

Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Panahan Padang Archery Club

Bayu Saputra Tamba^{1*}, Endang Sepdanius²

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: saputrabayu001@gmail.com

Received: 2 April artikel dikirim; Revised: 15 April artikel revisi; Accepted: 30 April artikel diterima

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat melaksanakan latihan pengambilan total skor kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet, terutama pada saat melaksanakan latihan total skor memanah per individu, timbul masalah kecemasan, keragu-raguan dan pada saat akan mengambil keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet panahan Padang Archery Club Saat Latihan Saat Latihan Total Skor 30 Meter. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling, sehingga sampel berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet Panahan Padang Archery Club saat latihan total skor 30 meter, ditemukan nilai rata-rata sebesar 14 atau pada kategori kecemasan ringan, nilai maksimal 25 dan nilai minimal 0. Berdasarkan hasil silang antara skor latihan total skor 30 meter dengan tingkat kecemasan ditemukan kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori baik terdapat 4 sampel tidak memiliki kecemasan, 1 sampel dengan kecemasan ringan dan 3 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sedang terdapat 2 sampel tidak memiliki kecemasan, 3 sampel dengan kecemasan ringan dan 1 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori kurang terdapat 1 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sangat kurang terdapat 3 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan.

Kata Kunci: Kecemasan, Panahan

A Review of the Anxiety Levels of Padang Archery Club Archery Athletes

Abstract: The problem in this study was that when carrying out the exercise to take the total score, mistakes were often made by athletes, especially when carrying out the total score archery exercise per individual, there were problems of anxiety, doubt and when making decisions. This study aims to determine Padang Archery Club archery athlete's anxiety level during practice during practice Total score 30 meters. The type of research used in this research is descriptive qualitative research. The population in this study amounted to 30 people. Sampling in this study was carried out by purposive sampling, so that the sample was 20 people. The instrument used in this study was the Hamilton Rating Scale For Anxiety questionnaire. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of the research on the anxiety level of the Padang Archery Club Archery athletes during a total score of 30 meters exercise, found an average value of 14 or in the mild anxiety category, the maximum value is 25 and the minimum value is 0. Based on the cross results between the exercise score the total score of 30 meters and the level anxiety was found in the exercise category with a total score of 30 meters with a good category, there were 4 samples without anxiety, 1 sample with mild anxiety and 3 samples with moderate anxiety. In the exercise category, a total score of 30 meters was in the moderate category, with 2 samples having no anxiety, 3 samples with mild anxiety and 1 sample with moderate anxiety. The exercise category has a total score of 30 meters with a less category, 1 sample has no anxiety, and 1 sample has mild anxiety. In the exercise category, a total score of 30 meters was very poor, with 3 samples without anxiety and 1 sample with mild anxiety.

Keywords: Anxiety, Archery

PENDAHULUAN

Archery atau yang biasa disebut dalam arti Bahasa Indonesia panahan adalah salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak digemari masyarakat yang diharapkan ikut serta dalam mewujudkan tujuan tersebut olahraga. Panahan merupakan cabang olahraga yang berhubungan dengan ketenangan dan

olahraga prestasi yang telah mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia pada berbagai perlombaan di mancanegara, hal ini tentu tidak lepas dari peran para atlet.

Olahraga panahan ini banyak sekali digemari oleh masyarakat terutama di kalangan remaja. Saat ini di daerah Sumatera Barat perkembangan cabang olahraga panahan ini mulai meningkat. Hal ini terbukti dengan banyaknya kalangan remaja ikut serta dalam olahraga panahan. Sehingga pemerintah daerah Sumatera Barat melakukan pembinaan terhadap atlet panahan yang berbakat. PAC (*Padang Archery Club*) Sumatera Barat merupakan salah satu tim atau organisasi klub yang terletak di kawasan GOR Haji Agus Salim Kota Padang. Klub ini sudah berdiri sejak tahun 2015 lalu, dan sudah mengukir banyak sekali prestasi baik dalam kejuaraan setingkat kota, provinsi, maupun nasional. Tidak kurang dari ini Pemerintah Sumatera Barat dalam hal ini Koni Sumatera Barat telah melakukan pembinaan terhadap pelatih dan atlet panahan terkhususnya klub panahan *Padang Archery Club* ini dengan memfasilitasi klub dengan lapangan yang sangat luas dan lokasi yang sangat strategis dekat dengan pusat kegiatan olahraga lainnya. Klub panahan ini diharapkan bisa melahirkan atlet panahan yang berprestasi, berkualitas dan profesional.

Pada saat peneliti melakukan kunjungan beberapa waktu yang lalu, peneliti melaksanakan observasi kelokasi latihan panahan untuk mengetahui masalah yang sedang dihadapi pelatih dan atlet, berdasarkan info dari pelatih dan atlet itu sendiri. Pada saat berlatih secara mandiri maupun bersama kemampuan atlet bisa dikatakan sangat baik karena jarang melakukan kesalahan dan tekanan, namun pada saat melaksanakan latihan pengambilan total skor kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet, terutama pada saat melaksanakan latihan total skor memanah per individu, timbul masalah kecemasan, keraguan dan pada saat akan mengambil keputusan. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor mental, pada saat berlatih para atlet sangat jarang mendapatkan tekanan emosi sehingga terbiasa dengan suasana santai dan tenang, sangat bertolak belakang seperti pada saat melaksanakan latihan maupun simulasi pertandingan yang suasana tekanan sangat berpengaruh baik dari faktor internal maupun eksternal.

Dalam berlatih memanah, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Disamping faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet dalam situasi yang kompetitif. Di lapangan ditemukan beberapa atlet panahan yang sudah memiliki kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkan dengan baik di arena atau lapangan saat latihan maupun perlombaan berlangsung dan akhirnya atlet mengalami kekalahan.

Keberhasilan dalam perlombaan panahan ini banyak didukung oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keterampilan, kemampuan dan kondisi fisik, mental dan psikologis. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas ambang kontrol seseorang atlet mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan justru menurunkan kemampuannya.

Berdasarkan uraian diatas kecemasan sangat berpengaruh pada hasil prestasi karena disebabkan oleh ketegangan atau suasana yang tidak diinginkan dan ada kalanya atlet tersebut bisa melakukan dengan baik sewaktu latihan, tetapi sewaktu perlombaan atau pertandingan atlet tidak melakukan seperti apa yang mereka lakukan pada saat berlatih. Disinilah peneliti akan mengamati beberapa simulasi pertandingan berupa babak latihan total skor sesama pemanah kategori standar nasional dalam satu klub dengan menghasilkan total skor sebagai dasar atlet sebagai penentu tingkat kecemasan dan disertai dengan hasil survey dari angket yang nanti akan dibagikan setelah latihan untuk.

Setelah mendapatkan info dari pelatih dan atlet yang telah dikunjungi yaitu klub panahan kota Padang atau *Padang Archery Club*, muncul beberapa pertanyaan salah satunya “Apakah atlet klub yang telah melaksanakan latihan total skor panahan nanti, memiliki rasa cemas yang berlebih atau tidak, sesuai dengan indikator angket yang akan dibagikan, karena menurut (Raudsepp, 2008), dalam beberapa kasus kecemasan ditandai dengan peningkatan denyut jantung, otot tegang, dan tangan berkeringat. Penulis merumuskan gejala-gejala tentang permasalahan tersebut yang sampai saat ini belum diketahui sejauh mana tingkat kecemasan atlet panahan *Padang Archery Club*, saat latihan memanah jarak 30 meter standar nasional.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling, sehingga sampel berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

1. Deskriptif Data Tingkat Kecemasan Atlet Panahan

Berdasarkan data tingkat kecemasan atlet Panahan *Padang Archery Club* saat latihan total skor 30 meter yang diambil menggunakan angket, diketahui nilai rata-rata sebesar 14 atau pada kategori kecemasan ringan, nilai standar deviasi 7, nilai maksimal 25 dan nilai minimal 0.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan

Nilai	Keterangan	Frekuensi	Persentase
< 14	Tidak Mengalami Kecemasan	10	50%
14 - 20	Kecemasan Ringan	6	30%
21 - 27	Kecemasan Sedang	4	20%
28 - 41	Kecemasan Berat	0	0%
42 - 56	Kecemasan Sangat Berat	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas, kecemasan atlet Panahan *Padang Archery Club* saat latihan saat latihan total skor 30 meter dari 20 sampel, pada rentang nilai < 4 terdapat 10 sampel tidak mengalami kecemasan dengan persentase 50%, pada rentang 14-20 terdapat 6 sampel dengan tingkat kecemasan ringan dengan persentase 30%, pada rentang 21-27 terdapat 4 sampel dengan tingkat kecemasan sedang dengan persentase 20% dan tidak satu orangpun dengan tingkat kecemasan berat dan sangat berat.

2. Deskriptif Data Latihan Total Skor 30 Meter

Berdasarkan data latihan total skor 30 meter, diketahui nilai rata-rata skor sebesar 250 poin, nilai standar deviasi 65, nilai maksimal 321 dan nilai minimal 132. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Data Latihan Total Skor 30 Meter

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$348 \leq X$	Sangat Baik	0	0%
2	$283 \leq X < 348$	Baik	8	40%
3	$217 \leq X < 283$	Sedang	6	30%
4	$152 \leq X < 217$	Kurang	2	10%
5	$X < 152$	Sangat Kurang	4	20%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, skor saat latihan saat latihan total skor 30 meter dari 20 sampel, pada rentang nilai $X \leq 348$ tidak satu sampelpun dengan kategori sangat baik, pada rentang $283 \leq X < 348$ terdapat 8 (40%) sampel dengan kategori baik, pada rentang $217 \leq X < 283$ terdapat 6 (30%) sampel dengan kategori sedang, pada rentang nilai $152 \leq X < 217$ terdapat 2 (10%) sampel dengan kategori kurang dan terdapat 4 (20%) sampel dengan kategori sangat kurang.

3. Hasil Silang Latihan Skor 30 Meter dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 7. Hasil Silang Kategori Latihan Skor 30 Meter dengan Tingkat Kecemasan

No.	Latihan Total Skor 30 Meter	Tingkat Kecemasan					Total
		TMK	KR	KS	KB	KSB	
1.	Sangat Baik	0	0	0	0	0	0
2.	Baik	4	1	3	0	0	8
3.	Sedang	2	3	1	0	0	6
4.	Kurang	1	1	0	0	0	2
5.	Sangat Kurang	3	1	0	0	0	4
Jumlah		10	6	4	0	0	20

Berdasarkan tabel diatas ditemukan kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori baik terdapat 4 sampel tidak memiliki kecemasan, 1 sampel dengan kecemasan ringan dan 3 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sedang terdapat 2 sampel tidak

memiliki kecemasan, 3 sampel dengan kecemasan ringan dan 1 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori kurang terdapat 1 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sangat kurang terdapat 3 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan.

Pembahasan

Panahan adalah olahraga siklis dalam bentuk close skill (keterampilan tertutup). Keterampilan dengan stimuli-stimulinya yang tetap sama atau sudah pasti, serta diperlukan kematapan respons dalam gerakannya (consistency). Cabang Olahraga Panahan membutuhkan ketepatan tingkat tinggi, sehingga cabang ini merupakan cabang dengan keterampilan halus atau fine motor skill di mana keterampilan memanah memerlukan koordinasi mata-tangan serta membutuhkan kemampuan mengontrol otot-otot kecil atau halus untuk mencapai keberhasilan keterampilan memanahnya.

Beberapa hal yang sering menjadi permasalahan dalam dunia panahan adalah ketika seseorang sudah belajar memanah dan sudah menguasai teknik dasar. Namun saat mengikuti pertandingan sering kali teknik yang sudah dipelajari seperti hilang begitu saja. Ambisi untuk meraih skor yang bagus dengan mengubah teknik yang sudah dipelajari agar anak panah dapat tepat sasaran yang pada akhirnya berakhir jauh dari apa yang diharapkan. Ternyata hal tersebut bukan hanya terjadi pada individu yang baru belajar memanah.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori baik terdapat 4 sampel tidak memiliki kecemasan, 1 sampel dengan kecemasan ringan dan 3 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sedang terdapat 2 sampel tidak memiliki kecemasan, 3 sampel dengan kecemasan ringan dan 1 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori kurang terdapat 1 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sangat kurang terdapat 3 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan.

Aspek psikis berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, contohnya perkara emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang besar, tekanan pikiran yang kelewatan (Aguss, 2021). Faktor-faktor tadi absolut hendak mempengaruhi terhadap prestasi atlet. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet beragam semacam kasus yang disebabkan dari aspek eksternal, merupakan perkara yg dari berasal luar diri atlet, contohnya terdapatnya versus, wasit, pemirsa, dan area (Saputra & Agus, 2021). Walaupun seseorang atlet adalah mantan si juara, tidak acapkali pula atlet tersebut bisa mengendalikan dan membiasakan seluruh emosinya pada mengalami sesuatu pertandingan (Fahrizqi et al., 2021).

Kecemasan merupakan bagian dari aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi olahraga panahan. Sehingga diperlukan latihan mental yang bisa mengurangi kecemasan pada saat pertandingan. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya dalam keadaan yang seimbang sehingga menyebabkan berkurangnya konsentrasi pada atlet tersebut. Penggunaan energi yang terlalu berlebihan sebagaimana dimaksud diatas dapat menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan performanya menurun (Wattimena, 2017).

Menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan.

Beberapa alasan yang dikemukakan oleh para pemanah itu adalah rasa tidak percaya diri, tidak nyaman dengan alat, tidak sepenuhnya fit di saat situasi bertanding, dan lain sebagainya. Tapi sering kali atlet mengemukakan kondisi cemas / takut di saat awal pertandingan atau saat panah pertama di tembakan. Ada beberapa hal umum yang membuat pemanah merasa cemas di saat pertandingan atau scoring, yaitu target score, jarak penembakan, dan lawan satu target. Olahraga panahan berkaitan dengan ketetapan sasaran karena tujuan akhir dari memanah adalah menembakan anak panah ke muka sasaran (target face) setepat mungkin. Banyak faktor pemanah merasakan preasure secara mental kejiwaan dari faktor internal ataupun external yang berujung berubah-ubahnya irama penembakan atlet tersebut dalam suatu pertandingan atau scoring (Pandiangan, 2021)

Indikasi kecemasan yang timbul pada atlet sepatutnya disikapi dengan penuh kewaspadaan serta kecemerlangan dalam bertanding. Seseorang atlet yang baik tentu hendak menyangka suasana yang menegangkan merupakan perihal yang biasa-biasa saja, tidak butuh merasa gugup, serta khawatir kandas. Perasaan tenang malah hendak membuat atlet lebih aman merespon segala peristiwa dalam suasana pertandingan Suasana pertandingan merupakan dimana seseorang pemain menggambarkan perasaannya dengan sangat positif. Tuntutan pemirsa, pelatih, orang-orang terdekat supaya bisa sanggup

memenangkan game jadi energi dorong timbulnya kecemasan. Perihal tersebut sangatlah mengusik baik dalam diri seseorang atlet, fisiologi ataupun tanda- tanda semacam mental seseorang atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet Panahan *Padang Archery Club* saat latihan total skor 30 meter, ditemukan nilai rata-rata sebesar 14 atau pada kategori kecemasan ringan, nilai maksimal 25 dan nilai minimal 0. Berdasarkan hasil silang antara skor latihan total skor 30 meter dengan tingkat kecemasan ditemukan kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori baik terdapat 4 sampel tidak memiliki kecemasan, 1 sampel dengan kecemasan ringan dan 3 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sedang terdapat 2 sampel tidak memiliki kecemasan, 3 sampel dengan kecemasan ringan dan 1 sampel dengan kecemasan sedang. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori kurang terdapat 1 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan. Kategori latihan total skor 30 meter dengan kategori sangat kurang terdapat 3 sampel tidak memiliki kecemasan, dan 1 sampel dengan kecemasan ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Halus Usia 5-6 Tahun Pada Era New Normal. *Sport Science And Education Journal*, 2(1).
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021a). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatFahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendi. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Journal Science, Movement And Health*, 1(18).
- Pandiangan, P. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Atlet Pemusatan Latihan Daerah Dki Jakarta Cabang Olahraga Panahan Menuju Pon Papua 2021 (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Raudsepp, L. 2008. *Faktor konfirmatori analisis kompetitif revisi negara kecemasan persediaan-2 antara atlet Estonia*. IJSEP.
- Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas Vii Dan Viii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp Negeri 15 Mesuji. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 17–25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Wattimena, F. Y. (2017). Hubungan Anxiety Terhadap Hasil Skor Babak Kualifikasi Pada Atlet Panahan Pplm Dki Jakarta. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 2, No. 01, pp. 175-179).