

## Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan

Nurkadri<sup>1</sup>, Friya rizka Siregar<sup>2</sup>, Gabe Siringoringo<sup>3</sup>, Hasanul Arifin<sup>4</sup>, Mahandika lubis<sup>5</sup>

Departemen ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email Korespondensi: [nurkadri@unimed.ac.id](mailto:nurkadri@unimed.ac.id)

### Abstrak

Kecemasan merupakan gangguan mental yang dapat dialami oleh setiap manusia. Kecemasan akan datang saat mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitar. Atlet mendapatkan tekanan dari internal maupun eksternal pada saat bertanding. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Penelitian ini akan menghubungkan variabel kecemasan dengan variabel konsentrasi. Populasi penelitian ini adalah atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan, dengan menggunakan sampel acak berjumlah 20 atlet. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala yang diisi oleh sampel penelitian. Skala yang dibagikan kepada sampel penelitian terdiri atas dua skala yakni, skala kecemasan dan skala konsentrasi (grid concentration). Dimana salah satu dari kedua skala tersebut menggunakan model skala likert. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti menggunakan teknik analisis dengan menggunakan excel 2013 for windows. Atlet mampu bermain dengan tenang, dengan strategi, taktik, serta teknik yang baik maka mampu mendapatkan hasil yang baik untuk prestasinya. Pelatih dan atlet olahraga harus mengetahui mengenai teori yang berhubungan dengan kecemasan sehingga dapat mencari dan menemukan solusi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang terbaik. Kecemasan tidak dapat dihilangkan tetapi bagaimana cara mengatasi dan meminimalisirnya adalah hal terpenting yang perlu diperhatikan. Kesimpulan pertama sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet bulutangkis di Pelita Jaya Lamongan. Namun, kesimpulan kedua tidak sepenuhnya sesuai dengan asumsi teoritis yang memprediksi bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang, semakin rendah konsentrasinya. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan terkait kecemasan dan tingkat konsentrasi seseorang yang berhubungan langsung dengan psikologis seseorang. Perbedaan karakteristik situasi dalam pertandingan dan lingkungan biasa menyebabkan adanya kemungkinan perbedaan dalam penjelasan perilaku dengan konteks lingkungan biasa dan lingkungan pertandingan.

**Keywords:** *Anxiety, Atlet, Bulutangkis*

### PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan mental yang dapat dialami oleh setiap manusia. Kecemasan akan datang saat mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitar. Kecemasan menurut Greenberger (2009) kecemasan adalah suatu keadaan gugup, khawatir, atau takut ketika berada pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran terutama saat bertemu dengan orang. Salah satunya yang sering dirasakan oleh atlet saat akan bertanding. Atlet mendapatkan tekanan dari internal maupun eksternal pada saat bertanding. Tekanan dari pihak pelatih, supporter tim, masyarakat, keluarga, dan lawan bisa menyebabkan kecemasan pada diri atlet.

Atlet dituntut optimal dalam mengeluarkan segala kemampuannya untuk bertanding dengan tujuan mendapatkan prestasi yang sesuai harapan. Selain faktor fisik, faktor psikis atau psikologis dalam olahraga sangat penting sebab dapat menunjang ataupun menghambat prestasi atlet. Faktor tersebut yang sangat berpengaruh adalah kecemasan. Performa penampilan yang baik dapat tercapai apabila kesehatan fisik dan mental atlet sedang dalam kondisi yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari ketenangan atlet saat sedang bermain dengan lawan yang mampu menghindarkan kecemasan dalam permainan. Hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Hardy, 1999) ditemukan bahwa kecemasan saat bertanding di lapangan lebih tinggi dirasakan atlet yang masih muda terutama dalam pertandingan individual dibandingkan dengan pertandingan tim.

Aspek psikologis atlet yang bertanding secara individu dan secara tim harus dibedakan, sebab bertanding secara

individu dapat memberikan tekanan kecemasan yang lebih besar dibandingkan bertanding secara tim. Latihan fokus pada pertandingan digunakan sebagai upaya untuk mengurangi datangnya kecemasan yang dirasakan atlet saat bertanding atau berkompetisi. Kompetisi yang berjalan dengan ketat dan diselenggarakan dengan waktu yang singkat mampu menambah tingkat kecemasan pada atlet, kesiapan mental pada atlet perlu dipersiapkan dengan matang untuk menghadapi kompetisi pertandingan tersebut. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada atlet ketika bertanding, banyak atlet yang sering melakukan kesalahan saat dilihat oleh banyak orang. Ketika latihan atlet belum ada penonton yang banyak, sehingga dia merasa nyaman dan terbiasa akan hal itu. Tetapi ketika waktun bertanding tiba terkadang atlet canggung karena melihat lawannya yang lebih besar secara fisik atau bisa juga karena ia terbiasa sepi ketika latihan dan menjadi ramai ketika sedang bertanding. Sehingga, hal tersebut dapat membuat atlet mengalami kecemasan. Ketika atlet tersebut mengalami kecemasan maka konsentrasi dan segala persiapan yang telah disiapkan atlet tersebut menjadi kacau. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan.

## METODE

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Penelitian ini akan menghubungkan variabel kecemasan dengan variabel konsentrasi. Populasi penelitian ini adalah atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan, dengan menggunakan sampel acak berjumlah 20 atlet. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala yang diisi oleh sampel penelitian. Skala yang dibagikan kepada sampel penelitian terdiri atas dua skala yakni, skala kecemasan dan skala konsentrasi (*grid concentration*). Dimana salah satu dari kedua skala tersebut menggunakan model skala likert. Teknik

analisis data yang digunakan oleh peneliti menggunakan teknik analisis dengan menggunakan excel 2013 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dari penelitian ini mengenai hubungan antara kecemasan dengan performa pada atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. peneliti akan membahas mengenai hubungan atau korelasi antara kecemasan dengan performa atau kinerja. Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk variabel konsentrasi sebesar 8,16 dengan nilai tertinggi sebesar 16 dan nilai terendah sebesar 2. Standart deviasi yang dimiliki oleh variabel konsentrasi sebesar 4,17. Sedangkan untuk variable kecemasan memiliki nilai rata-rata sebesar 47 dengan nilai tertinggi sebesar 60 dan nilai terendah sebesar 34. Standart deviasi yang dimiliki oleh variabel kecemasan sebesar 7,37.

**Tabel 1.** Kategori Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Presentase
R	7	23,3%
S	23	76,7%
T	-	0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa atlet yang mendapatkan nilai rendah adalah 23,3%, yang mendapatkan nilai sedang adalah 76,7%, dan lebih banyak mendapat nilai tinggi dengan presentase 0%.

**Tabel 2.** Kategori Performa

Kategori	Frekuensi	Presentase
R	30	100%
S	-	0%
T	-	0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa atlet yang memiliki nilai rendah adalah 100%, yang mendapatkan nilai sedang adalah 0%, dan nilai tinggi dengan presentase 0%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi atlet

bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi di atas maka dapat diketahui bahwa untuk  $r_{hitung} = 0,132$ , jika nilai koefisien *Pearson correlation* ( $r_{xy}$ ) semakin mendekati 1, maka semakin kuat indikasi adanya korelasi (Priyatno, 2012) namun karena nilai koefisien korelasi berada dibawah 0,5 maka hubungan kecemasan dan konsentrasi tergolong lemah. Hal ini dapat diartikan bahwa kecemasan yang tinggi memiliki peran yang lemah dalam performa atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan.

Kecemasan bawaan akan mempengaruhi performa atau konsentrasi atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan atlet maka semakin rendah konsentrasi yang dimiliki para atlet. Hasil ini sesuai dengan prediksi teoritis bahwa ada hubungan dari kedua variabel tersebut, namun bertolak belakang dengan asumsi karena pada hasil penelitian ini kecemasan pada atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan tinggi namun konsentrasi yang dimiliki juga tetap tinggi sehingga kecemasan tidak sepenuhnya berpengaruh pada atlet. Sedangkan ada pula faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi atlet menurut Gunarsa (2004:89) ada faktor-faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi atlet, antara lain, a) jika ada rangsang yang terlalu kuat, seperti bunyi yang sangat keras atau cahaya yang berkilau, seperti petir atau kilatan *flash* kamera, b) jika rangsang yang datang adalah sesuatu yang tidak biasa atau sangat berbeda dengan rangsang-rangsang yang diterima, misalnya dalam ukuran atau jumlah, c) Jika rangsang yang sampai merupakan sesuatu yang luar biasa, yang tidak biasa ia dapatkan ditempat latihan, d) jika rangsangnya bergerak sehingga perhatiannya tidak terpusat pada penglihatan yang sama, tidak monoton dan cenderung untuk melihat dengan asumsi dan dugaan ada sesuatu rangsang yang baru.

Pertama, temuan penelitian seperti ini kemungkinan terjadi karena tingkat kecemasan yang terjadi pada setiap individu memang berbeda dari satu individu dengan individu lain sehingga saat individu menjadi

seorang atlet bulutangkis tidak begitu merasakan kecemasan seperti atlet lainnya. Karena individu mengalami kecemasan apabila merasa ada suatu hal yang akan mengancam keberadaannya ataupun akan menyakiti individu tersebut namun berasal dari luar diri (Kaplan dkk, 1997). Kedua, kecemasan yang terjadi pada atlet saat akan bertanding juga dapat diatasi dengan mudah oleh sebagian atlet sebab kecemasan dapat muncul sebagai akibat akumulasi dari frustrasi, konflik dan stress hal ini dapat diatasi dengan mudah oleh sebagian atlet karena mereka terbiasa berada dalam keadaan yang menekan.

Menurut Ayub, orang dengan gangguan kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan dan peranannya, sehingga berbagai langkah pencegahan dan penanggulangan harus segera dilakukan. Dalam hal ini kecemasan yang tinggi pada atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan tidak mempengaruhi tingkat konsentrasi yang dimiliki, para atlet tetap fokus dengan pertandingan yang mereka ikuti pada saat itu. Sebagai contoh seorang atlet yang terus bergerak sebelum melakukan pertandingan di lapangan. Hal tersebut juga mempengaruhi tingkat kecemasan saat bertanding secara individu. Hal ini mempengaruhi tingkat kecemasan serta konsentrasi yang ada bukan hanya faktor eksternal yang mempengaruhi namun juga faktor internal dari dalam diri atlet sendiri.

#### • Tanda-Tanda Kecemasan Pada Atlet

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis dan non fisiologis. Beberapa ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan. Menurut Rita L Atikson (1983) menyebutkan bahwa seseorang yang menderita gangguan kecemasan tiap hari hidup dalam keadaan tegang, dia selalu akan merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam – macam sakit kepala dan jantung

berdebar – debar. Kartini (1981) mengemukakan bahwa gangguan – gangguan psikis gejala – gejala kecemasan antara lain: gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, dll. Sedangkan Singgih D. Gunarsa (1996) menjelaskan kecemasan pada olahragawan dicirikan dengan gejala – gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan tidak beraktivitas olahraga, jantung berdebar keras, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, sering mengeluh pada persendian, sering terkejut. Untuk mendeteksi secara akurat tingkat kecemasan individu, perlu diketahui berbagai tanda dan gejala peningkatan stres dan kecemasan, antara lain:

1. Dingin, tangan lembab
2. Frekuensi buang air kecil meningkat
3. Keringat berlebihan
4. Penghargaan diri sendiri rendah
5. Terlihat bingung
6. Peningkatan ketegangan otot
7. Mual
8. Tidak enak badan
9. Pusing
10. Mulut kering
11. Merasa sakit
12. Sulit tidur
13. Sulit berkonsentrasi
14. Penampilan menurun

Atlet dalam mengatasi stress atau situasi yang tidak menyenangkan, atlet seringkali melakukan upaya- upaya sebagai berikut: 1) merencanakan sesuatu pada penampilan mereka, apa yang akan terjadi sebelum atau selama pertandingan, 2) mempunyai kurang lebih satu alternatif perilaku untuk merencanakan aksi (Rushall, 1979). Hurlock (1980), mengatakan bahwa cara terbaik untuk mencegah perasaan panik dan cemas adalah mulai berpikir tentang pemecahan masalah sebelum masalah itu tiba. Atlet dalam hal ini harus mengantisipasi dan mempersiapkan diri untuk memecahkan permasalahan tersebut. Atlet elit biasanya merencanakan dan

menampilkan berbagai strategi coping selama latihan atau pertandingan, sehingga situasi pelatihan dan pertandingan berada dalam situasi stress yang terkendali. Selanjutnya, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam *coping stress* yaitu *evaluation and strategic planning*, *proactive psychological strategies*, dan *reactive psychological strategies*. Evaluasi dan Perencanaan Strategi. Dalam mengevaluasi dan merencanakan strategi *coping*, biasanya seseorang menggunakan tiga teknik yang memungkinkan dapat merencanakan strategi dengan efektif. Strategi tersebut adalah:

1. Mempelajari lawan (*learning about opponents*). Strategi ini dilakukan atlet dengan tujuan untuk mempelajari kekuatan dan kelemahan lawan dari pengalaman-pengalaman yang pernah diketahui sebelumnya. Atlet diharapkan 90% dapat mengetahui apa kekuatan dan kelemahan lawan. Bayangkan kembali apa yang telah diperbuat atau dicapai oleh lawan pada berbagai pertandingan sebelumnya, dan tentukan strategi apa yang harus dilakukan untuk menghadapi lawan tersebut.
  2. *Reading new opponents* (membaca lawan baru). Atlet dalam pertandingan biasanya dihadapkan dengan lawan tanding baru, sebelum atlet bertanding dengan lawan baru perlu menerapkan strategi dengan cara membaca lawan. Strategi ini penting karena atlet/pelatih dapat menilai lawan baru dengan cepat, misalnya melihat bagaimana cara lawan berdiri, menilai bahasa tubuhnya, sehingga atlet mengetahui apakah lawan benar-benar siap untuk bertanding atau belum. Atlet biasanya menggunakan berbagai informasi untuk mengeksploitasi kelemahan-kelemahan lawan.
  3. *Understanding condition* (memahami kondisi). Atlet belajar untuk memahami kondisi lingkungan, dan berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi lapangan untuk menerima berbagai tuntutan dalam pertandingan.
- **Hubungan antara kecemasan dan performa Atlet**

Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (*state anxiety*) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana, *anxiety* memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun. Tingkat kecemasan dan stress antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Selanjutnya, adalah situasi dan kondisi kompetisi.

Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang. Sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih stressful dibanding dengan kejurnas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi sepakbola yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar.

Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain. Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahragajuga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim (Jarvis, 2006). Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan focus tidak terpusat pada dirinya. Hal terakhir yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah jenis kelamin. Menurut beberapa penelitian, atlet perempuan lebih

cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki (Taylor, 1995).

Psikolog Olahraga telah mempelajari hubungan kecemasan dan kinerja selama beberapa dekade mereka belum mencapai kesimpulan yang pasti, tetapi mereka memiliki titik terang aspek proses yang memiliki beberapa implikasi untuk membantu orang dan melakukan lebih baik. Sekitar 50 tahun yang lalu, para peneliti berkonsentrasi pada teori dorongan, yang kemudian digunakan pada 1960-an dan 1970-an. Pada seperempat abad yang lalu psikolog telah menemukan hipotesis terbalik-U, dan baru-baru ini mereka telah mengusulkan beberapa variasi dan hipotesis yang lebih baru, termasuk konsep zona berfungsi optimal, fenomena bencana, pembalikan teori dan arah dan intensitas kecemasan (Hart, 1989). Salah satu hubungan yang paling erat antara olahraga dan psikologi adalah hubungan (positif atau negatif) antara kegairahan dan kecemasan dengan penampilan. Banyak orang mengetahui ketidaksiapan seseorang ketika kegelisahan menyebabkan seseorang tersebut merasa rentan dan tidak terkendali.

- **Kecemasan mempengaruhi penampilan**

Pengaruh kecemasan dapat mempengaruhi penampilan pada atlet. Atlet perlu mempunyai terapi untuk menghindari kecemasan dalam bertanding. Terapi untuk mengurangi kecemasan yaitu sering melakukan latihan relaksasi. Setyobroto (Komarudin, 2016) menyatakan relaksasi adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa relaksasi merupakan keadaan dimana orang tidak mengalami ketegangan atau kecemasan. Teknik relaksasi perlu dilakukan atlet untuk mengurangi kecemasan, caranya yaitu merelaksasikan otot-otot yang tegang dalam diri atlet. Edmund (Komarudin, 2016) menjelaskan pemikirannya bahwa kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan relaks. Sehingga latihan relaksasi otot dalam tubuh sangat dibutuhkan oleh atlet. Murphy (Komarudin, 2016) menyebutkan bahwa latihan relaksasi otot secara progresif yaitu

metode relaksasi mendalam terhadap seluruh tubuh. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa tubuh akan lebih siap menerima reaksi ketika otot tidak mengalami ketegangan, artinya otot selalun dalam kondisi relaks supaya respon dalam tubuh dapat lebih cepat menangkap rangsangan dari luar.

Setyobroto (dalam Komarudin, 2016) latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot tersebut relaks. Metode latihan relaksasi harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, kepala, leher, bahu, dada, perut, punggung, sampai bagian tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar nanti atlet bias dengancepat menjadi relaks kalua dibutuhkan dalam bertanding. Ketika atlet merasa relaks maka kemampuan maksimalnya akan muncul. Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, agar atlet terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan relaks, sebelum atlet menghadapi situasi yang penuh kecemasan dan ketegangan. Murphy (dalam Komarudin, 2016) menjelaskan latihan relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan.

#### • **Cara Mengurangi Kecemasan Pada Atlet**

Atlet harus biasa menguasai atau mengontrol keadaan jiwa untuk mengurangi kecemasan pada waktu bertanding, langkah-langkahnya berikut:

##### 1. Fokus mengontrol emosi

Fokus dalam hal ini yaitu mengontrol kemampuan dalam berkonsentrasi pada saat bertanding, sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan maksimalnya. Fokus pada taktik dan strategi atlet akan dengan mudah mengabaikan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam, dengan memahami dan berfokus pada strategi sekaligus kekuatan tim maupun kekuatan individu, pemain akan

menemukan rasa percaya diri untuk menjalani pertandingan.

##### 2. Selalu berpikir praktis

Atlet harus memiliki pemikiran yang praktis sehingga ketika bertanding mampu menikmati jalalannya pertandingan, dengan menikmati permainan para pemain tidak akan memikirkan hasil, yang akan muncul adalah usaha yang maksimal untuk menikmati permainan tersebut. Ketika para pemain mampu menikmati permainan, maka kemampuan terbaik mereka akan muncul. Dengan kondisi yang nyaman seperti itu, kecemasan akan sirna dari benak para pemain.

##### 3. Fokus pada pertandingan bukan kemenangan

Fokus dengan mengeluarkan segala kemampuan yang dimiliki atlet, jangan memikirkan kemenangan dalam bertanding, dengan memikirkan kemenangan maka atlet akan merasa terbebani sehingga kecemasan dapat muncul. Hal tersebut dapat mempengaruhi performance atlet. Keluarkan kemampuan yang dimiliki dalam bertugas dipertandingan hal tersebut yang harus dilakukan atlet.

##### 4. Terus bergerak

Bergerak dengan aktif akan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Bergerak akan membantu mengalihkan perhatian. Pemanasan bisa menjadi solusi agar para pemain tetap bergerak. Pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk menyiapkan otot, tapi juga untuk menyiapkan mental agar tidak tegang. Orang yang tegang akan membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Demikian juga sebaliknya, orang yang hanya berdiam diri akan menyebabkan otot kaku, otot yang kaku cenderung membuat orang untuk berandai-andai. Untuk itu, menggerakkan otot akan membantu mengurangi rasa cemas. mengatakan kalimat-kalimat yang bersifat positif. Kalimat seperti “saya pasti bisa”, “saya mampu menang”, kalimat tersebut mampu mengurangi kecemasan atlet dan menambah kepercayaan diri dalam bertanding.

## KESIMPULAN

Kecemasan merupakan gangguan mental yang bisa tiba-tiba datang pada setiap atlet, kecemasan bisa datang dari dalam maupun dari luar seorang atlet. Kecemasan dapat dihilangkan ataupun diminimalisir kedatangannya. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mengurangi rasa cemas maupun menghilangkan rasa cemas. Cara mengurangi kecemasan yaitu dengan fokus mengontrol emosi, berpikir praktis, fokus pada pertandingan, terus bergerak, serta berpikir positif. Hal tersebut mampu membantu atlet mengurangi rasa cemas dalam menghadapi pertandingan. Kecemasan mampu mempengaruhi performa atlet, atlet tidak mampu mengeluarkan segala kemampuan karena mengalami kecemasan dan takut akan hasil yang akan dicapainya.

Atlet cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan supporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan. Padahal hal tersebut belum tentu terjadi pada atlet disaat bertanding, maka dari itu kecemasan harus diminimalisir supaya atlet dapat bermain dengan tenang, sehingga mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Ketika atlet mampu bermain dengan tenang, dengan strategi, taktik, serta teknik yang baik maka mampu mendapatkan hasil yang baik untuk prestasinya. Pelatih dan atlet olahraga harus mengetahui mengetahui teori – teori yang berhubungan dengan kecemasan sehingga dapat mencari dan menemukan solusi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang terbaik. Kecemasan tidak dapat dihilangkan tetapi bagaimana cara mengatasi dan meminimalisirnya adalah hal terpenting yang perlu untuk diperhatikan.

Hal – hal yang sering menjadi pemicu kecemasan dapat diminimalisir dengan persiapan yang cukup dalam latihan dan mengkondisikan olahragawan pada model pertandingan yang sesungguhnya. dalam penelitian ini bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi pada atlet renang. Kesimpulan selanjutnya adalah karena adanya teori-teori yang mendukung bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan dari

seorang atlet yang akan menghadapi pertandingan renang maka tingkat konsentrasi yang dimiliki akan semakin rendah.

Kesimpulan pertama sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet bulutangkis di Pelita Jaya Lamongan. Namun, kesimpulan kedua tidak sepenuhnya sesuai dengan asumsi teoritis yang memprediksi bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang, semakin rendah konsentrasinya. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan terkait kecemasan dan tingkat konsentrasi seseorang yang berhubungan langsung dengan psikologis seseorang. Perbedaan karakteristik situasi dalam pertandingan dan lingkungan biasa menyebabkan adanya kemungkinan perbedaan dalam penjelasan perilaku dengan konteks lingkungan biasa dan lingkungan pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikison, L. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Greenberg, M. 2009. "The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcome." *Sage Journals* 79(5): 491–525.
- Gunarso, Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Teori Dan Praktik*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Hardy, Jones. 1999. *Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory and Practice of Elite Performances*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hart, E.A. 1989. "The Measurement of Sosial Physique Anxiety." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(1): 94–104.
- Jarvis, M. 2006. *Psychology. A Student's Handbook*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Kaplan, I. 1997. *Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis*. Jakarta: Birupa Aksara.
- Kartini, Kartono. 1981. *Gangguan-Gangguan Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka

Sinar Harapan.

Komarudin. 2016. *Psikologi Olahraga*.  
Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Priyatno, Duwi. 2012. *Teknik Mudah Dan  
Cepat Melakukan Analisis Data  
Penelitian Dengan SPSS*.  
Yogyakarta: Griya Media.