

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**

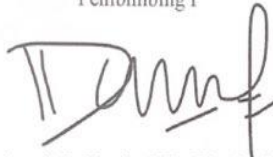
telah disetujui untuk diseminarkan di depan Panitia ujian hasil penelitian

Pada tanggal 22 September 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

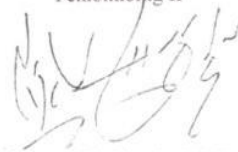
Komisi Pembimbing

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,

Rektor Universitas Hasanuddin  
Fakultas Keperawatan  
Universitas Hasanuddin

Andi Besse Anshirwah 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

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 .....	21
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 pembandingan 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 beresponsi 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**

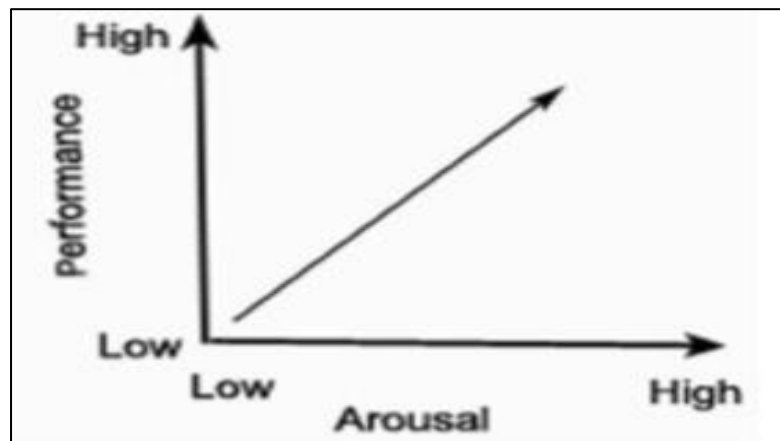
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intristik antara lain berpenampilan 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:

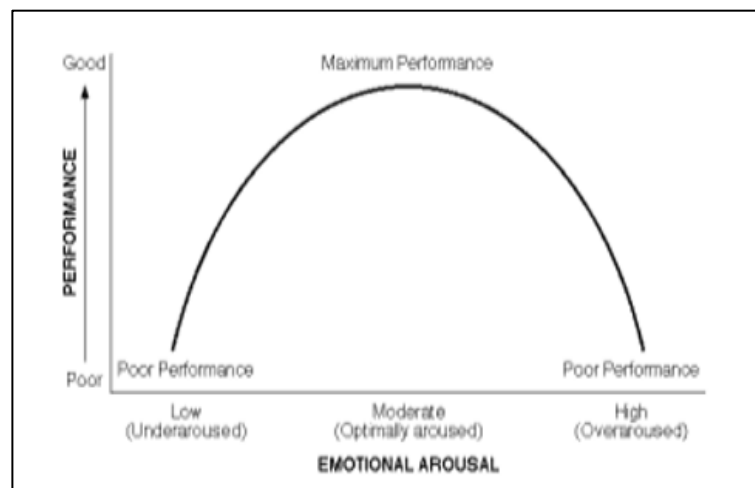
##### **a. Teori Dorongan**

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

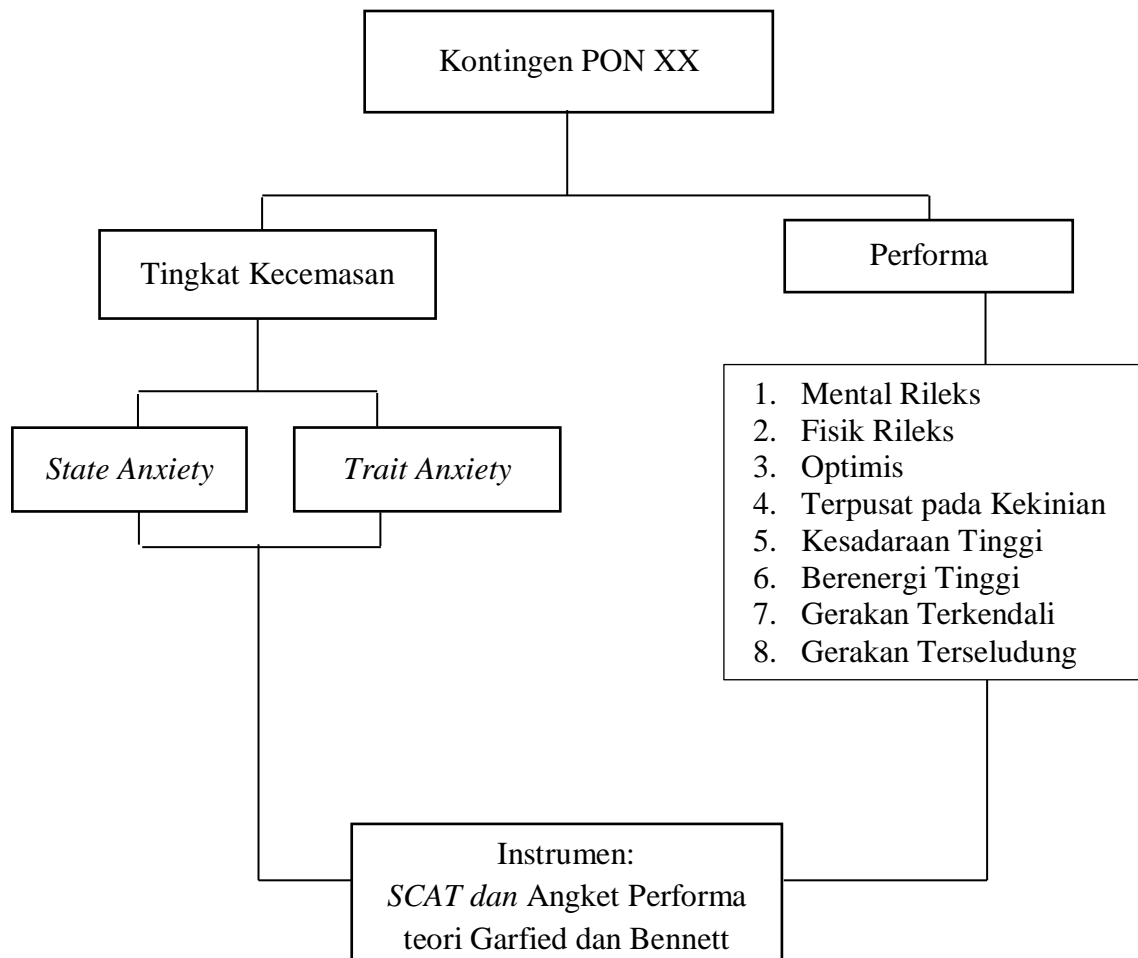
Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru atau masih amatir.

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

