



Kecemasan Atlet Papua: Gambaran dan Perbedaan pada Tiga Cabang Olahraga

Miftah Fariz Prima Putra¹

¹ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article History | **Received:** 16 April 2022 | **Accepted:** 04 May 2022 | **Published:** 30 June 2022

Kata kunci:

Tingkat kecemasan; atlet Papua; PON Papua; cabang olahraga

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengungkap perbedaan tingkat kecemasan atlet Papua berdasarkan cabang olahraga, usia, dan jenis kelamin. Desain komparatif dengan melibatkan tiga jenis kategori kelompok yaitu jenis cabang olahraga, usia dan jenis kelamin akan digunakan. Terdapat 35 atlet Papua yang sedang menjalani training center pada tiga cabang olahraga, galanita (n=10), pencak silat (n=18) dan petanque (n=7) dilibatkan dalam penelitian. Instrumen Skala Kecemasan Olahraga (SKO) digunakan untuk mengambil data tingkat kecemasan olahraga pada atlet Papua. Hasil penelitian menemukan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar atlet, baik berdasarkan jenis cabang olahraga, kelompok usia, atau jenis kelamin.

Papua Athlete's Anxiety: Overview and Differences in Three Sports Variety

Keywords:

Anxiety level; Papua athlete; women football; patanque; pencak silat

Abstract

This study aims to determine the anxiety level differences of Papuan athletes based on sports, age, and gender. Furthermore, it also discusses the strategies used to minimize and control anxiety. The comparative design comprises three categories, namely types of sports, age, and gender. A total of 35 Papuan athletes undergoing training in galanita (n = 10), pencak silat / martial arts (n = 18) and petanque (n = 7) were used to carry out this research. The Sports Anxiety Scale (SAS) instrument is used to collect data on the anxiety levels of Papuan athletes. The results showed no difference in their anxiety levels based on the type of sport, age group, or gender.

Corresponding author: Miftah Fariz Prima Putra. Email: mifpputra@gmail.com

How to cite: Putra, M. F. P. (2022). Kecemasan atlet Papua: Gambaran dan perbedaan pada tiga cabang olahraga. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 1-13.
<https://doi.org/10.31957/jop.v1i1.1236>

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang kerap dihadapi oleh atlet dalam sebuah pertandingan adalah munculnya perasaan cemas (Kar, 2013; Wohon & Ediaty, 2019). Senada dengan itu, Vealey (1990, p.243) menyebutkan “All athletes have experienced the physiological and psychological symptoms of anxiety before participating in an important competitive event”.



Hal ini diperkuat dengan adanya bukti empirik yang menunjukkan bahwa sebanyak 63% atlet mengalami kecemasan ketika menghadapi suatu pertandingan (Kumbara, Metra, & Ilham, 2018). Itu sebabnya, tidak mengherankan bila para peneliti melaporkan terdapat lebih dari 50 atlet yang berlaga pada even olimpiade melakukan konsultasi dengan psikolog terkait dengan kecemasan yang dirasakan (Murphy, 1988).

Munculnya rasa cemas tersebut merupakan respon negatif (Cox, 2012), yaitu kondisi stres akibat adanya beban atau tekanan (Herman, 2011) berlebih yang dipikul atlet. Para ahli berpendapat bahwa kecemasan tersebut mempengaruhi performa atlet di lapangan (Martens et al., 1990; Mellalieu et al., 2009; Correia & Rosado 2019; Turkmen et al., 2013; Correia & Rosado, 2018; Singh & Punia, 2018; Correia & Rosado 2019). Bahkan, kecemasan dipandang sebagai faktor yang sangat penting dalam menentukan hasil suatu pertandingan (Palazzolo, 2020). Itu sebabnya, kecemasan berlebihan yang muncul dalam pertandingan olahraga menjadi kondisi yang sangat ditakuti oleh atlet (Karageorghis & Terry, 2011) karena dianggap akan mengganggu atlet dalam menampilkan performa terbaiknya (Sukadiyanto, 2006).

Menurut Karageorghis dan Terry (2011) kecemasan merupakan suatu kondisi yang alamiah ada pada manusia. Setiap orang yang normal pasti mengalami kecemasan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Tidak jauh berbeda, Maksun et al., (2011) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan respon terhadap kondisi tertentu yang mengancam dan hal ini normal terjadi. Jannah (2016) menyebutkan kecemasan merupakan dimensi psikologis yang dirasakan seseorang dan hal itu lumrah terjadi.

Meski diyakini sebagai kondisi yang normal terjadi pada atlet, topik kecemasan olahraga banyak dibahas dalam literatur psikologi olahraga (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) kecemasan pada atlet merupakan kajian psikologis yang unik karena kejadian-kejadian yang penting, baik sebelum, saat, ataupun akhir suatu pertandingan dipengaruhi oleh tingkat kecemasan atlet. Pertanyaannya sekarang, apakah yang dimaksud dengan kecemasan?

Pada konteks olahraga, terutama dalam lingkup olahraga prestasi, kecemasan acapkali dikaitkan dengan kondisi yang dirasakan oleh atlet (Jannah, 2016). Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Martens Vealey, & Burton, 1990). Unsur yang paling dominan penyebab kecemasan adalah unsur kognitif, yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet (Smith & Sarason, 1993).

Secara umum, oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990) kecemasan dibagi menjadi dua aspek, yakni *somatic anxiety* dan *cognitive anxiety*. *Somatic anxiety* adalah komponen fisiologi dan fisik dari kecemasan, sementara *cognitive anxiety* adalah komponen kognitif dari kecemasan (Gunarsa, 2008; Jannah, 2016; Dimiyati, 2018; Mylsidayu, 2018). Semua jenis kecemasan pasti memiliki dua komponen di atas (Jannah, 2016). Selain memiliki dua aspek di atas, oleh Spielberger (dalam Jarvis, 1999) kecemasan dibagi menjadi dua jenis, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*.

Secara sederhana *trait anxiety* dapat dipahami sebagai suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya (Gunarsa, 2008; Maksun et al., 2011). Ketika atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasan akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis, yang pada gilirannya akan menjadi kendala serius bagi atlet dalam menggapai prestasi (Gunarsa, 2008; Dimiyati, 2018; Maksun et al., 2011). Karakter atlet yang memiliki *trait anxiety* antara lain mudah merasa cemas, khawatir, ragu, dan kurang percaya diri (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

Berbeda dengan itu, *state anxiety* adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologis tertentu (Gunarsa, 2008; Maksun et al., 2011). *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang

mempersiapkan rangsangan-rangsangan lingkungan dalam hal ini pertandingan sebagai suatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan (Gunarsa, 2008; Dimiyati, 2018; Maksun et al., 2011).

Meskipun kerap dipersepsikan negatif, bila kecemasan dapat dikelola dengan baik maka akan memiliki dampak positif pada atlet (Balague, 2005). Bahkan, pada taraf tertentu kecemasan yang dimiliki atlet akan mampu meningkatkan performa (Maksun et al., 2011). Ketika atlet dapat mengendalikan tingkat kecemasan pada level sedang maka hal tersebut akan menghasilkan performa maksimal (Humara, 1999). Tingkat kecemasan pada level sedang atau moderat akan memotivasi atlet dalam berlatih dan menyiapkan diri lebih baik lagi. Itu artinya, konstruk kecemasan menjadi menarik dikaji karena memiliki pengaruh langsung pada atlet, apakah itu positif maupun negatif. Pertanyaannya kemudian, apakah kecemasan sudah banyak dikaji pada atlet Indonesia, terutama pada atlet yang akan mengikuti even olahraga terbesar nasional (PON) mengingat tahun 2020 ini, diskusi tentang Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XX Papua hangat diperbincangkan secara nasional?

Pencarian hasil publikasi ilmiah yang bersumber pada laman garba rujukan digital (garuda) yang beralamat di <http://garuda.ristekbrin.go.id/> dengan kata kunci “kecemasan atlet” pada rentang tahun 2010 sampai dengan 2020 menemukan terdapat enam puluh empat artikel. Analisis dilakukan pada seluruh artikel tersebut dan dapat disimpulkan bahwa kajian tentang kecemasan yang melibatkan atlet PON hanya ada dua dokumen. *Pertama*, riset yang dilakukan oleh Maulana & Khairani (2017) pada atlet Provinsi Banda Aceh ketika berlaga di PON ke-XIX. Dalam studinya, peneliti membandingkan tingkat kecemasan atlet berdasarkan jenis olahraga, yaitu *body contact* dengan *non-body contact*. *Kedua*, Ikhsan, Razali & Rinaldy (2016) yang mengkaji secara deskriptif kecemasan atlet bola voli Provinsi Banda Aceh yang berlaga di PON ke-XIX.

Peneliti berargumen, dua studi di atas belum mengkaji secara mendalam dan komprehensif ikhwal kecemasan pada atlet PON. Maulana dan Khairani (2017) hanya membandingkan tingkat kecemasan atlet pada kelompok cabang olahraga *body contact* dengan *non-body contact*. Dilaporkan oleh peneliti bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet *body contact* dengan *non-body contact*. Temuan tersebut berbeda dengan riset yang dilakukan oleh Sukadiyanto (2006) yang menyimpulkan terdapat perbedaan kecemasan (reaksi emosional) berdasarkan jenis cabang olahraga. Riset berikutnya yang dilakukan Ikhsan, Razali dan Rinaldy (2016) hanya terbatas pada satu cabang olahraga dan bersifat deskriptif.

Berpijak pada studi terdahulu yang dilakukan pada atlet PON (Maulana & Khairani, 2017; Ikhsan, Razali & Rinaldy, 2016) serta adanya hasil temuan yang tidak konsisten meskipun konstruk yang dikaji sama (Sukadiyanto, 2006) maka peneliti memandang penting dilakukan penelitian tentang kecemasan pada atlet PON yang melibatkan beberapa cabang olahraga dan mempertimbangkan variabel usia serta jenis kelamin atlet. Pertanyaannya kemudian, kenapa pada atlet PON?

Kajian kecemasan yang dilakukan pada atlet yang bertanding pada even olahraga tingkat daerah seperti pekan olahraga pelajar, pekan olahraga Provinsi, dan/atau atlet tingkat mahasiswa sudah banyak (Sukamti & Hidayat, 2010; Swadesi, 2015; Pradina & Pramono, 2016; Rachmad & Sudijandoko, 2016; Efendi & Pramono, 2016; Sabilla & Jannah, 2017; Kumbara, Metra, & Ilham, 2018; Khoirunnisa & Amaliyah, 2018; Widodo & Pudjijuniarto, 2019; Sutoro, Guntoro, & Putra, 2020; Guntoro, Kurdi, & Putra, 2020; Wiguna & Budisetyani, 2020; Hardiyono, 2020). Selain itu, PON yang dalam sejarah tercatat digelar pertama kali tahun 1948 di Solo (Lutan, 2005) merupakan even olahraga paling bergensi Indonesia (Ikhsan, Razali & Rinaldy, 2016) serta menjadi pentas olahraga terbesar nasional dengan melibatkan atlet elit di setiap Provinsi (Kogoya et al., 2022). Meskipun berlabel even

terakbar olahraga nasional, Putra & Ita (2019) menyebutkan kajian tentang atlet PON belum banyak dilakukan.

Atas dasar di atas maka penelitian ini akan diarahkan untuk mengungkap perbedaan tingkat kecemasan atlet PON Papua berdasarkan cabang olahraga, usia, dan jenis kelamin. Di samping itu, juga akan didiskusikan bagaimana meminimalisir dan mengontrol kecemasan agar tidak berdampak negatif pada performa atlet di lapangan.

METODE

Jenis penelitian

Riset ini menggunakan desain penelitian komparatif (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012; Ary et al., 2010). Terdapat tiga kelompok kategori yang akan dibandingkan. *Pertama*, kelompok kategori cabang olahraga (cabor) yang didasarkan pada tiga karakteristik cabor, yaitu permainan, beladiri, dan akurasi (Putra et al., 2021). *Kedua*, kelompok kategori usia yang terbagi menjadi tiga kelompok usia, yaitu usia atlet 19 tahun ke bawah (≤ 19), usia antara 20 – 29 tahun ($\geq 20 \leq 29$), dan kelompok usia atlet 30 tahun ke atas (≥ 30). *Ketiga*, kelompok kategori jenis kelamin yang terbagi menjadi dua, yaitu laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, pemilihan jenis penelitian komparatif dipandang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam studi tersebut, yaitu membandingkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh atlet berdasarkan cabang olahraga (galanita, pencak silat dan petanque), usia serta jenis kelamin.

Partisipan

Dalam penelitian ini akan diambil tiga cabor yang mewakili karakteristik cabor permainan, beladiri dan akurasi. Berdasarkan kriteria tersebut, dipilih cabor galanita (permainan), pencak silat (beladiri), dan petanque (akurasi). Pemilihan tiga cabor tersebut didasarkan pada kemudahan akses dan perizinan dalam pengambilan data. Sampel atlet dalam penelitian ini diambil secara total, yaitu semua atlet yang tergabung dalam tiga cabor tersebut dan sedang menjalani Training Center (TC) persiapan PON XX Papua akan dilibatkan dalam riset tersebut. Melalui teknik tersebut didapat sampel penelitian sebanyak 35 atlet dengan rincian galanita (n=10), pencak silat (n=18) dan petanque (n=7).

Instrumen

Data tingkat kecemasan diambil dengan Skala Kecemasan Olahraga (SKO) yang dikembangkan oleh Amir (2012). SKO terdiri dari empat faktor, yaitu motorik (contoh pernyataan: Saya gemetar saat menghadapi pertandingan), afektif (contoh pernyataan: Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan), somatik (contoh pernyataan: Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan), dan kognitif (contoh pernyataan: Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan). Keempat faktor tersebut terdistribusikan dalam 22 item dengan empat alternatif jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), dan tidak sesuai (TS). Dalam penelitiannya, Amir (2012) menyebutkan hasil uji reliabilitas pada empat faktor menemukan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823. Uji validitas dengan menggunakan analisis faktor menemukan bahwa untuk faktor motorik memiliki rentang skor 0,946 sampai 0,358. Pada faktor afektif skor faktor bergerak antara 0,773 sampai 0,654. Pada faktor somatik rentang skor antara 0,861 sampai 0,392. Untuk faktor kognitif rentang skornya bergerak antara 0,501 hingga 0,334.

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan meminta izin pada pengembang instrumen SKO bahwa alat ukur tingkat kecemasan tersebut akan digunakan dalam penelitian ini. Permintaan izin

tersebut dilakukan melalui email. Langkah selanjutnya adalah melakukan komunikasi dengan pengurus dan/atau pelatih ketiga cabang yang dijadikan sampel penelitian untuk memberitahu bahwa akan dilakukan pengambilan data tingkat kecemasan atlet. Dengan didapatnya izin, peneliti kemudian mengumpulkan sebagian mahasiswa FIK UNCEN yang sedang memprogram mata kuliah psikologi kepelatihan olahraga untuk mengambil data penelitian. Sebelum mahasiswa mengambil data di lapangan, mahasiswa diberikan informasi tentang cara mengambil data penelitian, yaitu mulai dari cara menjelaskan pada atlet hingga cara mengadministrasikan hasilnya. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 6-14 Desember tahun 2019 di tempat atlet melakukan latihan atau menjalani TC.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis dengan teknik deskriptif seperti mean, standar deviasi, nilai terkecil dan nilai terbesar. Setelah itu, analisis berikutnya menggunakan two-way anova, namun sebelum uji anova dilakukan, uji persyaratan data atau uji asumsi seperti uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov *test* dan Shapiro-Wilk) dan uji homogenitas (*Levena test*) akan digunakan. Semua analisis data dilakukan dengan IBM SPSS v.26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

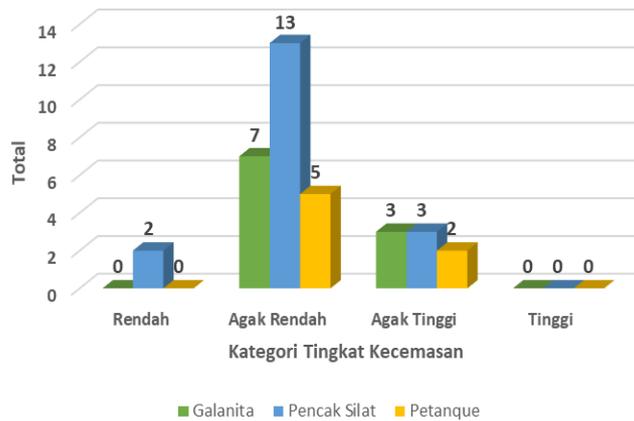
Hasil

Hasil analisis deskriptif tersaji pada tabel 1. Secara umum, analisis deskriptif memberikan informasi berkaitan dengan jumlah sampel, mean, standar deviasi (SD), nilai terkecil (minimum), dan nilai terbesar (maximum) pada setiap kelompok penelitian.

Tabel 1. Jumlah partisipan, mean, dan standar deviasi berdasarkan kelompok kategori cabang, usia dan jenis kelamin

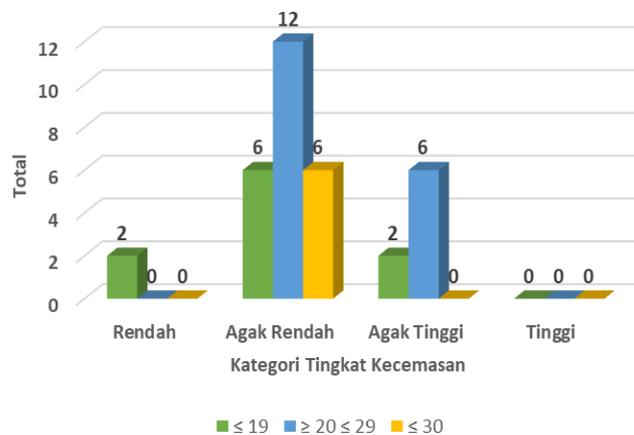
Kelompok	Jenis	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Cabang	Galanita	10	39,20	7,91	29	53
	Pencak silat	18	33	9,36	22	60
	Petanque	7	43,14	12,1	27	59
Usia	≤ 19	11	44	11,77	22	60
	≥ 20 ≤ 29	18	39,5	9,89	24	59
	≤ 30	6	30	3,74	26	36
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	34,75	10,01	24	60
	Perempuan	23	37,87	10,34	22	59

Hasil penelitian yang tersaji pada tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis cabang, pencak silat, memiliki rata-rata tingkat kecemasan lebih rendah dibanding dengan cabang lainnya. Berdasarkan kelompok usia, tampak usia ≤ 30 memiliki nilai rata-rata tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding kelompok usia lainnya. Berdasarkan jenis kelamin, atlet laki-laki memiliki nilai rata-rata lebih rendah dibanding atlet perempuan. Untuk gambaran dan perbandingan hasil penelitian berdasarkan cabang yang mengacu pada empat kategori tingkat kecemasan SKO (Amir, 2012) tampak seperti gambar 1, 2 dan 3 di bawah ini:



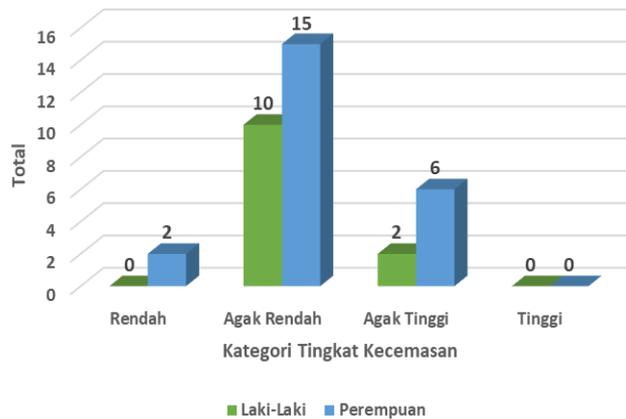
Gambar 1. Tingkat kecemasan berdasarkan kategori cabor

Berdasarkan gambar 1 di atas tampak bahwa terdapat dua atlet (cabor pencak silat) yang memiliki tingkat kecemasan kategori “rendah”, sedangkan pada kategori “tinggi” tidak ada satu pun atlet. Level kecemasan atlet cenderung berada pada kategori “agak rendah” kemudian disusul pada kategori “agak tinggi”. Untuk gambaran dan perbandingan berdasarkan kelompok usia tersaji seperti gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Tingkat kecemasan berdasarkan kategori usia

Berdasarkan gambar 2 di atas tampak bahwa terdapat dua atlet pada kelompok usia ≤ 19 tahun yang memiliki kategori tingkat kecemasan “rendah”. Untuk kelompok usia lainnya, cenderung berada pada kategori tingkat kecemasan “agak rendah” dan kemudian disusul kategori “agak tinggi”. Untuk gambaran dan perbandingan berdasarkan kelompok jenis kelamin tersaji seperti gambar 3 berikut ini:



Gambar 3. Tingkat kecemasan berdasarkan kategori jenis kelamin

Dari gambar 3 di atas tampak bahwa terdapat dua atlet pada kelompok perempuan yang memiliki kategori tingkat kecemasan “rendah”. Level kecemasan atlet berdasarkan jenis kelamin cenderung berada pada kategori “agak rendah” dan disusul pada kategori “agak tinggi”. Untuk kategori tingkat kecemasan “tinggi” tidak ada satu pun atlet yang memilikinya.

Setelah analisis deskriptif dilakukan, analisis berikutnya adalah melakukan uji persyaratan data atau uji asumsi. Pengujian pertama dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang didapat pada setiap kategori kelompok yang akan dibandingkan memiliki sebaran data yang normal atau sebaliknya (Azwar, 2015). Hasil uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dan Shapiro-Wilk (S-W) menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok kategori yang datanya berdistribusi tidak normal, yaitu kelompok cabor (pencak silat) dengan nilai K-S .235 (0.010) dan nilai S-W .854 (0.01) serta kelompok jenis kelamin (laki-laki) dengan nilai K-S .280 (0.010) dan nilai S-W .847 (0.035). Untuk kelompok kategori lainnya menunjukkan hasil berdistribusi normal. Meskipun terdapat dua kelompok kategori data yang tidak memenuhi asumsi, Ghozali (2018, p.71) menyebutkan “anova tetap robust walaupun terdapat penyimpangan asumsi multivariate normality”. Tidak jauh berbeda, Azwar (2015) menjelaskan distribusi harga F tidak banyak terpengaruh oleh penyimpangan normalitas distribusi. Dengan dasar pendapat tersebut maka uji anova tetap dapat dilakukan.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Kelompok	Jenis	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
		Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Cabor	Galanita	.160	.200*	.941	.56
	Pencaksilat	.235	.010	.854	.01
	Petanque	.186	.200*	.918	.454
Usia	≤ 19	.207	.200*	.904	.209
	≥ 20 ≤ 29	.155	.200*	.944	.333
	≤ 30	.204	.200*	.937	.634
Jenis Kelamin	Laki-laki	.280	.010	.847	.034
	Perempuan	.150	.198	.953	.338

Setelah uji normalitas selesai dijalankan, tahap berikutnya melakukan uji homogenitas dengan Levene test. Hasil uji homogenitas yang tersaji pada table 3 menunjukkan bahwa semua kelompok (cabor, usia, dan jenis kelamin) memiliki nilai $> 0,05$ yang berarti distribusi data penelitian pada setiap kelompok adalah homogen.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Kelompok	Levene test	
	Statistic	Sig.
Cabor	.417	.662
Usia	2.51	.097
Jenis Kelamin	.461	.502

Hasil uji persyaratan data atau uji asumsi seperti di atas maka analisis varian (anava) akan dilakukan. Hasil uji anava tersaji pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Hasil uji Anova

Kelompok	Mean Square	F	Sig.
Cabor	189,81	2.067	.145
Usia	127,85	1.393	.265
Jenis Kelamin	24,15	.263	.612

Hasil uji anava menunjukkan bahwa ketiga kelompok (cabor, usia, dan jenis kelamin) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari alpha 0,05 (Sig. $> \alpha$). Dengan hasil analisis statistik tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet berdasarkan kelompok cabang olahraga (cabor), usia, dan jenis kelamin.

Pembahasan

Perbandingan tingkat kecemasan berdasarkan cabang olahraga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada atlet. Terdapat dua argumentasi dalam menjelaskan hasil tersebut. *Pertama*, atlet yang diteliti merupakan atlet elit di Provinsi Papua yang sedang menjalani program Training Center (TC) menghadapi PON ke-XX. Itu artinya, semua atlet tersebut sudah dan sedang mendapatkan program pelatihan, baik secara fisik, teknik maupun psikis (mental) dari pelatihnya. Dengan kondisi yang demikian, maka tidak mengherankan bila ditemukan hasil yang menyimpulkan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar atlet yang disebabkan oleh pemberian program pelatihan yang diberikan oleh tim pelatih cabor masing-masing.

Kedua, dalam menghadapi PON ke-XX, KONI Provinsi Papua berupaya menyiapkan atlet Papua sebaik mungkin yang salah satunya adalah membuat program *Character Building* dan *Achievement Motivation Training* (CB-AMT) dengan tujuan utama membentuk mental juara pada atlet Papua. Koni Papua membuat kebijakan bahwa semua atlet yang masuk dalam program TC diwajibkan mengikuti program CB-AMT tersebut. Penelitian ini dilakukan setelah atlet mendapatkan atau mengikuti program CB-AMT. Dengan melihat fakta demikian maka sangat bisa jadi ditemukannya hasil penelitian tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar atlet disebabkan oleh mental atlet yang sudah dan sedang terbentuk karena program CB. Hal ini dibuktikan dengan data penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada satupun atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Hasil tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Singh, Singh, dan Singh (2014) bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antar atlet. Pristiwa dan Nuqul (2018) dalam penelitiannya menemukan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis cabang olahraga (individual dengan kelompok). Khodayari, Saiiri, dan Dehghani (2011) menyebutkan dalam laporan penelitiannya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar atlet. Senada dengan itu, Maulana dan Khairani (2017) melaporkan dalam studinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis olahraganya. Meskipun didukung oleh hasil studi lainnya yang sejenis, namun terdapat juga hasil penelitian yang berseberangan dengan penelitian tersebut.

Riset yang dilakukan oleh Correia dan Rosado (2019) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan berdasarkan jenis cabang olahraga. Hal yang sama ditemukan oleh Sukadiyanto (2006) bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan (reaksi emosional) berdasarkan jenis cabang olahraga yang digeluti (*body contact* dengan *non body contact*). Itu artinya, terdapat fakta empirik yang tidak konsisten, dimana pada suatu riset hasil penelitiannya menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan antar atlet, namun pada riset yang lain ditemukan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan. Pertanyaannya kemudian, kenapa hasil penelitian tersebut menemukan tidak terdapat perbedaan kecemasan pada tiga cabang olahraga yang diteliti?

Hasil penelitian selanjutnya adalah tidak ditemukan perbedaan tingkat kecemasan atlet berdasarkan kelompok usia. Berdasarkan kategori kelompok usia tampak bahwa kelompok atlet usia ≤ 19 tahun tersebar pada tiga kategori, yaitu “agak rendah” sebanyak enam atlet, “rendah” dan “agak tinggi” masing-masing dua atlet. Pada kelompok umur $\geq 20 \leq 29$ terdapat dua belas atlet masuk kategori “agak rendah” dan enam atlet “agak tinggi”. Untuk kelompok atlet usia ≥ 30 , semuanya masuk dalam kategori “agak rendah”. Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia kelompok atlet yang relatif muda (usia ≤ 19) memiliki tingkat kecemasan yang lebih beragam, yaitu masuk dalam tiga kategori (rendah, agak rendah dan agak tinggi). Sebaliknya, kelompok atlet dengan usia lebih tua (usia ≥ 30) memiliki tingkat kecemasan yang homogen yaitu kategori “agak rendah”.

Meskipun tidak terdapat perbedaan, tampak bahwa atlet pada kelompok usia 20 - 29 tahun memiliki jumlah lebih banyak (6 atlet) pada tingkat kecemasan kategori “agak tinggi”, sedangkan kelompok usia ≤ 19 hanya dua atlet. Sebaliknya, dalam kategori “rendah” terdapat dua atlet kelompok usia ≤ 19 tahun. Hasil tersebut bertolak belakang dengan apa yang disebutkan oleh Mylsidayu (2018) bahwa pada usia remaja (20 tahun) kecemasan atlet akan memuncak karena memasuki periode paling produktif dalam karir seorang atlet. Pendapat senada diungkapkan oleh Hall (dalam Hurlock, 2011) yakni pada usia remaja mestinya akan memasuki masa *storm and stress*, yang berarti kondisi emosional pada tahap ini belum stabil.

Hasil penelitian berikutnya yang membandingkan pada kelompok kategori jenis kelamin menemukan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dengan perempuan. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Pristiwa dan Nuqul (2018) yang menemukan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet perempuan dengan laki-laki. Meskipun didukung oleh studi di atas, ditemukan pula riset yang menyimpulkan berbeda dengan hasil temuan penelitian tersebut. Wohon dan Ediati (2019) dalam studinya melaporkan bahwa ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok atlet perempuan dengan laki-laki. Sejalan dengan itu, Sukadiyanto (2006) melaporkan bahwa terdapat perbedaan reaksi emosional (kecemasan) antara atlet laki-laki dengan perempuan, dimana atlet laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding dengan perempuan.

Mencermati data penelitian yang diperoleh tampak bahwa meskipun tidak ditemukan perbedaan, namun atlet perempuan pada kategori tingkat kecemasan “agak tinggi” jumlahnya lebih banyak dibanding dengan atlet laki-laki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang

dilakukan oleh Correia dan Rosado (2019) yang menunjukkan bahwa atlet perempuan jumlahnya lebih banyak berada pada tingkat kecemasan tinggi. Berkaitan dengan hal tersebut, Myers (1983) berpendapat bahwa secara umum perempuan lebih cemas dibanding laki-laki. Hal senada diungkapkan oleh Smith (1968) bahwa perempuan mudah mengeluarkan air mata dan cemas.

Secara keseluruhan hasil penelitian tersebut menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet, baik berdasarkan jenis cabang olahraga, kelompok usia, atau jenis kelamin. Sungguhpun telah diungkap lebih komprehensif dibanding dengan penelitian sebelumnya (misal: Pradina & Pramono, 2016; Rachmad & Sudijandoko, 2016; Efendi & Pramono, 2016; Hardiyono, 2020; Kumbara, Metra, & Ilham, 2018; Widodo & Pudjijuniarto, 2019) pada riset tersebut terdapat tiga keterbatasan. *Pertama*, jumlah sampel atlet yang terlibat tidak terlalu besar sehingga ketika dilakukan perbandingan antar kelompok maka terdapat jumlah kelompok yang anggotanya sedikit. Padahal, Gall, Gall dan Borg (2003) menyebutkan bahwa untuk penelitian komparatif hendaknya setiap sel (kelompok) bersisi lima belas anggota. Ketika menggunakan pendapat di atas maka tidak ada satupun jumlah sel, dalam setiap kelompok yang dibandingkan, yang memiliki batas minimal (15 anggota) seperti yang disarankan. Meskipun begitu, ahli yang lain seperti Fraenkel, Wallen dan Hyun (2012) serta Ary et al., (2010) menyatakan bahwa tidak ada aturan yang baku berkaitan jumlah sampel dalam setiap kelompok. *Kedua*, instrumen penelitian tersebut hanya menggunakan satu, yaitu SKO. Beberapa instrumen standar internasional sudah diadaptasi dan diuji dalam konteks atlet Indonesia (lihat: Putra et al., 2021; Putra & Guntoro, 2022). Oleh sebab itu, studi di masa depan hendaknya mempertimbangkan penggunaan instrumen kecemasan yang biasa digunakan dalam publikasi internasional, selain yang dikembangkan oleh peneliti Indonesia. *Ketiga*, studi ini hanya mengkaji konstruk kecemasan, padahal, variabel psikologis yang terkait dengan atlet sangat beragam. Misal, berkaitan dengan kebahagiaan dan religiusitas (Guntoro & Putra, 2022; Wandik et al., 2021; Putra, 2022), kepribadian (Guntoro et al., 2020), mental (Sutoro et al., 2020), asupan minuman dan makanan atau gizi (Sinaga et al., 2022) dan aspek lainnya. Oleh karena itu, penting untuk penelitian ke depan menambahkan variabel lainnya yang relevan dalam kajiannya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan diskusi di atas maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antar atlet, baik berdasarkan jenis cabang olahraga, kelompok usia, atau jenis kelamin. Mendasarkan pada temuan dan keterbatasan penelitian tersebut maka studi berikutnya hendaknya dilakukan dengan melibatkan sampel yang jumlahnya lebih banyak, baik pada kelompok jenis cabang olahraga maupun jumlah atletnya. Selain itu, memasukkan variabel psikis lainnya seperti kepercayaan diri, konsentrasi, dan motivasi serta dikaitkan dengan skill yang dimiliki atlet dapat dipertimbangkan agar informasi yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 116–137. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C., & Razavieh, A. (2018). *Introduction to research in education* (8th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Asumsi-Asumsi Dalam Inferensi Statistika. (2015). *Asumsi-Asumsi Dalam Inferensi Statistika*, 9(1), 8–17. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7436>
- Balague, G. (2005). Anxiety: from pumped to panicked. In S. Murphy (Ed.), *The sport psych handbook* (pp. 73–92). Human Kinetics Publisher, Inc.

- Correia, M., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Analise Psicologica*, 36(1), 75–86. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>
- Correia, Marco, & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology Concepts and Applications* (7th ed.). Mc Graw Hill.
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga: metode latihan mental bola basket*. UNY Press.
- Efendi, H., & Pramono, M. (2016). Kajian Kecemasan Atlet Hockey Putra Kabupaten Gresik Sebelum Bertanding di PORPROV Jawa Timur Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 5–10.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational research: an introduction*. Pearson Education, Inc.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Guntoro, T., Kurdi, & Putra, M. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Athletes' religiosity: How it plays a role in athletes' anxiety and life satisfaction. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 78(1), a7802. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i1.7802>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Herman. (2011). Psikologi olahraga. *Jurnal Ilara*, 2(2), 1–7.
- Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 1(2), 1–14. <http://www.headforawin.co.uk/userfiles/file/imageryapplied.pdf>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ikhsan, Razali, & Rinaldy, A. (2016). Tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(4), 304–313.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: teori, pengukuran dan latihan mental*. Unesa University press.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. Routledge.
- Kar, S. (2013). Measurement of Competition Level Anxiety of College Level Athletes by Using SCAT. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2(3), 367–375.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics Publisher, Inc.
- Khodayari, B., Saiiari, A., & Dehghani, Y. (2011). Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(Counselling and Guidance), 2280–2284. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.445>
- Khoirunnisa, R. N., & Amaliyah, A. K. (2018). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandinga pada Atlet Bola Basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05(02).

- Kogoya, K., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Sports Event Image, Satisfaction, Motivation, Stadium Atmosphere, Environment, and Perception: A Study on the Biggest Multi-Sport Event in Indonesia during the Pandemic. *Social Sciences*, 11(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/socsci11060241>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lutan, R. (2005). Indonesia and the Asian Games: Sport, nationalism and the “new order.” *Sport in Society*, 8(3), 414–424. <https://doi.org/10.1080/17430430500249175>
- Maksum, A., Nasution, Y., Rustiana, E., Sudarwati, L., Rusmi, T., Ambarukmi, D., Garincha, Bustiana, & Raharjo, S. (2011). *Pedoman dan materi pelatihan mental bagi olahragawan*. Asdep, Deputy Binpres, Kemenpora.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. ., Bump, L. ., & Smith, D. . (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Human Kinetics Publisher, Inc.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Mellalieu, S. ., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent Directions in Sport Psychology Research*. Nova Science Publishers, Inc.
- Murphy, S. M. (1988). The On-Site Provision of Sport Psychology Services at the 1987 U.S. Olympic Festival. *The Sport Psychologist*, 2(4), 337–350. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.4.337>
- Myers, E. . (1983). *Social Psychology*. McGraw Hill.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *Encephale*, 46(2), 158–161. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Pradina, Y. ., & Pramono, M. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 192–202.
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50–61. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- Putra, M. F. P. (2022). Construct validity test of spirituality in sports test (SIST) using confirmatory factor analysis (CFA) method. *Science, Movement and Health*, XXII(2), 139–144.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory – 2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>
- Rachmad, A., & Sudijandoko, A. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putra Surabaya Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*

- Olahraga*, 6(2), 526–635.
- Sinaga, E., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Hidayat, R. R., & Sinaga, E. (2022). Fluid Intake and Hydration Status Among Sport Science Students at Cenderawasih University. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 11(1), 47–52. <https://doi.org/10.15294/active.v11i1.54834>
- Singh, T. ., Singh, N. ., & Singh, S. . (2014). Comparison of Sports Anxiety in three different Stages between Team and Individual Players. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 1(4), 20–24. <https://doi.org/10.9790/6737-0142024>
- Singh, V., & Punia, S. (2018). Measurement of competition level anxiety of university level players by using scat in north zone in India. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 3(2), 07–09. <https://doi.org/10.1080/026404199365867>
- Smith, H. . (1968). *Personality Development*. Mc.Graw Hill.
- Smith, R. E., & Sarason, I. G. (1993). *Psychology the frontiers of behavior*. Harper & Row Publisher.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50–62. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7085>
- Sukanti, E., & Hidayat, I. (2010). Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 100–109.
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Swadesi, I. K. . (2015). Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Terhadap Prestasi Olahraga Kabupaten Buleleng Dalam Porprov Bali 2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 1–12.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Turkmen, M., Bozkus, T., & Altintas, A. (2013). The Relationship Between Motivation Orientations and Competitive Anxiety in Bocce Players: Does Gender Make a Difference. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 162–168. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20130204.12>
- Vealey, R. S. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the sport competition anxiety test and the competitive state anxiety inventory-2. *Anxiety Research*, 2(4), 243–261. <https://doi.org/10.1080/08917779008248732>
- Wandik, Y., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. . (2021). Training Center in the Midst of the COVID-19 Pandemic : What is the Indonesian Papuan Elite Athletes ' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 5(10), 103–109.
- Widodo, M. A., & Pudjijuniarto. (2019). Tingkat kecemasan atlet futsal putra kota kediri dalam menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup pra Porprov Jawa Timur tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 309–312.
- Wiguna, N. M. A. ., & Budisetyani, I. G. A. P. . (2020). Efikasi diri dan goal setting terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(Kesehatan Mental dan Budaya), 122–131.
- Wohon, M. A., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 64–70. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>