

TINGKAT KECEMASAN PADA SAAT BERTANDING PADA ATLET ROADRACE KOTA PAYAKUMBUH

Reza Ridza Pratama¹, Nugroho Susanto², Hastria Effendi³, Sonya Nelson⁴

¹ Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

* Corresponding Author. E-mail: ridzareza159@gmail.com

*Email Author : ridzareza159@gmail.com

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstrak:

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet *roadrace* Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet *roadrace* kota payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di kota payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *roadrace* kota payakumbuh yang berjumlah 20 orang atlet. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah dari 20 orang atlet Roadrace Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah, 18 orang (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi.

Penelitian

Kata Kunci: Kecemasan, atlet *roadrace*

The Effect of Ladder Drill Exercise on the Agility and Speed of Gemilang Futsal Athletes in Batang Hari Regency

Abstract: The issue of this study is the obscure degree of tension prior to contending in roadrace competitors in Payakumbuh city. The motivation behind this study was to decide the degree of uneasiness prior to contending in Payakumbuh city roadrace competitors. This sort of exploration is quantitative elucidating research. This exploration was directed in July 2023 in the city of Payakumbuh. The populace in this study were all roadrace competitors in Payakumbuh city, adding up to 20 competitors. examining strategy utilizing absolute testing procedure, then, at that point, the quantity of tests in this review were 20 competitors. This examination instrument utilizes a survey or exploration poll. Information investigation strategies utilizing percent spellbinding measurable examination. The consequences of this review were from 20 Payakumbuh City Roadrace competitors, no competitors had a nervousness level in the low class, 18 individuals (90%) competitors had a tension level in the fairly low class, and 2 competitors (10%) had an uneasiness level in the stretch class 45-66, in the somewhat high class.

Keywords: Anxiety, roadrace athletes

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga adalah pekerjaan untuk bekerja pada hakikat keberadaan manusia. Meskipun tujuan dasarnya untuk membentuk pola hidup yang sehat, namun dengan berlatih seseorang akan mendapatkan manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan (Hardiyono, 2019). Penampilan dalam olahraga dan tentunya hasil atau prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya variabel mental. Saat memeriksa kontes melalui pertandingan yang berhubungan dengan prestasi, fokus pada elemen mental atlet itu penting. Kepastian adalah perintah dari dalam atas sensasi seseorang akan adanya kekuatan di dalam dirinya, kesadaran akan kapasitasnya, dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah dibuatnya (Komarudin, 2013).

Hubungan antara keyakinan diri dan prestasi yang dapat dicapai sangatlah erat (Hardiyono, 2019). Hal ini juga terkait dengan kekuatan mental, dimana kekuatan psikologis ini juga akan menentukan gerakan dan pilihan yang berbeda yang diprakarsai oleh pesaing yang gagah mesin, sehingga jenis aktivitas yang dilakukan adalah penggambaran kapasitas otak untuk mengontrol latihan sesuai keinginan. Ini termasuk bagaimana mempersiapkan keadaan psikologis melalui latihan yang diatur secara menyeluruh (persiapan mental, perencanaan mental). Elemen mental tidak secara alami menentukan hasil dari seorang pesaing tanpa variabel yang berbeda. Bike hustling atau dalam bahasa yang lebih modern, roadrace adalah salah satu permainan yang cukup banyak peminatnya di tanah air. Walaupun game ini sangat keterlaluan, tidak membuat game ini kehilangan penggemarnya. Permainan ini juga diharapkan menjadi permainan yang terkenal, misalnya sepak bola dan bulu tangkis yang dapat mengangkat nama baik negara dan mengharumkan nama Indonesia di kancah global.

Melihat gambaran di atas, para pencipta sangat tertarik dengan ujian akhir untuk memecah tingkat ketegangan para pesaing dari berbagai daerah di Payakumbuh karena hal ini juga sangat berpengaruh terhadap arah pencapaian prestasi para pesaing. Semakin tinggi kegelisahan untuk bersaing, semakin rendah penampilan pesaing (Faturochman, 2017). Dengan cara ini masalah kegugupan harus ditangani terutama dalam peningkatan psikologis para pesaing, akibatnya mediasi untuk mengurangi ketegangan harus diselesaikan. Para kreator mencari tahu efek samping dari permasalahan tersebut yang sampai saat ini belum diketahui seberapa besar tingkat kegugupan para kompetitor saat bertanding pada kompetisi roadrace di kota Payakumbuh.

METODE

Eksplorasi ini merupakan pemeriksaan yang mencerahkan dengan teknik overview. Eksplorasi ekspresif adalah penelitian yang bermaksud untuk secara efisien dan tepat menggambarkan realitas dan kualitas sehubungan dengan populasi atau bidang tertentu. Eksplorasi ekspresif adalah penelitian yang disusun dengan cara melukiskan, melukiskan, atau menginterpretasikan informasi sehingga lugas. Makna fungsional suatu variabel adalah makna suatu variabel yang direncanakan berdasarkan sifat-sifat variabel yang dapat dikenali (Saifuddin Azwar, 2012). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kegugupan saat bertanding pada pertandingan street race di Payakumbuh. Ketegangan yang dimaksud adalah kegugupan yang ditimbulkan oleh variabel inheren dan unsur asing

Instrumen dalam penelitian ini akan memanfaatkan instrumen yang telah dibuat oleh (Nyak Amir, 2012) yang bersifat substansial. Strategi ini dilakukan dengan dua latihan, lebih spesifiknya: transformasi instrumen, dan pemilihan benda melalui kumpulan benda dan penyaringan kumpulan benda (Q-sort). Pesaing didekati untuk menjawab pertanyaan pernyataan sesuai pertemuan mereka dengan memilih item yang paling ideal untuk mereka saat menghadapi persaingan. Tanggapan elektif terhadap responden telah diselesaikan dengan menggunakan skala Likert secara khusus; "Sangat Pas (SS), Layak (S), Pas Marjinal (AS), dan Tidak Dapat Diterima (TS)." Skor untuk skala kegelisahan permainan diubah oleh tanggapan terhadap hal-hal pertanyaan, untuk lebih spesifik: SS = 4, S = 3, AS = 2, TS = 1.

Ujian ini dipimpin Juli hingga Agustus 2023. Ujian selesai di Payakumbuh. Alasan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keresahan peserta roadrace di Kota Payakumbuh yang dapat menjadi penilaian bagi para pembimbing tentang kondisi tensi para peserta lomba.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data tingkat kecemasan pada saat bertanding menggunakan angket atau kuesioner penelitian yang diberikan kepada 20 orang atlet *Roadrace* Kota Payakumbuh, kemudian, dari 20

peserta yang melakukan tes, diperoleh skor tingkat pencapaian tertinggi = 51,14 dan skor tingkat pencapaian terendah = 29,55%. Maka pada saat itu didapatkan standar deviasi = 4,96 dan skor normal = 38,52%. Penyebaran berulang akibat informasi tingkat ketegangan sebelum bertanding peserta roadrace di Kota Payakumbuh.

Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif	Kategori
1-22	0	0	Rendah
23-44	18	90	Agak Rendah
45-66	2	10	Agak Tinggi
67-88	0	0	Tinggi
Σ	20	100	

Berdasarkan table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 orang atlet *Roadrace* Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang berada pada kelas interval 1-22, berada pada kategori rendah, 18 orang (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 23-44, berada pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan rata-rata tingkat kecemasan pada saat bertanding atlet roadrace kota payakumbuh adalah 38,52%, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet roadrace kota payakumbuh berada pada kategori agak rendah. Artinya semua atlet *roadrace* kota payakumbuh dalam menghadapi pertandingan atau balapan tidak mengalami kecemasan yang tinggi. atlet tidak mengalami kecemasan akan apa yang akan terjadi disaat balapan sedang berlangsung. karena pada dasarnya seorang pembalap harus mempunyai keberanian dan tingkat percaya diri yang tinggi. Karena dilintasan balapan resiko yang akan menimpa akan cukup tinggi, untuk itu diperlukan seorang yang mempunyai adrenalin yang tinggi di lintasan balap.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang sebelumnya dilakukan penelitian menggunakan instrument berupa kuesioner atau angket penelitian, dari 20 orang atlet *Roadrace* Kota Payakumbuh, tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan di kelas interval 1-22, berada di kategori rendah, 18 atlet (90%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 23-44, berada pada kategori agak rendah, dan 2 orang atlet (10%) memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 45-66, berada pada kategori agak tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwilsol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang:Universitas Muhamddiyah Malang. Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. Jurnal Psikologi Olahraga. Vol. 20, No. 1, 55-69.
- Ardianto, M. (2013). Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. Empathy Jurnal Fakultas Psikologi, 2 (1), 1-15.
- Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. (terj: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya

- Carnegie, D. (2009). *Memberantas Gangguan Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Garailmu.
- Cox, R. (2002). *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: Mc GrawHillCompanies, Inc.
- Endang Murti S. (2010). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 71- 79.
- Fitri, Yulianto., H, Fuad Nashori. (2006). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.ko.
- Hardiyono, B. (2019). "The effect of the dominant muscle strength and self confidence on the results climb of the rock climbing's athlete". *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol.5 (1), 124-139 https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12857.
- Hardiyono, B. (2019). "Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel" *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 72 – 78 DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15844>.
- Ikhsan., Razali., & Rinaldy, A. (2016). Tingkat kecemasan atlet bola PON Aceh tahun 2006. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4), 304-313
- Fauzul, Iman. (2012). *Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralayang*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jamaliah, N., Sugiharto., & Kasmini, O.W. (2015) Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Mu'arifah. (2005). *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*. Humanitas: Indonesian Psychological Journal.
- Mylsidayu. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Nyak Amir, (2012). *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan*. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*.
- Roni Kurniawan. (2019). *Tingkat Kecemasan atlet roadrace Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan*. Padang UNP
- Saifuddin Azwar. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta

- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar. Universitas Gajah Mada.
- Sugiyono, (2010), Metode Penelitian Bisnis, Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto, (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIKUNY.
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 21(79), 39- 44.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiwi Sugama, (2013). Tingkat Kecemasan Atlet Dayung. Padang UNP. Yuanita, Nasution, (2007). Sumber Stress bagi Atlet Pelajar. Jakarta.