



**“TEMA: PANGAN, GIZI DAN KESEHATAN”**

**KECEMASAN ATLET PEREMPUAN PADA CABANG OLAHRAGA  
TAEKWONDO**

**Ajeng Dian Purnamasari<sup>1</sup>, Ayu Rizky Febriani<sup>2</sup>, Kusnandar<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Jenderal Soedirman

Email: <sup>1</sup>ajeng.dian.purnamasari@unsoed.ac.id, <sup>2</sup>ayuhidayat13@gmail.com,  
<sup>3</sup>kusnandarunsoed@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan studi untuk mengumpulkan informasi kecemasan yang terjadi pada atlet perempuan pada cabang bela diri Taekwondo. Bertujuan mengetahui apa yang menyebabkan dan waktu yang paling mendominasi terjadinya kecemasan pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo. Subjek pada penelitian ini adalah 32 atlet perempuan pada cabang olahraga Taekwondo. Metode penelitian menggunakan metode deskripsi analisis, pengumpulan data yang digunakan adalah survei dengan menggunakan angket, analisis dilakukan untuk mengumpulkan setiap informasi yang sama kemudian dihitung jumlah persentase dari setiap pernyataan. Hasil dari penelitian adalah terdapat 9 pernyataan yang menjadi alasan atau penyebab dan 4 rentang waktu munculnya kecemasan tersebut pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo. Kesimpulan 1). Terdapat 9 penyebab kecemasan yang muncul dengan penyebab yang paling dominan adalah atlet memikirkan tentang kekalahan. 2). Waktu terjadinya kecemasan yang paling sering pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo adalah pada saat menjelang masa pertandingan sampai masa pertandingan. 3). Setiap atlet merasakan kecemasan yang relatif panjang dan membutuhkan penanganan terhadap penguasaan kecemasan, terlebih pada atlet yang merasakan kecemasan pada rentang waktu mendekati masa pertandingan sampai di masa pertandingan.

**Key word** : Kecemasan, Atlet, Taekwondo.

**PENDAHULUAN**

Atlet merasakan banyak sekali pengalaman yang berhubungan dengan fisik dan psikis dalam setiap perjalanan persiapan menuju prestasinya, yaitu dalam fase latihan hingga menjelang masa pertandingan. Fisik akan dilatih untuk mendapatkan keterampilan yang diharapkan dan kondisi terbaik, bagian yang dilatih adalah pada faktor pendukung dan pembentuk kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya



ledak otot, kecepatan, daya lentur atau kelenturan, keseimbangan dan reaksi (Sajoto, 1995).

Seluruh faktor tersebut dapat dilatih menjadi gabungan dari bagian faktor tersebut kemudian menjadi sebuah kemampuan pada tubuh contoh kelincahan. Kelincahan merupakan suatu kemampuan dari tubuh untuk dapat merubah arah dan posisi tubuh dalam waktu yang singkat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran dari kontrol tubuhnya (Harsono, 1993). Jika dianalisis dari pengertian tersebut kelincahan sendiri yang merupakan gabungan dari kecepatan, kekuatan, daya lentur, keseimbangan tubuh, dan reaksi dari tubuh. Dan masih banyak lagi kemampuan yang dapat diraih oleh seorang atlet pada saat melatih bagian-bagian faktor pembentukan kebugaran jasmani tersebut, sesuai dengan keunikan dan kecabangan yang ditekuni.

Sedangkan psikis berhubungan dengan kesiapan baik mental, nalar serta emosi yang ada pada diri seorang atlet. Keduanya akan saling mendukung dalam mendapatkan puncak prestasi yang diharapkan. Mental, nalar, emosi dan masih bnyak lagi faktor psikis dapat mempengaruhi kerja tubuh yang juga akan mempengaruhi kerja faktor-faktor kebugaran jasmani yang telah dilatih pada saat latihan fisik. Rushall (2008) mengemukakan bahwa faktor mental menjadi salah satu yang berpengaruh pada peningkatan kemampuan untuk mencapai puncak prestasi dan menjadi rujukan untuk dapat dilatih untuk mendukung ketercapaian tersebut. Psikis yang tidak terlatih akan menyebabkan gangguan yang membuat seseorang akan cenderung terganggu, contoh serangan cemas.

Cemas merupakan salah satu gangguan yang mungkin terjadi pada situasi tertentu. Wiramihardja (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sendiri tidak diketahui secara jelas penyebabnya. Kecemasan menyebabkan beberapa kerja tubuh menjadi tidak terkontrol. Kecemasan yang ini akan mempengaruhi kerja metabolisme, atau fungsi fisiologis tubuh (Rochman, 2010). Namun, dengan penanganan dan memahami penyebab serta membiasakan pada situasi yang memunculkan kecemasan, dengan sendirinya kecemasan dapat dikurangi. Hal ini lah yang menjadi alasan faktor psikis harus dilatih bagi seorang untuk meningkatkan capaian prestasinya.

Saat ini belum terdapat pengakomodiran atau pemetaan penyebab kecemasan secara tepat bagi atlet dan sedikitnya pembahasan tentang kecemasan khusus pada atlet



membuat hanya menerka-nerka apa yang menjadi penyebab cemas pada seorang atlet, sedangkan ketepatan pemberian latihan pada kecemasan pada atlet ditentukan dari bagaimana informasi yang diterima serta referensi yang menjadi gambaran secara lengkap tentang kecemasan ini. Penelitian ini mencoba mengumpulkan informasi tentang hal tersebut. Dimulai dengan pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo, dan memungkinkan untuk melanjutkan pada subjek lainnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi analisis dimana penelitian ini merupakan penelitian yang memberikan gambaran atau mendeskripsikan tentang objek yang diteliti berdasarkan data apa adanya (Sugiyono, 2009). Objek penelitian atau sebagai informan pada penelitian ini adalah 32 atlet perempuan pada cabang olahraga Taekwondo, selain itu kriteria atlet yang memberikan informasi adalah atlet yang pernah mengikuti kejuaraan minimal pada tingkat daerah (Provinsi) atau yang setingkat. Informan tersebut memberikan pernyataan melalui angket yang diberikan secara tertutup dan proses pemberian pernyataan dipastikan tanpa paksaan. Pertanyaan yang diberikan terdiri dari:

1. Apakah anda pernah merasakan kecemasan dalam persiapan sampai menuju pertandingan?
2. Apa yang menjadi penyebab anda merasakan kecemasan tersebut?
3. Kapan biasanya anda merasakan kecemasan tersebut muncul?
  - Masa Latihan
  - Akhir Masa Latihan (1 Minggu Menjelang Pertandingan)
  - Masa Menjelang Pertandingan
  - Masa Pertandingan
  - Masa Setelah Pertandingan
4. Apakah anda merasa takut dan ragu pada saat menerima program latihan?
5. Apakah anda merasa tidak fokus, gemetar pada saat menjelang pertandingan?
6. Apakah anda merasa tidak bisa mengontrol gerak anda atau melupakan teknik pada saat bertanding?

Pertanyaan pada nomer 1 sampai 3 adalah pertanyaan yang bertujuan untuk mengungkapkan data, dan pertanyaan pada nomer 4 sampai 6 adalah pertanyaan yang



menegaskan kebenaran informasi nomer 1 sampai 3. Pada data yang tidak konsisten maka data akan direduksi atau dinyatakan tidak valid. Selanjutnya data berupa pernyataan valid didapatkan dari ke-32 atlet tersebut dikelompokkan menjadi data-data pernyataan yang memiliki kesamaan. kemudian dijumlahkan dan menghitung persentase yang muncul setelahnya.

## HASIL

### 1. Data Penyebab Kecemasan

Setelah melalui proses pengumpulan data dan mengakomodir satu persatu dari berbagai pernyataan yang telah disampaikan oleh informan, didapatkan hasil dari penelitian ini adalah data penyebab kecemasan pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Data Penyebab Kecemasan atlet perempuan cabang Taekwondo

No	Penyebab Kecemasan atlet perempuan cabang Taekwondo	Jumlah	Persentase (%)
1	Ketakutan dan memikirkan tentang kekalahan	21	65,7
2	Takut akan catatan lawan yang lebih baik	3	9,4
3	Ketakutan akan beban latihan yang berat	1	3,1
4	Suasana tempat bertanding yang ramai/ terpengaruh situasi di gelanggang	2	6,3
5	Takut lupa teknik dan strategi saat bertanding	1	3,1
6	Tidak yakin bisa menang (tidak percaya diri)	1	3,1
7	Panik (tidak fokus sampai merasa kosong)	1	3,1
8	Ketakutan tidak dalam performa terbaik	1	3,1
9	lawan memiliki postur tubuh lebih tinggi	1	3,1
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel diatas adalah data hasil pengumpulan pernyataan pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo. Berdasarkan data tersebut didapatkan ketakutan dan memikirkan tentang kekalahan menjadi alasan terbesar menjadi penyebab terbanyak atau yang paling dominan dengan besaran persentase sebanyak 65,7% atau 21 atlet memiliki ketakutan yang sama dari total 32 atlet yang memberikan pernyataan. Alasan lain yang menyebabkan kecemasan adalah takut akan catatan lawan yang telah diketahui lebih baik diatas kertas, 3 atlet menyatakan hal ini atau sekitar 9,4%. Alasan berikutnya menjadi pernyataan diposisi ke-3 yaitu keadaan dari tempat bertanding atau



terpengaruh situasi di gelanggang dengan persentase 6,3% atau dinyatakan oleh 2 orang informan.

Pernyataan lainnya memiliki persentase yang sama yaitu 3,1% yaitu sebanyak 5 alasan yang menjadi penyebab kecemasan yang muncul pada atlet, yaitu ketakutan akan beban latihan yang berat, takut lupa teknik dan strategi saat bertanding, tidak yakin bisa menang atau merasa tidak percaya diri, panik (tidak fokus sampai merasa kosong), ketakutan tidak dalam performa terbaik, lawan memiliki postur tubuh yang lebih tinggi. Sehingga dari semua alasan atau penyebab yang telah disampaikan oleh atlet perempuan pada cabang olahraga Taekwondo diatas memiliki kecenderungan secara dominan pada ketakutan akan kekalahan dengan persentase lebih dari 50%.

## 2. Rentang Waktu Terjadinya Kecemasan

Hasil dari proses pengakomodiran pernyataan yang telah dilakukan didapatkan juga data tentang rentang waktu terjadinya kecemasan, yaitu sebagai berikut.

Tabel 2. Data rentang waktu terjadinya kecemasan

No	Waktu Merasakan Kecemasan	Jumlah Informasi	Persentase
1	Saat masa latihan-menjelang pertandingan	3	9,4
2	Saat akhir masa latihan-menjelang pertandingan-saat pertandingan	9	28,1
3	Saat menjelang pertandingan-saat pertandingan	19	59,4
4	Saat latihan-menjelang pertandingan-saat pertandingan-setelah pertandingan	1	3,1
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Data yang tertulis pada tabel 2, menggambarkan 1 informan atau 3,1%, menyampaikan merasakan kecemasan hampir sepanjang waktu pencapaian prestasi, yaitu pada saat latihan, menjelang pertandingan, masa pertandingan dan setelah pertandingan. Kemudian terdapat 3 (tiga) informan atau 9,4% yang beberapa kali merasakan kehadiran kecemasan bermula pada saat latihan sampai menjelang pertandingan. Data selanjutnya sebanyak 9 informan atau sebanyak 28,1% menyampaikan bahwa kecemasan muncul pada saat akhir masa latihan, menjelang



pertandingan dan berakhir pada saat masa pertandingan berakhir. Sedangkan data yang terakhir yaitu data dengan jumlah pernyataan terbanyak yaitu merasakan kecemasan pada saat menjelang pertandingan sampai pada saat masa pertandingan sebanyak 19 informan atau 59,4%, sehingga menjadi rentang waktu munculnya kecemasan yang paling dominan.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Kecemasan dan dampaknya**

Mempelajari tentang banyaknya faktor psikis diantaranya kecemasan, dalam penentuan pendukung untuk mencapai suatu prestasi akan sangat membantu mengurangi yang menjadi penyebabnya gangguan ini. Informasi ini juga dapat menjadi salah satu informasi untuk menemukan dan memutuskan tindakan yang tepat untuk meminimalisasi serangan cemas ini. Kecemasan sendiri memiliki tingkatan yang relatif, sesuai dengan kondisi dari individu yang merasakan. Weinberg dan Gould (2007) juga membagi kecemasan menjadi dua kategori yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*, *state anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat subyektif dan sementara, kecemasan muncul dengan kesadaran dan berasal dari satu peristiwa/ancama dalam satu waktu bagi seorang individu. Kecemasan ini memberi perubahan fisiologis tertentu sampai waktu pengaruh dari suatu peristiwa/ancaman berlalu dan dapat dilatih untuk mengontrolnya. Sedangkan, pada *trait anxiety* merupakan kecemasan yang sudah menjadi sifat dasar atau kepribadian dari seseorang terjadi dengan tanpa kesadaran seseorang. Semakin tinggi *trait anxiety* seorang atlet akan semakin mudah mengalami kecemasan, karena *trait anxiety* masih dapat terkalkulasi dengan *state anxiety* yang bisa saja muncul dalam satu peristiwa dan akan membuat individu yang sudah memiliki dasar kecemasan tinggi akan menjadi lebih tinggi lagi. Sedangkan pada individu yang *trait anxiety*-nya rendah maka akan sangat mudah dalam menghadapi ancaman-ancaman yang ada disekitar.

Normalnya semua individu akan merasakan kecemasan tetapi jika berlangsung terus-menerus kondisi ini akan mengganggu dan cenderung menjadi kecemasan yang menandakan indikasi terhadap kondisi tidak normal pada individu. Kecemasan yang menjadi tidak normal ini dibagi menjadi beberapa macam yaitu serangan panik, gangguan kecemasan sosial, fobia, agrofobia dan *generalized anxiety disorder* atau sering disingkat dengan GAD (Goodwin, 2015), pengklasifikasian ini berdasarkan pada frekuensi, dan ciri terjadinya kepanikan serta situasi munculnya kecemasan tersebut.



Pada individu normal waktu yang mungkin dalam merasakan panik ini biasanya terjadi antara 5-10 menit dan tidak terjadi secara berulang kali dan terus-menerus (Yaunin, 2016).

Dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh tubuh dalam jangka waktu lama pada akhirnya tentang terasanya gangguan metabolisme pada tubuh, yang lama-kelamaan berdampak pada banyak hal berhubungan dengan fungsi organ tubuh yang bekerja pada saat cemas datang serta menjadi kebiasaan tubuh setelahnya. Dampak yang muncul saat awal kecemasan menyerang adalah berupa emosi serta pikiran negatif yang selanjutnya berdampak pada kerja sistem kardiovaskular dan muscular, respon gemetar pada tubuh yang diakibatkan kerja jantung terpacu lebih cepat/menju ke keadaan hipertensi (Benson dan Klipper, 2000). Kusuma (1997) mengatakan kecemasan akan memunculkan adanya tanda somatik berupa hiperaktifitas pada sistem syaraf otonom dan gejala yang menjadi tidak spesifik (diluar kontrol tubuh). Jika terjadi secara terus menerus tanpa bisa menguasai tubuh, dampak ini akan menjadi trauma dan semakin mempengaruhi tubuh.

## **2. Kecemasan pada Atlet Perempuan Cabang Olahraga Taekwondo**

Setelah membahas bagaimana kecemasan serta dampaknya bekerja pada tubuh, jika dibandingkan pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo maka ditemukan semua atlet merasakan cemas, dan kecenderungan kecemasan memiliki durasi dan frekuensi yang lebih banyak, sehingga pada masa-masa tertentu juga memberikan pengaruh yang sama pada kerja tubuh. Cemas pada saat menjelang atau mendekati masa bertanding dengan kata lain akibat dari memikirkan pertandingan, diberikan julukan dengan kecemasan bertanding (Weinberg dan Gould, 1995). Merasakan cemas merupakan hal yang normal, namun jika ini terjadi berlarut-larut dan tidak ditangani akan mempengaruhi performa. Hal ini yang menjadikan pengakomodiran permasalahan kecemasan ini menjadi penting. Dibutuhkan perlakuan atau tindakan yang tepat bagi setiap atlet untuk menangani kecemasannya. Nyatanya dari 32 atlet yang memberikan informasinya keseluruhannya menyatakan pernah merasakan kecemasan.

Pada penelitian ini mengakomodir gambaran kecemasan pada atlet perempuan cabang olahraga taekwondo, dan data yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan 9 (sembilan) penyebab kecemasan dinyatakan oleh 32 atlet perempuan dengan 1 (satu)



penyebab kecemasan yang paling mendominasi, persentase sebesar 65,7% yaitu ketakutan akan kekalahan. Perbedaan pendapat tentang penyebab kecemasan ini terjadi akibat toleransi terhadap kecemasan antar individu atlet berbeda-beda serta didorong pengalaman atau trauma dari apa yang dialami atlet tersebut sebelumnya. Kekalahan menjadi satu penyebab kecemasan yang memang memiliki bagian besar dalam pencapaian prestasi. Menang merupakan muara puncak prestasi sedangkan kekalahan adalah sebaliknya. Jika dikaitkan dengan pertandingan pada cabang olahraga Taekwondo, yang biasanya saling berhadapan satu lawan satu kemudian dengan sistem gugur dalam pertandingan, maka setiap atlet dalam seluruh putaran pertandingan memiliki banyak sekali menghadapi 50% kemungkinan kalah untuk bisa menjadi juara utama, dan hal ini menyebabkan banyaknya frekuensi tekanan yang dihadapi. Atau untuk mendapatkan satu pemenang, akan lebih banyak atlet lain yang merasakan kekalahan.

### **3. Waktu kecemasan**

Beberapa kecemasan hadir pada ketepatan waktu terjadinya hal-hal yang sangat diharapkan atau mendekati suatu tekanan, seperti kecemasan bertanding maka waktu munculnya kecemasan dapat diperkirakan. Berdasarkan data yang telah diperoleh menggambarkan 1 informan atau 3,1%, menyampaikan merasakan kecemasan hampir sepanjang waktu pencapaian prestasi, yaitu pada saat latihan, menjelang pertandingan, masa pertandingan dan setelah pertandingan. Jika mengutip Harsono (2017) bahwa paling tidak masa persiapan (latihan) sampai pertandingan bagi atlet adalah selama 7 bulan (bagi atlet, bukan dari latihan dasar), maka jika kecemasan dirasakan selama 7 bulan penuh dan berulang kali dirasakan akan menjadikan keadaan ini sangat tidak ideal bagi atlet, karena banyaknya cemas yang muncul, dapat diindikasikan bahwa banyaknya kecemasan ini adalah sesuatu yang tidak normal, bahkan kemungkinan individu ini tanpa menjadi atlet memang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada dirinya atau sudah bawaan didalam dirinya (*trait anxiety*).

Data selanjutnya menunjukkan terdapat 3 (tiga) informan atau 9,4% yang beberapa kali merasakan kehadiran kecemasan bermula pada saat latihan sampai menjelang pertandingan. Kecemasan yang muncul jika berawal pada jangka waktu awal sampai menjelang masa pertandingan adalah sekitar kurang lebih 6 bulan sebelum





pertandingan (dalam pelatihan intensif), pada masa ini atlet cukup merasakan lamanya kecemasan, sehingga membutuhkan peran psikolog atau praktisi psikologi dalam memberikan *treatment* atau latihan psikis yang tepat. Atlet dengan kecemasan yang muncul hanya sampai masa menjelang pertandingan akan memiliki keuntungan, berupa tidak merasakan cemas pada saat masa pertandingan. Hal ini akan berdampak pada stabilnya penguasaan atau kontrol diri dan hanya akan terfokus pada penguasaan teknik dan fisik yang juga dibutuhkan pada saat bertanding.

Kemudian sebanyak 9 informan atau sebanyak 28,1% menyampaikan bahwa kecemasan muncul pada saat akhir masa latihan, masa menjelang pertandingan dan masa pertandingan. Data yang terakhir yaitu data dengan jumlah pernyataan terbanyak yaitu merasakan kecemasan pada saat menjelang pertandingan sampai pada saat masa pertandingan sebanyak 19 informan atau 59,4%, sehingga menjadi rentang waktu munculnya kecemasan yang paling dominan. Pada atlet dengan kondisi ini membutuhkan peran pendampingan untuk dapat melatih diri untuk menguasai kecemasan yang muncul pada dirinya. Meskipun kecemasan lebih singkat menyerang, namun pada masa-masa ini adalah masa yang paling menentukan untuk dapat tampil pada puncak performa dan mendapatkan hasil yang diharapkan yaitu kemenangan. Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah bahwa kecemasan yang wajar adalah kecemasan yang muncul dengan waktu puncak mencapai 10 menit (yaunin, 2016), maka sebenarnya secara keseluruhan untuk mendapatkan hasil maksimal tetap membutuhkan penanganan yang sesuai dengan keadaan atlet masing-masing pada aspek psikisnya.

## **KESIMPULAN**

1. Terdapat 9 penyebab kecemasan yang muncul dengan penyebab yang paling dominan adalah atlet memikirkan tentang kekalahan.
2. Waktu terjadinya kecemasan yang paling sering pada atlet perempuan cabang olahraga Taekwondo adalah pada saat menjelang masa pertandingan sampai masa pertandingan.
3. Setiap atlet merasakan kecemasan yang relatif panjang dan membutuhkan penanganan terhadap penguasaan kecemasan, terlebih pada atlet yang merasakan kecemasan pada rentang waktu mendekati masa pertandingan sampai di masa pertandingan.



## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Pimpinan Universitas Jenderal Soedirman, Lembaga Penelitian dan pengabdian Unsoed, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan yang merupakan wadah bernaung. Serta kepada seluruh pihak terkait yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

## REFERENSI

- Benson, H. dan Klipper, Miriam Z. 2000. *Bebas stres dalam 10 menit: metode respon relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Goodwin, M. Guy. 2015. *The overlap between anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder*. *Journal Dialogues in Clinical Neuroscience*:Vol 17. No. 3 hal. 249-260.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Kusuma, W. 1997. *Kedaruratan Psikiatri dalam Praktek*. Jakarta : Profesional Book.
- Rochman, Lur Kholil. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Rushall, Brent. 2008. *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wiramihardja, Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Weinberg, R. S. dan Gould. 2007. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign-United State of America: Human Kinetics.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign-United State of America: Human Kinetics.
- Yaunin, Yaslinda. 2012. *Gangguan Panik dengan Agorafobia*. *Majalah Kedokteran Andalas*. Vol. 36, No. 2 : hal. 234-243.