.3. Populasi dan Sampel**

##### 4.3.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan.

#### 4.3.2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena yang menjadi sampel ialah yang memenuhi kriteria – kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel yaitu:

- a. Kriteria Inklusi
  - 1) Usia 17 – 35 tahun (remaja akhir dan dewasa awal).
  - 2) Minimal telah mengikuti kompetisi resmi.
- b. Kriteria Eksklusi
  - 1) Memiliki riwayat cedera.
  - 2) Memiliki gangguan komunikasi.
  - 3) Ibu hamil.
  - 4) Responden tidak mengisi data dengan lengkap.

Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan cara perhitungan statistik yaitu menggunakan rumus proporsi populasi banyak dan besar sampel ini dianggap mewakili populasi yang berjumlah 179 atlet. Dalam penelitian ini ditetapkan toleransi ketidakteelitian sebesar 5% dan tingkat kepercayaan 95% sehingga sampel akan semakin akurat dalam menggambarkan keadaan populasi.

Rumus besar sampel yang diterapkan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{n_0 N}{n_0 + (N - 1)}$$

Keterangan:

$n$  = Sampel

$N$  = Populasi

$e$  = Presisi (*margin of error*) yang meliputi 10% (0.1), 5% (0.05), dan 1% (0.01).

Berdasarkan rumus di atas, maka sebelum mencari besarnya penarikan sampel terlebih dahulu mencari nilai  $n_0$  dengan rumus:

$$n_0 = \frac{Z^2 \alpha/2 p(1 - p)}{e^2}$$

$$n_0 = \frac{2^2 (0,5)(1 - 0,5)}{e^2}$$

$$n_0 = \frac{1}{e^2}$$

$$n_0 = \frac{1}{(0,05)^2}$$

$$n_0 = 400$$

Jadi ditemukan nilai  $n_0$  adalah 400

$$n = \frac{n_0 N}{n_0 + (N - 1)}$$

$$n = \frac{n_0 124}{n_0 + (124 - 1)}$$

$$n = \frac{400 179}{400 + (179 - 1)}$$

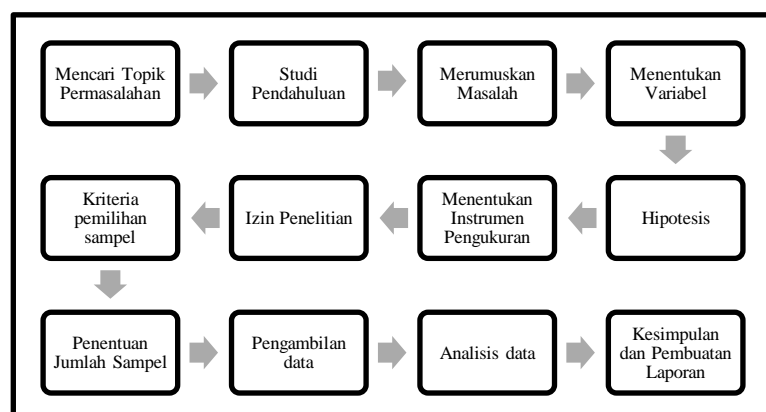
$$n = \frac{71.600}{578}$$

$$n = 123,87$$

$$n = 124$$

$n = 123,87$  atau dibulatkan menjadi 124 atlet.

#### 4.4. Alur Penelitian



Gambar 4.1 Alur Penelitian

## 4.6. Variabel Penelitian

### 4.5.1. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

- a. Variabel independen : Tingkat Kecemasan.
- b. Variabel dependen : Performa Atlet.

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria	Satuan
Tingkat Kecemasan	Tingkat Kecemasan adalah kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dengan perasaan yang tidak menentu.	<i>Sport Competition Anxiety Test (SCAT)</i>	Bobot nilai <i>favorable</i> yakni jarang = 1, kadang-kadang = 2, dan sering = 3 sedangkan jawaban <i>unfavorable</i> 3 = jarang, 2 = kadang-kadang dan 1 = sering.	Numerik
Performa Atlet	<i>Performance</i> atau performa atlet merupakan kinerja atau penampilan dalam sebuah latihan maupun pertandingan yang mempunyai target. Jenis pertanyaan ini merupakan pertanyaan positif dan negatif.	Angket <i>Performance</i>	Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), dan Sangat tidak sesuai (STS). Bobot nilai untuk positif Sangat sesuai = 4 dan Sangat tidak sesuai = 1 sedangkan untuk pertanyaan negatif bobot nilainya Sangat sesuai = 1 dan Sangat tidak sesuai = 4.	Numerik



#### 4.6. Prosedur Penelitian

- a. Mengajukan permohonan izin untuk melakukan penelitian. Setelah mendapat izin, peneliti melakukan pendataan untuk menentukan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksilusi yang telah ditentukan.
- b. Peneliti memberi penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian. Apabila responden bersedia, maka akan diberikan *informed consent* (lembar persetujuan) untuk ditandatangani. Setelah itu, responden mengisi identitas diri.
- c. Setelah itu, responden mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti. Kuesioner terdiri dari dua jenis yaitu SCAT dan Angket Performa. *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) merupakan kuesioner kecemasan dengan 15 butir soal yang menyangkut pertanyaan pertanyaan tentang kecemasan dari dua dimensi yaitu kognitif dan somatik dengan teknik skala Likert. SCAT terdiri dari 5 pertanyaan yang nilainya kosong (pertanyaan pengecoh), 2 pertanyaan positif atau *unfavorable* (soal yang tidak sesuai dengan kecemasan) dan 8 pertanyaan *negative favorable* (soal yang berhubungan dengan kecemasan) sedangkan angket performa yang berdasarkan teori Garfield dan Bennett merupakan kuesioner performa atlet dengan menggunakan teknik skala Likert atau dengan 4 pilihan jawaban yang telah disusun dan terdapat 35 soal yang valid.
- d. Setelah data terkumpul, akan dilakukan analisis data.
- e. Terakhir dilakukan penyajian data dan pemaparan laporan penelitian.

#### 4.7. Rencana Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data primer dari hasil pengukuran tingkat kecemasan dengan performa atlet. Data tersebut selanjutnya akan dianalisis melalui analisis deskriptif untuk menggambarkan frekuensi dan presentase. Data akan diolah terlebih dahulu melalui tahapan *editing* (pemeriksaan kelengkapan), *coding* (pemberian kode), dan tabulasi (penyusunan data secara teratur). Adapun jenis analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis

biavariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui frekuensi distribusi masing – masing variabel yang diteliti. Sedangkan analisis bivariat diolah menggunakan uji *chi-square* yang menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) untuk mengetahui hubungan antara variabel.

#### **4.8. Masalah Etika**

Dalam melakukan penelitian, masalah etika merupakan hal yang harus diperhatikan. Sebuah penelitian harus mendapatkan rekomendasi dari institusi dan mengajukan permohonan izin kepada instansi terkait. Dalam hal ini rekomendasi dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dan permohonan izin Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Sulawesi Selatan.

##### *a. Informed Consent*

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Jika sampel bersedia menjadi responden maka harus menandatangani lembar persetujuan dan bagi yang tidak bersedia, tidak akan dipaksa dan tetap menghormati haknya.

##### *b. Anonymity (Tanpa Nama)*

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden. Nama responden akan diberi kode tertentu saat melakukan pengumpulan data.

##### *b. Confidentiality (Kerahasiaan)*

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti dan hanya sekelompok data yang dilaporkan dalam hasil penelitian.

##### *c. Ethical Clearance*

Penelitian ini melindungi subjek penelitian melalui instrumen yang terukur dan rangkaian proses penelitian melalui penerapan kode etik penelitian yang menghormati individu, bermanfaat, dan berkeadilan



## **BAB 5**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sulawesi Selatan pada tanggal 28 Juni sampai 12 Juli 2021 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet kontingen PON XX Provinsi Sulawesi Selatan. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan total sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 124 orang. Data yang diperoleh merupakan data primer dengan mengukur tingkat kecemasan dan mengisi kuesioner.

##### **5.1.1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Cabang Olahraga**

Pada tabel 5.1 dibawah ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan cabang olahraga. Responden dari penelitian ini didapatkan kebanyakan atlet berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 75 orang (60.5%) dan atlet perempuan sebanyak 49 orang (39.5%). Berdasarkan kategori usia, didapatkan mayoritas atlet berada pada kategori remaja akhir dengan rentan usia 17 – 25 tahun yaitu sebanyak 110 orang (88.7%). Adapun proporsi responden berdasarkan cabang olahraga menunjukkan bahwa cabang olahraga yang paling banyak adalah sepak bola dan dayung masing-masing sebanyak 15 orang (12.1%).

Adapun gambaran karakteristik umum responden adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1 Karakteristik Umum Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Laki-laki (n=75)</b>	<b>Perempuan (n=49)</b>	<b>Total (N=124)</b>
<b>Usia</b>			
Remaja Akhir (17-25 tahun)	64 (51.6)	46 (37.1)	110 (88.7)
Dewasa Awal (26-35 tahun)	11 (8.9)	3 (2.4)	14 (11.3)
<b>Cabang Olahraga</b>			
Sepak Bola	15 (12.1)	0 (0)	15 (12.1)
<i>Hockey</i>	7 (5.6)	0 (0)	7 (5.6)
<i>Cricket</i>	4 (3.2)	10 (8.1)	14 (11.3)
Pencak Silat	1 (0.8)	1 (0.8)	2 (1.6)
Selancar Angin	1 (0.8)	2 (1.6)	3 (2.4)
Sepak Takraw	6 (4.8)	7 (5.6)	13 (10.5)
Karate	1 (0.8)	4 (3.2)	5 (4)
Futsal	13 (10.5)	0 (0)	13 (10.5)
Bulu Tangkis	3 (2.4)	2 (1.6)	5 (4)
Atletik	3 (2.4)	0 (0)	3 (2.4)
Kempo	2 (1.6)	2 (1.6)	4 (3.2)
Bola Basket	3 (2.4)	0 (0)	3 (2.4)
Dayung	13 (10.5)	2 (1.6)	15 (12.1)
Muaythai	0 (0)	3 (2.4)	3 (2.4)
Renang Indah	0 (0)	5 (4)	5 (4)
Anggar	2 (1.6)	0 (0)	2 (1.6)
Renang OWS	0 (0)	4 (3.2)	4 (3.2)
Selam	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Panjat Tebing	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Tarung Drajat	1 (0.8)	0 (0)	1 (0.8)
Layar	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Judo	0 (0)	2 (1.6)	2 (1.6)
Volley Pantai	0 (0)	2 (1.6)	2 (1.6)

Sumber: Data Primer, 2021 (Ket: N= Jumlah Total Sampel, n= Frekuensi)



### 5.1.2. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Cabang Olahraga

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan dinilai dengan menggunakan instrumen SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) dan tingkat performa atlet dinilai dengan menggunakan instrumen Angket *Performance*. Tingkat kecemasan responden pada penelitian ini diklasifikasikan dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Untuk performa atlet responden pada penelitian ini diklasifikasikan dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

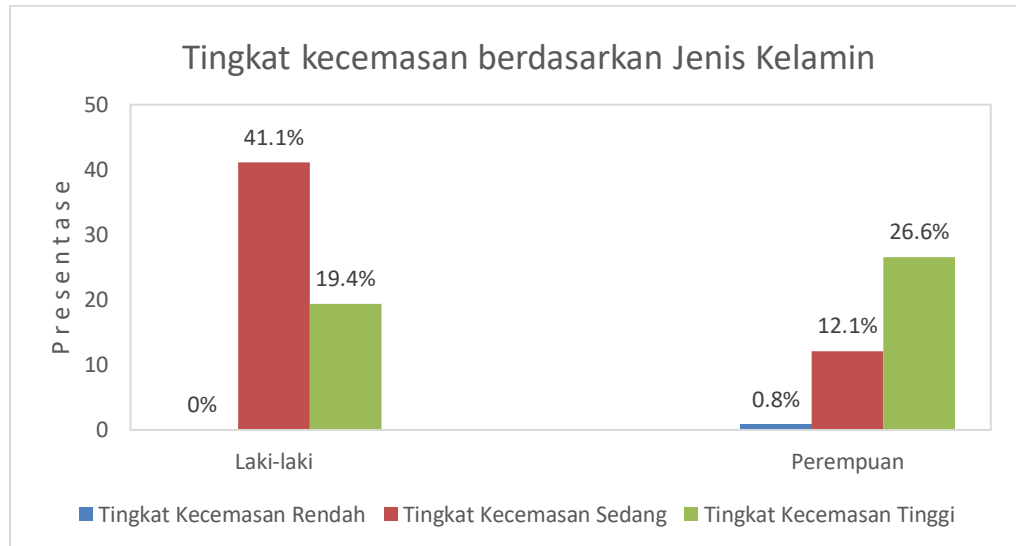
Tabel 5.2 Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Laki-laki n (%)	Perempuan n (%)	Total N (%)
<b>Tingkat Kecemasan</b>			
Rendah	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Sedang	51 (41.1)	15 (12.1)	66 (53.2)
Tinggi	24 (19.4)	33 (26.6)	57 (46)
<b>Total N (%)</b>	<b>75 (60.5)</b>	<b>49 (39.5)</b>	<b>124 (100)</b>
<b>Performa Atlet</b>			
Rendah	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Sedang	18 (14.5)	19 (15.3)	37 (29.8)
Tinggi	57 (46)	30 (24.2)	87 (70.2)
<b>Total N (%)</b>	<b>75 (60.5)</b>	<b>49 (39.5)</b>	<b>124 (100)</b>

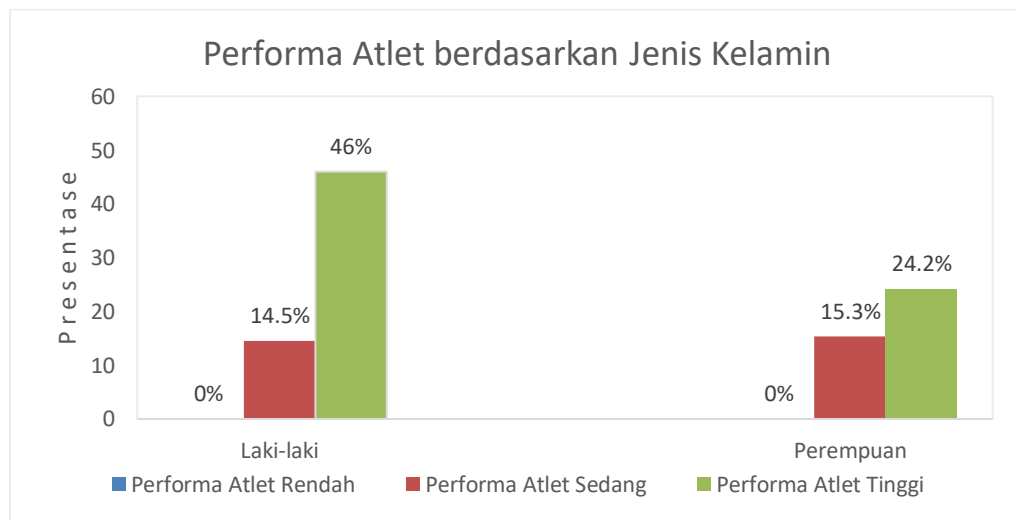
Sumber: Data Primer, 2021 (Ket: N= Jumlah Total Sampel, n= Frekuensi)

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari total sampel yakni 124 atlet, pada atlet laki-laki 51 orang (41.1%) di antaranya mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi sementara 24 orang (19.4%) atlet laki-laki yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Namun untuk atlet perempuan, 33 orang (26.6%) di antaranya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Pada atlet laki-laki 57 orang (46%) yang memiliki performa yang tinggi dan untuk atlet perempuan terdapat 30 atlet (24.2%) memiliki performa tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa performa atlet sedang pada laki-laki dan perempuan memiliki total persentase yang

cukup tinggi dan total persentase yang tidak jauh beda. Begitu juga untuk tingkat kecemasan kategori sedang pada laki-laki dan perempuan.



Gambar 5.1 Tingkat Kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin.  
Sumber: Data Primer, 2021.



Gambar 5.2 Performa Atlet berdasarkan Jenis Kelamin.  
Sumber: Data Primer, 2021.

Pada Gambar 5.1 dan 5.2, distribusi tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kecemasan pada laki-laki sedangkan performa atlet berdasarkan jenis kelamin



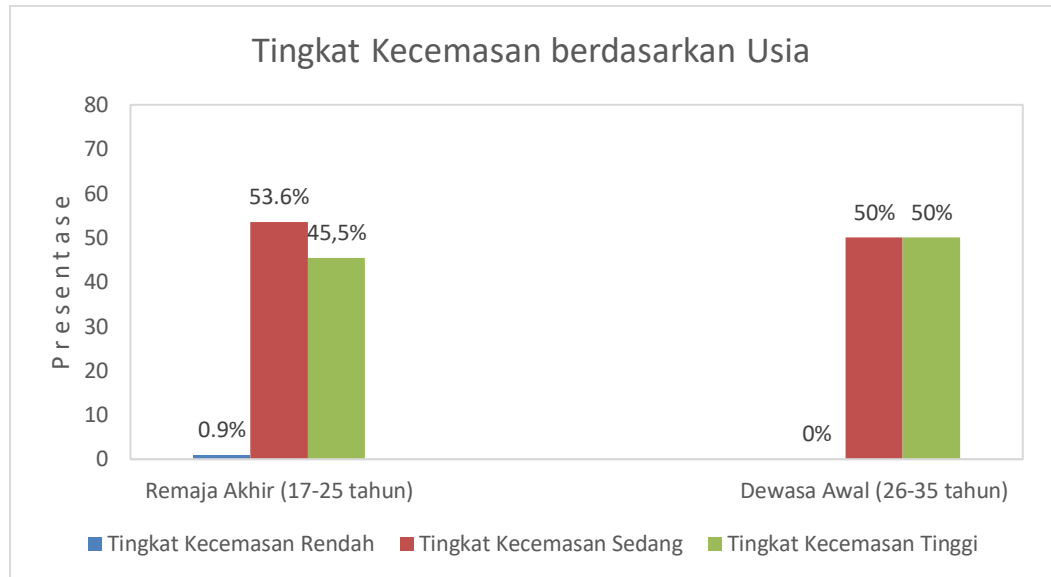
ditemukan bahwa laki-laki memiliki performa atlet tinggi dibandingkan dengan performa atlet pada perempuan dan performa atlet pada laki-laki dan perempuan dengan kategori sedang memiliki presentase yang tidak beda jauh. Sehingga hal ini dapat diakibatkan karena beberapa faktor, salah satunya yaitu mental rileks. Atlet laki-laki lebih mudah dalam mengatur mental rileks yang dialami dibandingkan dengan atlet perempuan.

Tabel 5.3 Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Berdasarkan Usia

Variabel	Remaja Akhir (17 – 25 tahun) (%)	Dewasa Awal (26 – 35 tahun) (%)	Total N (%)
<b>Tingkat Kecemasan</b>			
Rendah	1 (0.9)	0 (0)	1 (0.9)
Sedang	59 (53.6)	7 (50)	66 (53.2)
Tinggi	50 (45.5)	7 (50)	57 (46)
<b>Total N (%)</b>	110 (100)	14 (100)	124 (100)
<b>Performa Atlet</b>			
Rendah	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Sedang	34 (30.9)	3 (21.4)	37 (29.8)
Tinggi	76 (69.1)	11 (78.6)	87 (70.2)
<b>Total N (%)</b>	110 (100)	14 (100)	124 (100)

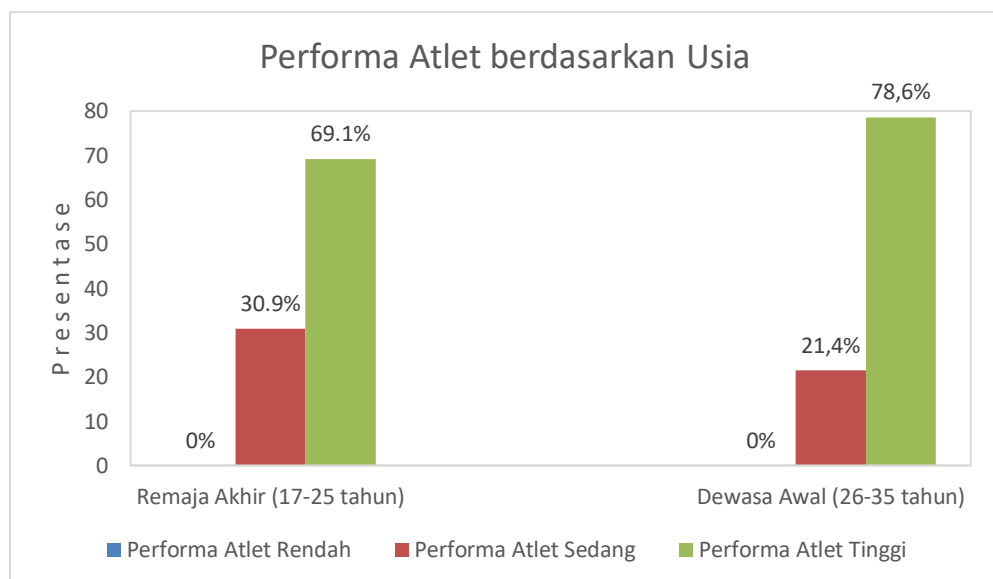
Sumber: Data Primer, 2021 (Ket: N= Jumlah Total Sampel, n= Frekuensi)

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan untuk kategori usia remaja akhir didapatkan paling banyak pada kategori sedang yakni 59 atlet (53.6%). Namun untuk tingkat kecemasan kategori tinggi juga memiliki presentase yang tidak jauh beda yaitu 50 atlet (45.5%). Atlet yang memiliki performa paling banyak untuk usia remaja akhir pada kategori tinggi yaitu 76 atlet (69.1%) dan 11 atlet (78.6%) untuk usia dewasa awal.



Gambar 5.3 Tingkat Kecemasan berdasarkan Usia.

Sumbr: Data Primer, 2021.



Gambar 5.4 Performa Atlet berdasarkan Usia.

Sumber: Data Primer, 2021.

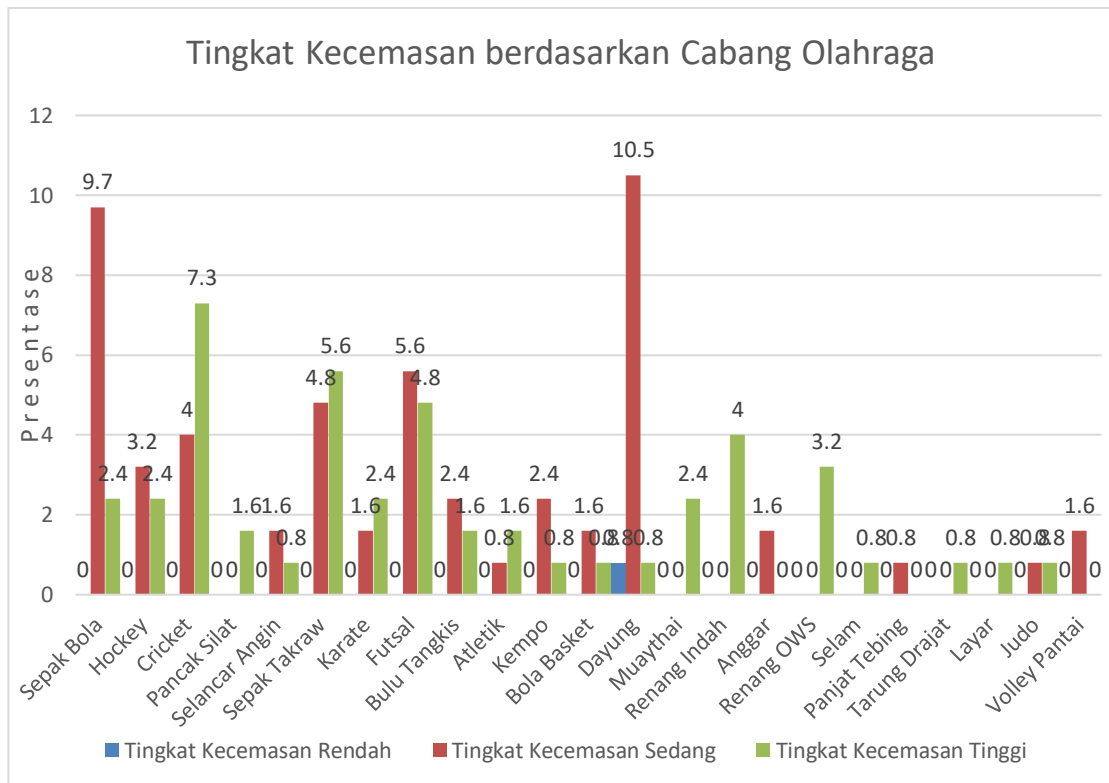
Pada gambar 5.3 dan 5.4, didapatkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan usia didapatkan bahwa usia remaja akhir (17 – 35 tahun) kategori sedang memiliki presentase yang tidak jauh beda dengan kategori tinggi sedangkan performa atlet kategori tinggi pada usia remaja akhir (17 – 25 tahun) yakni 69.1% dan untuk usia dewasa awal

(26 – 35 tahun) yaitu 78.6%. Performa atlet yang memiliki presentase rendah untuk masing-masing kelompok usia ada pada kategori sedang usia remaja awal (17 – 25 tahun) frekuensi 30.9% dan usia dewasa awal (26 – 35 tahun) frekuensi 21.4%. Perbedaan presentase yang cukup jauh sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan kelompok usia remaja awal (17 – 25 tahun) lebih banyak dibandingkan dengan kelompok usia dewasa awal (26 – 35 tahun).

Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Cabang Olahraga

Variabel	Tingkat Kecemasan		
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
<b>Cabang Olahraga</b>			
Sepak Bola	0 (0)	12 (9.7)	3 (2.4)
<i>Hockey</i>	0 (0)	4 (3.2)	3 (2.4)
<i>Cricket</i>	0 (0)	5 (4)	9 (7.3)
Pancak Silat	0 (0)	0 (0)	2 (1.6)
Selancar Angin	0 (0)	2 (1.6)	1 (0.8)
Sepak Takraw	0 (0)	6 (4.8)	7 (5.6)
Karate	0 (0)	2 (1.6)	3 (2.4)
Futsal	0 (0)	7 (5.6)	6 (4.8)
Bulu Tangkis	0 (0)	3 (2.4)	2 (1.6)
Atletik	0 (0)	1 (0.8)	2 (1.6)
Kempo	0 (0)	3 (2.4)	1 (0.8)
Bola Basket	0 (0)	2 (1.6)	1 (0.8)
Dayung	1 (0.8)	13 (10.5)	1 (0.8)
<i>Muaythai</i>	0 (0)	0 (0)	3 (2.4)
Renang Indah	0 (0)	0 (0)	5 (4)
Anggar	0 (0)	2 (1.6)	0 (0)
Renang OWS	0 (0)	0 (0)	4 (3.2)
Selam	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Panjat Tebing	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Tarung Drajat	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Layar	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Judo	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Volley Pantai	0 (0)	2 (1.6)	0 (0)
<b>Total (%)</b>	<b>1 (0.8)</b>	<b>66 (53.2)</b>	<b>57 (46)</b>

Sumber: Data Primer, 2021 (Ket: n= Frekuensi)



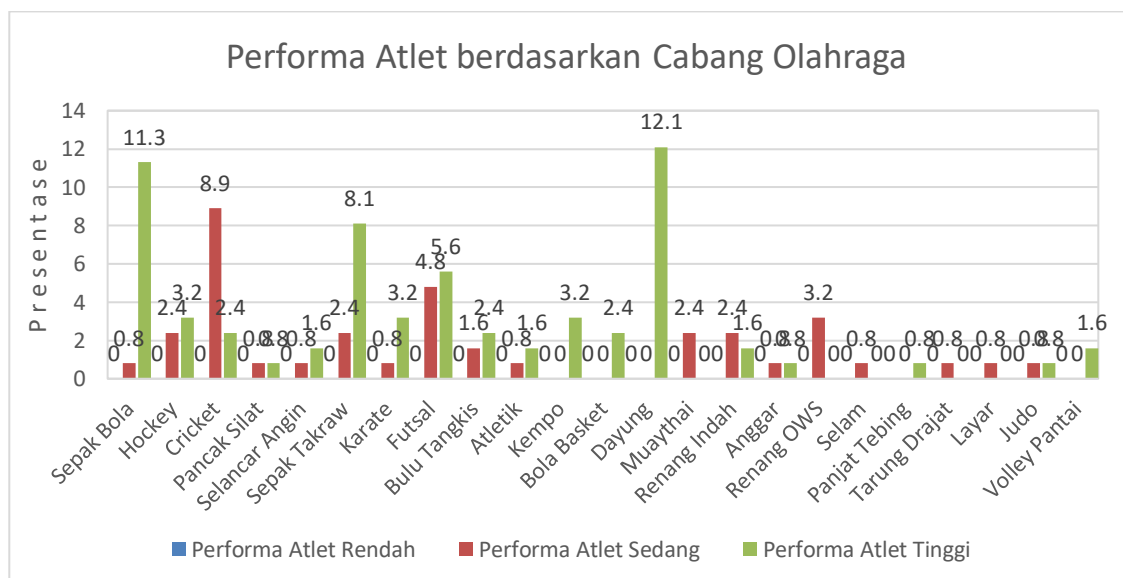
Gambar 5.5 Tingkat Kecemasan berdasarkan Cabang Olahraga.  
Sumber: Data Primer, 2021.

Pada tabel 5.4 dan gambar 5.5 di atas menunjukkan bahwa presentase tingkat kecemasan tinggi ada pada cabang olahraga *cricket* dan sepak takraw dengan presentase 9 atlet *cricket* (7.3%) dan 7 atlet sepak takraw (5.6%). Presentase tingkat kecemasan rendah hanya ada pada cabang olahraga dayung dengan frekuensi (0,8%) sama dengan 1 atlet. Selain itu untuk tingkat kecemasan kategori sedang ada pada cabang olahraga dayung, sepak bola dan futsal dengan presentase yang cukup signifikan yakni, 13 atlet (10.5%) pada cabor dayung, 7 atlet (5.6%) pada futsal dan 12 atlet (9.7%) pada cabor sepak bola.

Tabel 5.5 Distribusi Performa Atlet Berdasarkan Cabang Olahraga

Variabel Cabang Olahraga	Performa Atlet		
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Sepak Bola	0 (0)	1 (0.8)	14 (11.3)
Hockey	0 (0)	3 (2.4)	4 (3.2)
Cricket	0 (0)	11 (8.9)	3 (2.4)
Pencak Silat	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Selancar Angin	0 (0)	1 (0.8)	2 (1.6)
Sepak Takraw	0 (0)	3 (2.4)	10 (8.1)
Karate	0 (0)	1 (0.8)	4 (3.2)
Futsal	0 (0)	6 (4.8)	7 (5.6)
Bulu Tangkis	0 (0)	2 (1.6)	3 (2.4)
Atletik	0 (0)	1 (0.8)	2 (1.6)
Kempo	0 (0)	0 (0)	4 (3.2)
Bola Basket	0 (0)	0 (0)	3 (2.4)
Dayung	0 (0)	0 (0)	15 (12.1)
Muaythai	0 (0)	3 (2.4)	0 (0)
Renang Indah	0 (0)	3 (2.4)	2 (1.6)
Anggar	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Renang OWS	0 (0)	4 (3.2)	0 (0)
Selam	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Panjat Tebing	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Tarung Drajat	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Layar	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Judo	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Volley Pantai	0 (0)	0 (0)	2 (1.6)
<b>Total (%)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>37 (29.8)</b>	<b>87 (70.2)</b>

Sumber: Data Primer, 2021 (n= Frekuensi)



Gambar 5.6 Performa Atlet berdasarkan Cabang Olahraga.

Sumber: Data Primer, 2021.

Pada tabel 5.5 dan gambar 5.6 ini menunjukkan bahwa atlet dengan performa kategori tinggi untuk cabang olahraga ada pada sepak bola 14 atlet frekuensi (11.3%), sepak takraw 10 atlet frekuensi (8.1%), futsal 7 atlet dengan frekuensi (5.6%) dan dayung 15 atlet dengan frekuensi (12.1%). Performa atlet dengan kategori sedang yang memiliki frekuensi yang cukup tinggi ada pada cabang olahraga *cricket* 11 atlet dengan frekuensi (8.9%).

### 5.1.3.. Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet

Tabel 5.6. Analisis Uji Kolerasi *Pearson* Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet

Tingkat Kecemasan	Performa Atlet		
	N	R	P
	124	-0.508	0.01

Data Primer, 2021 (Ket: n= jumlah sampel, r= *Pearson Correlation*, p= *Significancy Pearson*)

Terlebih dahulu dilakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui data penelitian normal atau tidak. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang digunakan pada penelitian menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.026 dan 0.011 yang berarti data berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ). data yang telah di uji normalitas selanjutnya dilakukan analisis uji hubungan antar variabel dengan menggunakan uji kolerasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan atau tidak hubungan antar variabel independent dan variabel dependen dalam penelitian ini.

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji *Pearson* yang diperoleh nilai signifikansi (p) kedua variabel sebesar 0,01 dan 0,01 nilai signifikansi tersebut  $p < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan tingkat kecemasan dan performa atlet terdapat kolerasi lemah dengan nilai koefisien kolersi *Pearson* didapatkan sebesar -0.508 yang berarti hubungannya negatif atau kolerasi berlawanan arah.

## **5.2. Pembahasan**

### **5.2.1. Karakteristik Umum Responden**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet kontingen PON di Komite Olahraga Nasional (KONI) Sulawesi Selatan dengan total sampel sebanyak 124 atlet.

### **5.2.2. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Cabang Olahraga**

#### **5.2.2.1. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil analisis distribusi tingkat kecemasan pada kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa presentase tingkat kecemasan tinggi ditemukan pada atlet perempuan dibandingkan dengan atlet laki-laki. Menurut Peneliti, Sebagian besar perempuan memiliki sikap cemas karena perasaan perempuan dalam memperlakukan hal yang dia sukai berbeda-beda. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Prima, 2020) dimana presentase perempuan lebih cemas akan kemampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Sehingga pada dasarnya, hal ini disebabkan karena atlet laki-laki memiliki aktivitas yang lebih aktif, lebih rileks, eksploratif sehingga mudah mengontrol emosi kecemasan yang dialaminya Sedangkan atlet perempuan lebih bermain menggunakan perasaan sehingga relatif lebih banyak menampilkan tingkah laku yang dapat dilihat oleh penonton. Tidak hanya itu, hormon serta bawaan biologis lainnya juga mempunyai peran dalam kecemasan seseorang, khususnya untuk perempuan. Beberapa ahli saraf juga mengemukakan bahwa gen, hormon dan sistem saraf pada otak mempengaruhi kecemasan perempuan. Pendapat tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Saputro (2020) bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan, dimana perempuan

memiliki tingkat kecemasan yang relatif lebih tinggi dari laki-laki karena perempuan mudah mengalami gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) menganggap bahwa dirinya tidak mampu mengatasi situasi yang tidak terduga dan merasa takut dengan yang akan terjadi sehingga muncul rasa cemas.

Pada penelitian ini juga didapatkan distribusi performa atlet laki-laki dan perempuan memiliki presentase yang tidak begitu berbeda. Atlet laki-laki memiliki presentase yang cukup tinggi dibandingkan hasil presentase atlet perempuan. dalam hal ini, fisik dan mental perempuan serta laki-laki cukup berbeda ditinjau dari segi latihan fisik laki-laki lebih berat dibandingkan Latihan fisik perempuan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Maheswari (2019) mengemukakan bahwa mental dan fisik seorang atlet baik itu perempuan maupun laki-laki dalam mencapai performa terbaiknya cenderung berbeda karena para atlet memiliki cara masing-masing dalam menghadapi rasa cemas yang dihadapinya untuk mempertahankan performa terbaiknya. Sehingga hal ini dapat diartikan jika dalam mencapai performa, seorang atlet laki-laki dan perempuan memiliki cara tersendiri dalam mempertahankan performa terbaiknya. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gilas (2018) bahwa kesiapan bertanding baik laki-laki dan perempuan berbeda sehingga dalam menghadapi masalah dilapangan juga cenderung berbeda.

#### 5.2.2.2. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet berdasarkan Usia

Berdasarkan uraian hasil penelitian pada kategori usia menunjukkan presentase terbesar pada kelompok usia remaja akhir dengan rentan usia 17 – 25 tahun dan terendah pada kelompok usia dewasa awal yang rentan usia 26 – 30 tahun.



Menurut peneliti hal ini disebabkan usia mempunyai hubungan dengan pandangan dan pengalaman terhadap seorang atlet, dimana semakin bertambahnya usia atlet maka semakin matang juga proses berfikir dan bertindak dalam menghadapi sesuatu masalah yang dialami. Remaja akhir dan dewasa awal ialah usia yang dapat dikatakan rentan usia produktif dalam melakukan suatu aktivitas fisik dikarenakan kemampuan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia (Akmalia & Ulfah, 2021).

Pada sebagian atlet dengan usia remaja akhir dia masih belum mampu mengontrol perasaan dalam perkembangan tingkat emosionalnya sehingga akan hal inilah yang membuat kecemasan atlet kurang seimbang. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Papatungan, Gunawan, Pangemanan, & Khoman (2019) yang mendapatkan hasil tingkat kecemasan paling tinggi berada pada kelompok 18 – 25 tahun. Kecemasan pada rentang usia 20-an akan makin memuncak, sehingga pada periode ini merupakan tahun-tahun yang paling produktif dalam karir seorang atlet. Hal ini terjadi karena gangguan kecemasan lebih sering dialami oleh usia muda dibandingkan dengan usia tua. Usia muda lebih gampang terkena tekanan dan rasa cemas yang berlebih sebab mental dan jiwa yang belum matang akan pengalamannya (Maulana & Khairani, 2017). Dewasa awal adalah usia dimana atlet telah mencapai kematangan emosional sehingga ia mampu dalam mengatur emosi dan perasaan dengan baik namun akan hal ini tingkat kecemasan bisa saja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menjadi pencetus kecemasan atlet.

### 5.2.2.3. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet berdasarkan Cabang Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian pada kategori cabang olahraga didapatkan bahwa responden dengan cabang olahraga yang paling banyak adalah sepak bola dan dayung dengan masing-masing sebanyak 15 atlet. Pada cabang olahraga dayung memiliki tingkat kecemasan paling rendah. Cabang olahraga *cricket* dan sepak takraw memiliki tingkat kecemasan tinggi dan untuk tingkat kecemasan sedang ditemukan pada cabang olahraga sepak bola dan futsal. Sedangkan untuk performa atlet kategori tinggi ada pada cabang olahraga dayung, sepak takraw, sepak bola dan futsal. Dari hasil di atas cabang olahraga dayung yang memiliki kriteria pas untuk hipotesis awal peneliti yaitu dayung memiliki kecemasan rendah namun memiliki performa yang tinggi. Dayung adalah olahraga yang dilakukan dengan tim atau kelompok. Tetapi akan hal ini menunjukkan bahwa tidak semua atlet tim yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi atlet yang lain, ada beberapa atlet yang telah dapat mengendalikan mental mereka agar terhindar dari kecemasan berlebih.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyatni, Rizal, & Rasyad (2020) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar atlet dayung *Tradisonal Boat Race (TBR) Club Dayung Three Generation* tidak terpengaruh dengan kecemasan bertanding atlet dan tingkat bekerja dalam tim dapat mempengaruhi kecemasan bertanding dan sudah bisa mengendalikan mental dan fisik mereka dengan baik. Para atlet harus memiliki fisik dan mental yang seimbang sehingga atlet dapat melakukan performa terbaik mereka.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini dimana pada atlet dayung PON XX memiliki tingkat kecemasan

rendah sehingga nilai performa yang dihasilkan bisa tinggi. Menurut Kumbara, Metra, & Ilham (2019) seorang atlet sepak bola harus dapat mengatur dengan baik mental dan fisik pada saat pertandingan berlangsung, sebab hal tersebut sangat berdampak pada situasi pertandingan. Keterampilan dalam setiap cabang olahraga harus didukung dengan beberapa faktor yaitu faktor fisik, mental, taktik dan teknik (hidayat, 2016). Faktor tersebut adalah faktor yang mendasar untuk menunjang sebuah permainan karena jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya sepak bola, menyebabkan kekakuan gerak, keadaan gemetar, takut salah sehingga pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang dikuasainya, alhasil performa yang ditampilkan kurang maksimal. Namun pada penelitian ini sepak bola memiliki tingkat kecemasan yang tidak begitu tinggi dan tidak begitu rendah sehingga mendapatkan nilai performa yang tinggi.

Selain itu, futsal juga memiliki tingkat kecemasan yang sama dengan sepak bola yaitu cukup atau sedang dan menghasilkan nilai performa yang tinggi. Hal ini membuat tidak adanya perbedaan antara cabang olahraga individu dan kelompok dikarenakan mereka memiliki kecemasan yang sama. Perbedaan tersebut memicu munculnya rasa takut gagal dan khawatir dalam sebuah pertandingan dan akhirnya takut untuk menerima kekalahan. Namun, hal ini berbeda dengan hasil penelitian Simon dan Marten dalam (Gilas, 2018) menyatakan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibandingkan bertanding secara tim.

### 5.2.3. Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet

Data tingkat kecemasan yang telah didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet yang mengikuti PON XX memiliki tingkat kecemasan tertinggi yang tergolong kategori sedang, yakni 53.2% dari total sampel. Sedangkan untuk performa atlet PON XX sebagian besar tergolong mengalami performa tinggi, yakni 70.2% dari total sampel. Dalam hasil penelitian ini didapatkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) karena penelitian tersebut menggunakan kuesioner yang sama dengan penelitian ini yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkra Polres Pati tahun 2020 sebelum bertanding atau menjelang pertandingan berada dalam kategori sedang. Dalam hal ini sebagian atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati tahun 2020 perlu meningkatkan porsi latihan terutama pada mental mereka agar menjelang pertandingan kondisi mentalnya dapat lebih baik sehingga menghasilkan performa saat bertanding akan maksimal.

Kecemasan dalam suatu pertandingan olahraga, dapat menghampiri perasaan atlet sehingga sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi, seperti: tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemooh teman apabila mengalami kekalahan (Prasandhu, 2018). Perasaan cemas yang tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet menjadi kurang optimal, sehingga pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan menjadi tidak sesuai dengan rencana. Hal inilah yang memicu peningkatan kecemasan berlebih dan akhirnya terjadi penurunan performa atlet pada saat latihan maupun pertandingan yang membuat atlet menjadi lebih hati-hati, tidak berani membuat keputusan, dan takut berbuat salah.

Menurut Kurnia & Anggraini (2020) mengungkapkan bahwa para atlet dapat melakukan teknik dengan baik pada saat diawal pertandingan, tetapi pada saat menit terakhir pertandingan atlet salah dalam melakukan teknik sehingga membuat mereka kurang fokus. Keterampilan teknik dan kefokusannya adalah salah satu kunci yang mendasar bagi setiap atlet yang berperan dalam menentukan performa atlet serta resiko kejadian cedera (Sudirman, Mahyuddin, & Asyhari, 2021). Kondisi fisik dapat menjadi salah satu faktor yang paling mendasar untuk atlet dalam menentukan kejadian cedera pada atlet. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik kemungkinan dapat terhindar dari kejadian cedera jika melakukan suatu aktivitas fisik yang berat tanpa mengalami kelelahan sehingga atlet dapat mampu menampilkan performanya dengan baik (Puspitasari, 2019).

Selain itu, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan atlet muncul terutama perasaan khawatir, takut gagal dalam pertandingan, takut mengalami cedera atau mencederai lawan, dan takut tidak mampu bertanding dengan baik merupakan beban tersendiri dan menjadi pemikiran yang dapat menimbulkan kecemasan (Bambang Priyonoadi, 2016). Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis. Seorang atlet sering kali dihantui oleh rasa cemas yang berlebih, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan atlet-atlet profesional pun mengalami kecemasan berlebih. Namun, atlet profesional biasanya tidak akan mengalami perasaan cemas dalam waktu yang lama, sehingga situasi pertandingan yang cukup lama akan membuat atlet profesional sedikit lebih beradaptasi (Kumbara et al., 2019). Seorang atlet yang terlalu cemas dalam menghadapi sebuah pertandingan ialah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahan dengan baik. Sehingga atlet tersebut sudah bias dikatakan gagal sebelum bertanding.

Gangguan gejala kecemasan pada penelitian ini yang muncul pada atlet dapat ditanggapi dengan penuh kewaspadaan dan kecemerlangan dalam bertanding. Seorang atlet yang baik pasti akan menganggap situasi yang menegangkan adalah hal yang biasa saja, tidak harus merasa gugup ataupun khawatir. Perasaan tenang malah akan membuat atlet lebih nyaman dalam merespon situasi pertandingan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Triana, Irawan, & Windrawanto (2020) yaitu level kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang atlet. Sehingga pemain yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah yang dapat menurunkan performanya. Penelitian ini selaras dengan pendapat Sudibyo Setyobroto dalam (Faturachman, 2016) yang menyatakan bahwa kecemasan mempunyai pengaruh besar terhadap penampilan atlet maka dalam hal ini dapat diartikan kecemasan yang terjadi pada para atlet dapat mempengaruhi penampilannya.

Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (*state anxiety*) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga dapat mempengaruhi koordinasi. Bentuk sederhana, kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Pada teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun (Rosmi, 2016). Sehingga, hal ini akan meningkatkan kecemasan dan stress antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang dapat membedakan tingkat kecemasan atlet, yakni pengalaman dan situasi atau kondisi pertandingan. Atlet yang lebih berpengalaman akan memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet pemula sedangkan untuk kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung terjadi peningkatan kecemasan bagi seorang atlet. Sebagai

contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih stressful dibanding dengan kejuaraan nasional. Fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi sepakbola yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar.

Dalam pencapaian prestasi terbaik, setiap atlet pasti memiliki cara tersendiri untuk melawan perasaan takut, tegang, cemas dan gelisah yang dia alami dalam menghadapi suatu masalah. Hal tersebut diperkuat oleh Ikhsan & Rinaldy (2016) yang menyatakan bahwa perasaan yang muncul dari diri seorang atlet dalam menghadapi masalah dilapangan adalah hal yang wajar, sebab dalam mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan berbagai masalah mental. Perasaan tersebut dapat menimbulkan rasa stress atau ketegangan sehingga dalam perkembangan selanjutnya akan mengakibatkan kecemasan. Kecemasan sebenarnya hal yang normal dan dapat bermanfaat bila tidak berlebihan, karena dapat membuat mekanisme pertahanan diri terhadap ancaman yang akan datang, namun bila terjadi berlebihan dapat mengganggu mental individu seperti menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa. Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan ada kemungkinan timbulnya kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan konsentrasinya akan berkurang.

Kecemasan dapat dihilangkan ataupun diminimalisir kedatangannya sehingga atlet perlu mempunyai terapi untuk menghindari kecemasan dalam bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian Endriyani, Damanik, & Pastari (2021) mengungkapkan bahwa relaksasi adalah keadaan tubuh yang ditandai dengan tidak adanya suatu aktivitas dan ketegangan. Berdasarkan hal tersebut teknik relaksasi juga perlu dilakukan untuk atlet sehingga dapat

mengurangi kecemasan yang dialami dengan caranya yaitu merelaksasikan otot-otot yang tegang dalam diri atlet. Kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan rileks. Sehingga latihan releksasi otot dalam tubuh sangat dibutuhkan oleh atlet.



## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Kesimpulan**

- 6.1.1. Tingginya tingkat kecemasan pada atlet lebih banyak pada kategori sedang.
- 6.1.2. Tingginya performa pada atlet lebih banyak pada kategori tinggi.
- 6.1.3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet.
- 6.1.4. Berdasarkan koefisien korelasi *Pearson*, didapatkan kedua variabel memiliki hubungan yang lemah.

#### **6.2. Saran**

- 6.2.1. Bagi atlet untuk tetap dapat mengatur tingkat kecemasan selama latihan maupun bertanding agar performa yang ditampilkan dapat semakin baik.
- 6.2.2. Bagi pelatih untuk tetap mengamati dan mengontrol tingkat kecemasan atlet dan kondisi fisik atlet sehingga tidak mengganggu performa atlet dalam bertanding.
- 6.2.3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan memperhatikan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti dosis latihan dan kejadian cedera serta memperhatikan atau mempertimbangkan instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang lebih objektif untuk variabel tingkat kecemasan yang berhubungan dengan performa

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia, R., & Ulfah, S. (2021). Kecemasan dan Motivasi Belajar Siswa SMP Terhadap Matematika Berdasarkan Gender di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2285–2293. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i3.846>
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Bambang Priyonoadi, M. H. N. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Aeromodelling Kelas Free Flight Setelah Mengalami Cedera Bahu Menjelang Pertandingan. *Medikora*, 15(1), 69–84. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10067>
- Dieny, F. F., Fitrianti, D. Y., Panunggal, B., & Safitri, I. (2017). Pengaruh pemberian sari umbi bit (*beta vulgaris*) terhadap kadar hemoglobin dan performa atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 119–126. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.119-126>
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172–183.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>

- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Faturochman, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*, 71–79.
- Fransisca. (2020). TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TAHUN 2018 DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN DI SMP VIDATRA BONTANG KALIMANTAN TIMUR TUGAS. *Skripsi*, 21(1), 1–9.
- Gigir, L., Pristiwa, G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa : Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa ( UKM ) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, 6, 50–61.
- Gilas, L. G. (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga Pada Atlet unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Computers and Industrial Engineering*, 2(January), 6.
- Hartani, F. (2021). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN PASCA CEDERA PADA ATLET PUSLATDA JAWA TIMUR. *Skripsi*.
- Hasibuan, M. I. (2016). Hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis backhand bulutangkis (pada pemain pb. tridharma tuban usia 12-14 tahun), 1–11.
- Ikhsan, R., & Rinaldy, A. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola PON Aceh tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(November), 10.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan antara Kecemasan dengan Performa Atlet pada Cabang Olahraga Bola Bsket. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, IV(1), 26–32.

- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–14.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurnia, M., & Anggraini, H. (2020). Volume 3 no I Tahun 2020, 3(I), 9–20.
- Maheswari, A. P. (2019). *Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Taekwondo*.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106.
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482>
- Noverianto, alverly & I. E. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Mengalami Cedera Berat Pada Pemain Bola Basket Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(4), 103–106.
- Paputungan, F. F., Gunawan, P. N., Pangemanan, D. H. C., & Khoman, J. A. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Tindakan Penunpatan Gigi. *E-CliniC*, 7(2), 71–76. <https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.23879>
- Ponne, L. (2017). Berlomba Di Daerah Bergolak: Penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) IV Di Kota Makassar. *Lensa Budaya: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Budaya*, 12(1), 70–81. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34050/jlb.v12i1.3114>

- Pradina, Y. W., & Pramono, M. (2016). TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016. *Artikel Jurnal UNESA*, 06(2), 2.
- Prambayu, A. N. (2017). HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN PEAK PERFORMANCE PADA ATLET BULU TANGKIS DI PURWOKERTO. *Skripsi*, 13(3).
- Prasandhu. (2018). Hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan berkompetisi pada atlet ukm futsal fakultas di universitas islam indonesia.
- Prima, R. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi Diruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 119–127.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rastogi, & Vartika Katiyar. (2014). A Comparative Study of Sports Competition Anxiety Test between College Level Chess and Cricket Players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(3), 22–25. <https://doi.org/10.26524/1435>
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). National Health Survey. *Science*, 127(3309), 1275–1279. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Rohmansyah, N. A. (2017). kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Rosmi, Y. F. (2016). Latihan Autogenic Relaxation Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Olahraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sandy, A. K. (2019). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance atlet futsal usia remaja, (November).

- Saputro, A. A. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang Mhs 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4).
- Sari, L. N. E. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR). *Jpoe*, 2(1), 127–134.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677–685. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2991>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Presiden RI*, (1), 1–53.
- Uyun, D. M. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember., 1–14. Retrieved from <http://repository.unmuhjember.ac.id/5584/>
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Farmakoterapi Gangguan Ansietas. *Farmaka*, 16(1), 196–213.
- Weinberg, &, & Gould. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.*

- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. *Global Health Estimates. Geneva*, 48(1), 56–60.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>
- Lukyani, L., & Reki Siaga Agustina, M. P. A. P. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=7tn0DwAAQBAJ>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurnajla Irbah Syukur

Nim : C041171316

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin sedang melakukan penelitian mengenai "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan". penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Pernyataan ini dibuat sebagai lembar persetujuan untuk mengikuti proses penelitian saya dari awal hingga akhir penelitian nanti. Sehubungan dengan hal tersebut, saya dengan ini meminta kesediaan dan partisipasi saudara(i) dalam penelitian ini yang bersifat bebas untuk menjadi responden atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Saya akan menjamin kerahasiaan identitas saudara(i).

Partisipasi saudara(i) dalam penelitian ini sangat kami hargai dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : 

Jenis Kelamin : 

Umur : 

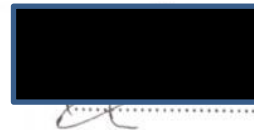


Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan”** yang dilakukan oleh Nurnajla Irbah Syukur, NIM C041171316, mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa dipaksa dari pihak lain untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, / - /2021

Yang menyatakan,

A black rectangular box redacting the signature of the respondent. Below the box, a faint handwritten signature is visible.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN**

Nomor : 17714/S.01/PTSP/2021  
 Lampiran :  
 Perihal : **Izin Penelitian**

KepadaYth.  
 Kepala Komite Olahraga Nasional Indonesia  
 Sulsel

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 4104//UN4.18.1/PT.01.04/2021 tanggal 05 Juli 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **NURNAJLA IRBAH SYUKUR**  
 Nomor Pokok : C041171316  
 Program Studi : Fisioterapi  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

**" HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX PROVINSI SULAWESI SELATAN "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **08 Juli s/d 08 Agustus 2021**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**,

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
 Pada tanggal : 07 Juli 2021

**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN**  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU**  
**SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

**Dr. JAYADI NAS, S.Sos., M.Si**  
 Pangkat : Pembina Tk.I  
 Nip : 19710501 199803 1 004

Tembusan Yth  
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;  
 2. *Pertinggal*.

SIMAP PTSP 07-07-2021



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231



## Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA  
(KONI)  
PROVINSI SULAWESI SELATAN**



Alamat : Jalan Sultan Hasanuddin No. 42 Makassar, Sulawesi Selatan Kode Pos 90112

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 189/U/IX/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt. Sekretaris Umum menerangkan bahwa :

Nama : **NURNAJLA IRBAH SYUKUR**  
 Nomor Pokok : C041171316  
 Program Studi : Fisioterapi  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S.1)  
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan KM 10 Makassar

Yang tersebut diatas telah melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi mulai tanggal 08 Juli s.d 08 Agustus 2021, dengan judul "**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX PROVINSI SULAWESI SELATAN**"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan seperlunya

Makassar, 19 September 2021

**PENGURUS KONI PROV. SULAWESI SELATAN  
An. KETUA UMUM  
Plt. SEKRETARIS UMUM,**



Dr. H. M. DAHLAN ABUBAKAR, M.Hum

Tembusan yth

1. Ketua Umum KONI Sulsel sebagai laporan
2. Arsip.

TEL (0411) 3627170 - FAX (0411) 3620421 – HP. 081242526272 – e.Mail: sekretariatkonisulsel@gmail.com

*Organisasi Mapan, Prestasi Tangguh*

## Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245  
Laman : [keperawatan@unhas.ac.id](mailto:keperawatan@unhas.ac.id)

No. : 4105 /UN4.18.1/TP.02.02/2021 5 Juli 2021  
Lamp : -  
Hal : **Permohonan Izin Etik Penelitian**

Yth. : Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Fak. Kesehatan Masyarakat Univ. Hasanuddin

di -  
**MAKASSAR**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.  
NIP : 198007172008122003  
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada :

Nama : **Nurnajla Irbah Syukur**  
NIM : C041171316  
Program Studi : Fisioterapi  
Rencana Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan.

Adapun metode yang digunakan dalam Pengumpulan data adalah **kuesioner via offline, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.**

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik  
Riset dan Inovasi

**Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D.**  
NIP. 198007172008122003

Nama Peneliti,

**Nurnajla Irbah Syukur**  
NIM : C041171316

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip





### REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 462/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2021

Tanggal: 21 Juli 2021

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH21070437	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	<b>Nurnajlah Irbah Syukur</b>	Sponsor	
Judul Peneliti	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	9 Juli 201
No Versi PSP		Tanggal Versi	
Tempat Penelitian	<b>Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sulawesi Selatan</b>		
Jenis Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard Tanggal	Masa Berlaku <b>21 Juli 2021</b> sampai <b>21 Juli 2022</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama <b>Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)</b>	Tanda tangan	
Sekretaris Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama <b>dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)</b>	Tanda tangan	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

## Lampiran 5. Kuesioner

**LEMBAR PENGUMPULAN DATA**

Nama : ██████████

Jenis Kelamin : ██████████

Tempat/tanggal lahir : ██████████

Usia : ██████████

No Telp/wa : ██████████

Status Pernikahan : ██████████

Cabang Olahraga : ██████████

Tahun Bermain : ██████████

Isilah sesuai dengan keadaan anda saat ini!  
Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban di bawah ini

**Sport Competition Anxiety Test (SCAT) Kuesioner**

No.	Pertanyaan	Jarang	Kadang-kadang	Sering	
1.	Bagi saya, pertandingan melawan tim lain merupakan hal yang menyenangkan	3	2	✓	1
2.	Sebelum bertanding saya merasa tidak nyaman	1	3	3	2
3.	Sebelum bertanding saya merasa khawatir tidak dapat menunjukkan penampilan yang baik		✓		2
4.	Saya adalah pemain yang baik saat berkompetisi		✓		2
5.	Saya merasa khawatir membuat kesalahan saat bertanding			✓	3
6.	Saya merasa tenang sebelum bertanding			✓	1
7.	Menetapkan target adalah hal yang penting dalam pertandingan		✓		2
8.	Sebelum pertandingan saya merasa mual di bagian perut	✓			1
9.	Sesaat menjelang pertandingan detak jantung saya terasa lebih cepat dibanding biasanya		✓		2
10.	Saya menyukai pertandingan yang membutuhkan banyak energy fisik			✓	1

Sport Competition Anxiety Test (SCAT) Kuesioner						
No.	Pertanyaan	Jarang	Kadang-kadang	Sering		
1.	Sebelum bertanding saya merasakan santai (rileks)		✓		2	
2.	Sebelum bertanding saya merasa gugup		✓		2	
3.	Olahraga tim lebih menarik dibanding olahraga individu	✓			3	
4.	Saya merasa gugup ketika menunggu pertandingan dimulai			✓	3	
5.	Sebelum bertanding saya merasa tegang		✓		2	
Kuesioner Performa Atlet						
No.	Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	(ringgi)
1.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan		✓			3
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks		✓			3
3.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak saat penampilan		✓			3
4.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri		✓			2
5.	Saya sulit untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan		✓			2
6.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton		✓			3
7.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak			✓		3
8.	Saya sulit menampilkan performa terbaik		✓	✓		3
9.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding		✓			3
10.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan			✓		2

No.	Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	
11.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan		✓			3
12.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat tampil		✓			3
13.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding		✓			3
14.	Saya yakin akan menang dalam bertanding		✓			3
15.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat		✓			3
16.	Saya dapat memberikan respon yang tepat terhadap situasi pertandingan		✓			3
17.	Saya bingung mengatur tempo permainan pada saat di lapangan		✓			2
18.	Saya merasakan lelah bahkan sebelum pertandingan dimulai		✓			2
19.	Tubuh saya sangat sulit untuk bergerak sesuai keinginan			✓		3
20.	Pada saat di lapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani		✓			3
21.	Saya yakin bisa menguasai jalannya pertandingan		✓			3
22.	Saya percaya saya akan memenangkan pertandingan		✓			3
23.	Saat di lokasi pertandingan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani		✓			3
24.	Saya dapat bermain maksimum karena fisik dan psikis saya siap untuk bertanding		✓			3
25.	Saya melakukan pemanasan dengan benar agar siap dalam pertandingan	✓				4
26.	Saya mengeluarkan segenap kemampuan dalam pertandingan	✓				4



No.	Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	
27.	Saya merasa bosan karena latihan yang terlalu sering		✓			2
28.	Saya dapat mengatur tempo permainan		✓			3
29.	Saya dapat mengkoordinasikan tim untuk menyerang dan bertahan			✓		2
30.	Saya tidak bisa memahami arahan pelatih dari luar lapangan			✓		3
31.	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan		✓	✓		3
32.	Tendangan yang saya lakukan tidak mengarah ke gawang lawan				✓	4
33.	Gerakan saya cenderung tergesa-gesa		✓			2
34.	Saya merasakan lelah sebelum pertandingan			✓		3
35.	Lawan yang tangguh membuat saya cemas		✓			2

$$\begin{array}{r}
 22 \times 3 = 66 \\
 + 18 \\
 \hline
 12 \\
 \hline
 96 \\
 \text{(sedan)}
 \end{array}$$

## Lampiran 6. Hasil Uji SPSS

## 1. Distribusi Usia, Jenis Kelamin, dan Cabang Olahraga

<b>xzsdax</b>				
		JenisKela min	Usia	Cabor
N	Valid	124	124	124
	Missi ng	0	0	0
Mean		1.40	1.11	8.44
Median		1.00	1.00	8.00
Mode		1	1	1 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.491	.318	5.764
Variance		.241	.101	33.22 3
Range		1	1	22
Minimum		1	1	1
Maximum		2	2	23
Sum		173	138	1046

<b>JenisKelamin</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	75	60.5	60.5	60.5
	Perempuan	49	39.5	39.5	100.0
	Total	124	100.0	100.0	

<b>Usia</b>					
		Frequen cy	Percen t	Valid Percent	Cumulative Percent
Vali d	17-25 tahun (Remaja Akhir)	110	88.7	88.7	88.7
	26-35 tahun (Dewasa Awal)	14	11.3	11.3	100.0
	Total	124	100.0	100.0	

## 2. Hasil Uji Normalitas dan Uji Korelasi

3. Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tingkatkece masa	.086	124	.026	.961	124	.001
performaatle t	.092	124	.011	.961	124	.001

Correlations			
		tingkatkecem asa	performaatle t
tingkatkecem asa	Pearson Correlation	1	-.508**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	124	124
performaatlet	Pearson Correlation	-.508**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	124	124

## Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



**Peneliti Menjelaskan Isi Kuesioner**

## Lampiran 8. Draft Artikel Penelitian

**RELATIONSHIP ANXIETY LEVEL WITH THE  
PERFORMANCE OF THE CONTINGENT OF THE  
XX NATIONAL SPORTS WEEK IN SOUTH  
SULAWESI PROVINCE**

Nurnajla Irbah Syukuri, Dian Amaliah2, Iriantog

<sup>1</sup>*Physiotherapy Dept, Faculty of Nursing, Hasanuddin University,  
MakassarMakassar, South Sulawesi, Indonesia, 90245*

*E-mail:najlairbah20@gmail.com*

---

**Abstract**

Anxiety has become a very common situation found in athletes before and before a match. Anxiety is the reason for the poor performance of athletes on the field. This happened to the athletes of PON XX South Sulawesi Province. The purpose of the study was to determine the level of anxiety and performance of athletes in athletes. This research is a type of correlational study using a cross sectional approach and purposive sampling method with a total sample of one hundred and twenty four people (n=124) who are athletes of the XX PON contingent in South Sulawesi Province. There are several data collected including the level of anxiety and performance of athletes who took the data using a questionnaire. Data analysis used Pearson's test with p value < 0.05 (p = 0.

**INTRODUCTION**

In human life, exercise has become one of the important activities that are carried out regularly so that the body becomes healthy and strong, both physically and spiritually. Sport has also played a role in making the name of the region and the nation proud, through competitions at the national and international levels. There are so many sports in the world, both in teams and individually, that athletes can participate in to create an achievement that has been taught in elementary school to college<sup>2</sup>.

Anxiety is not always harmful, because basically anxiety functions as a self-control mechanism to stay alert to what will happen, but if the level of anxiety is not controlled so that it has interfered with body activities, then it will obviously be very disturbing. Anxiety in the match is also an unpleasant emotional reaction and appears before the match<sup>3</sup>.

Athletes' performance is one of the determinants of achievement in the competition. Gunarsa revealed that 80% of an athlete's performance affects psychological aspects and 20% is only influenced by other aspects. Athletes' performance in competitions is related to the athlete's ability, athlete's psychology during competition, athlete's physical fitness, exercise performed before the match, and support for carbohydrate intake during the match<sup>4</sup>. Someone who experiences anxiety tends to feel impatient, often complains, is irritable, has difficulty concentrating and has trouble sleeping. This was also stated by Gunarsa in Jatmika & Linda which explains that someone who experiences high anxiety will feel worried about the bad situation that befell him or people he knows<sup>5</sup>. In every training activity in a sports club, a coach will emphasize physical exercise without mental training for athletes, providing motivation and support to increase athlete's confidence in a match. Anxiety that arises in an athlete can be caused by negative thinking, lack of motivation and support as well as a more physically pressing training process that makes athletes feel bored, low

HASANUDDIN UNIVERSITY

mentality, and pressure from team leaders and coaches that create anxiety in an athlete, and will affect the athlete's performance in facing opponents in a competition match<sup>6</sup>. So in this case, an athlete will feel anxious because of lack of mental preparation that is less trained, then an athlete will result in less than optimal performance in participating in the match.t.

Based on the phenomena that occur and are supported by the results of previous studies, it is necessary to have a study on the mental aspect, in this case research is more directed at the level of anxiety in PON athletes. So the results can be used as information for athletes and coaches to improve performance. This condition brings a multidimensional approach to athletes to determine athlete motivation and researchers can analyze the effects of anxiety on sports performance.

#### METHOD

This research is a type of correlational study that aims to determine the relationship between the two variables with a cross sectional approach and purposive sampling method conducted at the National Sports Committee (KONI) of South Sulawesi Province from April to May 2021. Inclusion criteria are at least having participated in official competitions and athletes aged 17-35 years. Respondents will fill out a questionnaire as a measuring tool used.

The data obtained will then be analyzed and managed using the Pearson Correlation test to see if the data has a significant relationship or not and through the Kolmogorov-Smirnov normality test to determine whether the research data is normally distributed or not. The data is said to be normally distributed if  $p > 0.05$  and the data is said to have a significant relationship if  $p < 0.05$ . This research has received ethical approval from the Medical Research Ethics Committee of Hasanuddin University No.3237/UN4.14.1/TP/02/02/2021.

#### RESULTS

Based on the research that has been done, there were 124 athletes who were willing to be the sample who met the inclusion criteria. The basic characteristics of the research sample can be seen in the following table.

Table 1. Distribution of anxiety levels with performance by gender.

Variable	Male n (%)	Female n (%)	Total N (%)
<b>Anxiety Level</b>			
Low	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Currently	51 (41.1)	15 (12.1)	66 (53.2)
Tall	24 (19.4)	33 (26.6)	57 (46)
<b>Total N (%)</b>	<b>75 (60.5)</b>	<b>49 (39.5)</b>	<b>124 (100)</b>
<b>Athlete Performance</b>			
Low	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Currently	18 (14.5)	19 (15.3)	37 (29.8)
Tall	57 (46)	30 (24.2)	87 (70.2)
<b>Total N (%)</b>	<b>75 (60.5)</b>	<b>49 (39.5)</b>	<b>124 (100)</b>

Source: Primary Data, 2021 (Note: N = Total Number of Samples, n = Frequency)

Based on the table above, it shows that from the total sample of 124 athletes, 51 male athletes (41.1%) had high anxiety levels while 24 (19.4%) male athletes had moderate anxiety levels. However, for female athletes, 33 people (26.6%) of whom had high levels of anxiety. There are 57 male athletes (46%) who have high performance and for female athletes there are 30 athletes (24.2%) who have high performance. From these data it can be concluded that the performance of moderate athletes in men and women has a fairly high total percentage and the

total percentage is not much different. Likewise for the level of anxiety in the moderate category for men and women.

Table 2. Distribution of anxiety levels with performance by age.

Variable	Late Adolescence (17 – 25 years) (%)	Early Adults (26 – 35 years) (%)	Total N (%)
<b>Anxiety Level</b>			
Low	1 (0.9)	0 (0)	1 (0.9)
Currently	59 (53.6)	7 (5.0)	66 (53.2)
Tall	50 (45.5)	7 (5.0)	57 (46)
<b>Total N (%)</b>	<b>110 (100)</b>	<b>14 (100)</b>	<b>124 (100)</b>
<b>Athlete Performance</b>			
Low	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Currently	34 (30.9)	3 (21.4)	37 (29.8)
Tall	76 (69.1)	11 (78.6)	87 (70.2)
<b>Total N (%)</b>	<b>110 (100)</b>	<b>14 (100)</b>	<b>124 (100)</b>

Source: Primary Data, 2021 (Note: N = Total Number of Samples, n = Frequency)

Table 2. shows that the level of anxiety for the late adolescent age category was found to be the most in the moderate category, namely 59 athletes (53.6%). However, for the high category anxiety level, the percentage is not much different, namely 50 athletes (45.5%). Athletes who have the most performance for late adolescence in the high category are 76 athletes (69.1%) and 11 athletes (78.6%) for early adulthood.

Table 3. Distribution of anxiety levels with performance by sport.

Variable	Anxiety Level		
Sports	Low n (%)	Medium n (%)	High n (%)
Football	0 (0)	12 (9.7)	3 (2.4)
Hockey	0 (0)	4 (3.2)	3 (2.4)
Cricket	0 (0)	5 (4)	9 (7.3)
Pencak Silat	0 (0)	0 (0)	2 (1.6)
Windsurfing	0 (0)	2 (1.6)	1 (0.8)
Sepak takraw	0 (0)	6 (4.8)	7 (5.6)
Karate	0 (0)	2 (1.6)	3 (2.4)
Futsal	0 (0)	7 (5.6)	6 (4.8)
Badminton	0 (0)	3 (2.4)	2 (1.6)
Athletics	0 (0)	1 (0.8)	2 (1.6)
Kempo	0 (0)	3 (2.4)	1 (0.8)
Basketball	0 (0)	2 (1.6)	1 (0.8)
Paddle	1 (0.8)	13 (10.5)	1 (0.8)
Muay Thai	0 (0)	0 (0)	3 (2.4)
Beautiful Swimming	0 (0)	0 (0)	5 (4)
Fencing	0 (0)	2 (1.6)	0 (0)
OWS Swimming	0 (0)	0 (0)	4 (3.2)
Dive	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Rock climbing	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Tarung Drajat	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Screen	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Judo	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Beach Volley	0 (0)	2 (1.6)	0 (0)
<b>Total (%)</b>	<b>1 (0.8)</b>	<b>66 (53.2)</b>	<b>57 (46)</b>

Source: Primary Data, 2021 (Note: N = Total Number of Samples, n = Frequency)

Table 4. Distribution of anxiety levels with performance by sport.

Variable	Athlete Performance		
	Low n (%)	Medium n (%)	Height n (%)
<b>Sports</b>			
Football	0 (0)	1 (0.8)	14 (11.3)
Hockey	0 (0)	3 (2.4)	4 (3.2)
Cricket	0 (0)	11 (8.9)	3 (2.4)
Martial arts	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Windsurfing	0 (0)	1 (0.8)	2 (1.6)
Sepak takraw	0 (0)	3 (2.4)	10 (8.1)
Karate	0 (0)	1 (0.8)	4 (3.2)
Futsal	0 (0)	6 (4.8)	7 (5.6)
Badminton	0 (0)	2 (1.6)	3 (2.4)
Athletics	0 (0)	1 (0.8)	2 (1.6)
Kempo	0 (0)	0 (0)	4 (3.2)
Basketball	0 (0)	0 (0)	3 (2.4)
Paddle	0 (0)	0 (0)	15 (12.1)
Muay Thai	0 (0)	3 (2.4)	0 (0)
Beautiful Swimming	0 (0)	3 (2.4)	2 (1.6)
Fencing	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
OWS Swimming	0 (0)	4 (3.2)	0 (0)
Dive	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Rock climbing	0 (0)	0 (0)	1 (0.8)
Tarung Drajat	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Screen	0 (0)	1 (0.8)	0 (0)
Judo	0 (0)	1 (0.8)	1 (0.8)
Beach Volley	0 (0)	0 (0)	2 (1.6)
<b>Total (%)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>37 (29.8)</b>	<b>87 (70.2)</b>

Source: Primary Data, 2021 (Note: N= Total Number of Samples, n = Frequency)

Tables 3 and 4 above show that the percentage of high anxiety levels is in cricket and sepak takraw with a percentage of 9 cricket athletes (7.3%) and 7 sepak takraw athletes (5.6%). The percentage of low anxiety levels only exists in rowing with a frequency (0.8%) equal to 1 athlete. In addition, for the moderate level of anxiety, there are rowing, soccer and futsal with a significant percentage, namely, 13 athletes (10.5%) in rowing, 7 athletes (5.6%) in futsal and 12 athletes (9.7%) in football sport. The high performance category for sports is soccer with 14 athletes with a frequency (11.3%), sepak takraw with 10 athletes with a frequency (8.1%), futsal 7 athletes with a frequency (5.6%) and rowing 15 athletes with a frequency (12.1%).

First, the Kolmogorov-Smirnov normality test was conducted to determine whether the research data were normal or not. The results of the Kolmogorov-Smirnov normality test used in the study showed a significance value (Sig.) of 0.026 and 0.011, which means the data is normally distributed ( $p > 0.05$ ). The data that has been tested for normality is then analyzed to test the relationship between variables using the Pearson correlation test to determine whether or not there is a relationship between the independent variable and the dependent variable in this study.

Table 5. shows that the results of data analysis using the Pearson test obtained a significance value (p) of both variables of 0.01 and 0.01, the significance value is  $p < 0.05$ , so it can be concluded that the relationship between anxiety levels and athlete performance has a weak correlation with the Pearson correlation

HASANUDDIN UNIVERSITY



coefficient is -0.508, which means the relationship is negative or the correlation is in the opposite direction.

Table 5. Analysis of the Relationship between Sedentary Behavior and Musculoskeletal Pain

Anxiety Level	Athlete Performance		
	N	R	P
	124	-0.508	0.01

Source: Primary data, 2021 (Note: n = total number of samples, p = Significance Spearman, r = Spearman correlation)

## DISCUSSION

The anxiety level data obtained in this study showed that most athletes who participated in PON XX had the highest level of anxiety in the moderate category, namely 53.2% of the total sample. As for the performance of PON XX athletes, most of them are classified as having high performance, which is 70.2% of the total sample. In the results of this study, it was found that there was a significant negative relationship between the level of anxiety and the athlete's performance. This research is in line with research conducted by Sari (2020) because the study used the same questionnaire as this study, namely the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), in this study it was shown that the level of anxiety of volleyball athletes at the Bhayangkara Polres Pati Club in 2020 before competing or before the match was in the medium category. In this case, some volleyball athletes at the Bhayangkara Polres Pati Club in 2020 need to increase the portion of training, especially on their mentality so that before the match their mental condition can be better so as to produce maximum performance when competing.

Anxiety in a sports competition can approach the athlete's feelings so that something undesirable will happen, such as: appearing bad, his opponent who is considered superior, will experience defeat, and will be ridiculed by friends if he loses. Feelings of anxiety that are not able to be controlled properly will cause the athlete's performance to be less than optimal, so that the implementation of strategies, tactics, and techniques that have been prepared before the match does not go according to plan. This is what triggers an increase in excessive anxiety and ultimately a decrease in the athlete's performance during training and competitions, which makes athletes more careful, do not dare to make decisions, and are afraid to make mistakes.

According to Kurnia & Anggraini (2020) revealed that the athletes could do the technique well at the beginning of the match, but at the last minute of the match the athletes were wrong in doing the technique so that they lacked focus. Technical skills and focus are one of the fundamental keys for every athlete who plays a role in determining athlete performance and the risk of injury. Physical condition can be one of the most basic factors for athletes in determining the incidence of injury to athletes. Athletes who have good physical condition are likely to be able to avoid injury if they carry out a strenuous physical activity without experiencing fatigue so that athletes can display their performance well.

Based on the results of the analysis of the distribution of anxiety levels in the gender category, it shows that the percentage of high levels of anxiety is found in female athletes compared to male athletes. According to the researcher, most women have an anxious attitude because women's feelings in treating the things they like are different. This is supported by research conducted by Prime (2020) where the percentage of women are more worried about their abilities than men. So basically, this is because male athletes have more active, more relaxed, exploratory activities so that it is easy to control the emotions of anxiety they experience. Meanwhile, female athletes play more using feelings so that they display relatively more behavior that can be seen by the audience. Not only that, hormones and other biological traits also have a role in a person's anxiety,

HASANUDDIN UNIVERSITY

especially for women. Some neuroscientists also suggest that genes, hormones and the nervous system in the brain influence women's anxiety. This opinion is in line with what was said by Saputro (2020) that gender has an influence on anxiety levels, where women have a relatively higher level of anxiety than men because women easily experience generalized anxiety disorder (generalized anxiety disorder) assume that they are unable to cope with unexpected situations and feel afraid of what will happen. occurs, causing anxiety.

Based on the description of the results of the research in the age category, the largest percentage is in the late adolescent age group with a vulnerable age of 17-25 years and the lowest in the early adult age group who is susceptible to the age of 26-30 years. According to the researcher, this is because age has a relationship with the views and experiences of an athlete, where the older the athlete, the more mature the process of thinking and acting in dealing with a problem experienced. Late adolescence and early adulthood are the ages that can be said to be vulnerable to productive age in carrying out a physical activity due to the ability to function of the locomotor in line with age development.

Based on the results of research in the sports category, it was found that the respondents with the most sports were soccer and rowing with 15 athletes each. Rowing has the lowest level of anxiety. Cricket and sepak takraw have high levels of anxiety and moderate levels of anxiety are found in soccer and futsal. While for the performance of high category athletes there are rowing, sepak takraw, soccer and futsal. From the results above, rowing has the right criteria for the researcher's initial hypothesis, namely rowing has low anxiety but has high performance. Rowing is a sport that is done with a team or group. But this shows that not all team athletes who experience anxiety can affect other athletes, there are some athletes who have been able to control their mentality to avoid excessive anxiety. In achieving the best performance, every athlete must have their own way of dealing with the feelings of fear, tension, anxiety and anxiety that he experiences in dealing with a problem. This is reinforced by Ikhsan & Rinaldy (2016) which states that the feeling that arises from an athlete in facing problems in the field is a natural thing, because achieving success is sometimes always followed by various mental problems. These feelings can cause a sense of stress or tension so that in subsequent developments it will lead to anxiety. Anxiety is actually a normal thing and can be useful if it is not excessive, because it can create a self-defense mechanism against future threats, but if it occurs excessively it can disrupt the individual's mentality such as being depressed, feeling hopeless and hopeless. An athlete who experiences excessive anxiety in a competition there is a possibility of anxiety in the form of health problems or behavioral deviations so that his appearance and self-confidence will decrease and his concentration will decrease. Anxiety can be eliminated or minimized so that athletes need to have therapy to avoid anxiety in competing. This is in line with research Endriyani, Damanik & Pastari (2021) revealed that relaxation is a state of the body characterized by the absence of an activity and tension. Based on this, relaxation techniques also need to be done for athletes so that they can reduce the anxiety experienced by relaxing the tense muscles in the athlete. Anxiety will not occur when all muscles are relaxed. So that muscle relaxation exercises in the body are needed by athletes.

**BIBLIOGRAPHY**

- [1]. Faturachman, M. (2016). The Effect of Competing Anxiety on Peak Performance in Softball Athletes, Yogyakarta State University. Guidance and Counseling, Yogyakarta State University, 71–79.
- [2]. Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Differences in Competing Anxiety in Aceh PON Athletes in terms of Types of Sports Activities. *Jipt*, 05(01), 97–106.
- [3]. Francesca. (2020). THE ANXIETY LEVEL OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN 2018 FACING THE MATCH AT VIDATRA BONTANG JUNIOR HIGH SCHOOL, EAST KALIMANTAN TUGAS. Thesis, 21(1), 1–9.
- [4]. Irwanto, & Romas, MZ (2019). Profile of the Role of Sports Psychology in Improving Achievement. Proceedings of the National Sports Science and Technology Seminar, 1–14.
- [5]. Hasibuan, MI (2016). The relationship of anxiety to the accuracy of badminton backhand serve (in PB Tridharma Tuban players aged 12-14 years), 1–11.
- [6]. Prasandhu. (2018). The relationship between group cohesiveness and competition anxiety in SME futsal athletes from the faculty at the Islamic University of Indonesia.
- [7]. Kurnia, M., & Anggraini, H. (2020). Volume 3 no I of 2020, 3(1), 9–20.
- [8]. Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Understanding the Causes of Injuries in Football Games. *Sports Window*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- [9]. Bambang Priyonoadi, MHN (2016). Anxiety Levels of Free Flight Class Aeromodelling Athletes After Suffering a Shoulder Injury Before the Competition. *Medikora*, 15(1), 69–84. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10067>
- [10]. Akmalia, R., & Ulfah, S. (2021). Anxiety and Learning Motivation of Junior High School Students Against Mathematics Based on Gender during the COVID-19 Pandemic. *Scholar's Journal: Journal of Mathematics Education*, 5(3), 2285–2293. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i3.846>
- [11]. Ikhsan, R., & Rinaldy, A. (2016). Anxiety Levels of PON Aceh Football Athletes in 2016. *Scientific Journal of Physical Education, Health and Recreation Students*, 9 (November), 10.
- [12]. Endriyani, S., Damanik, HDL, & Pastari, M. (2021). Efforts to Overcome Public Anxiety During the Covid-19 Pandemic Period *Journal of Community Service Building the Country*, 5(1), 172–183.