



Kesiapan Mental Atlet Atletik Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Event Student Athletic Championship (SAC) Central Java

Feriska Amelia Putri¹, Donny Wira Yudha Kusuma², Ranu Baskora³, Roas Irsyada⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 4 Juli 2024
Accepted : Agustus 2024
Published : Desember 2024

Keywords

Analysis; Mental Readiness; Athletics

Abstrak

Tim Atletik di Kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi event *Students Athletic Championship (SAC) Central Java* belum diketahui tingkat kesiapan mentalnya karena ini merupakan event internasional yang baru diadakan dua musim terakhir. Kesiapan Mental merupakan hal terpenting pada penampilan seorang atlet dalam pertandingan. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesiapan mental atlet dalam aspek motivasi, kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *survey*. Analisis penelitian menggunakan analisis statistik dan metode deskriptif eksplorasi. Hasil analisis Kesiapan Mental Atlet Atletik Dalam Menghadapi Event *Student Athletic Championship (SAC) Central Java* masuk dalam kategori "tinggi". Penelitian ini dibatasi pada faktor motivasi, kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi. Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat menambahkan aspek psikologis lain. Kesimpulan pada hasil penelitian ini faktor penunjang dalam kesiapan mental atlet atletik meliputi faktor motivasi dalam kategori "sangat tinggi", faktor Kepercayaan diri kategori "tinggi", faktor kecemasan kategori "cukup", dan faktor konsentrasi kategori "tinggi". Saran pada penelitian ini pelatih harus senantiasa memonitor kesiapan mental atlet dalam setiap berlatih untuk menghadapi suatu kejuaraan.

Abstract

The Athletic Team in Banjarnegara Regency in facing the Central Java Students Athletic Championship (SAC) event has not been known the level of mental readiness because this is an international event that has only been held for the last two seasons. Mental Readiness is the most important thing in an athlete's performance in a match. Thus the purpose of this study is to determine the mental readiness of athletes in terms of motivation, self-confidence, anxiety and concentration. This study is a quantitative study with a survey design. The research analysis uses statistical analysis and descriptive exploration methods. The results of the analysis of the Mental Readiness of Athletic Athletes in Facing the Central Java Student Athletic Championship (SAC) Event are in the "high" category. This study is limited to the factors of motivation, self-confidence, anxiety and concentration. It is hoped that further research can add other psychological aspects. The conclusion of the results of this study is that the supporting factors in the mental readiness of athletic athletes include motivation factors in the "very high" category, self-confidence factors in the "high" category, anxiety factors in the "sufficient" category, and concentration factors in the "high" category. Suggestions in this study are that coaches must always monitor the mental readiness of athletes in every training to face a championship.

How To Cite:

Putri, F, A., Kusuma, D, W, Y., Putra, R, B, A., & Irsyada, R., (2024). Kesiapan Mental Atlet Atletik Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Event Student Athletic Championship (SAC) Central Java. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 678-687

PENDAHULUAN

Ruang lingkup dalam olahraga salah satunya untuk mendapatkan pemahaman tentang faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet dan bagaimana pentingnya hubungan olahraga dan latihan untuk perkembangan psikologis seorang atlet (Galluci, 2014). Meskipun persiapan psikologis merupakan komponen yang sering diabaikan oleh para atlet dan pelatih, penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental dirasakan sebagai hal terpenting paling signifikan dalam pertandingan. Aspek mental adalah bagian terpenting dari penampilan seorang atlet. Seperti yang dikemukakan Arnold Palmer, pegolf profesional, bahwa permainan itu 90% bersifat psikologis (Bali, 2015).

Meningkatkan keterampilan fisik, teknik, dan taktik tanpa pelatihan mental akan menyebabkan hasil negatif karena mental adalah dorongan utama dan pendorong untuk memperkuat kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam performa olahraga (Diyanto et al., 2018). Aspek-aspek psikis yang mempengaruhi atlet dalam olahraga salah satunya seperti Motivasi, Kecemasan (anxiety), Kepercayaan Diri (self confidence) dan konsentrasi (Dr. Ari Wibowo Kurniawan et al., 2021). Menurut Muskanan (2015), motivasi terbagi menjadi dua, yakni intrinsik dan ekstrinsik. Muskanan (2015) menjelaskan bahwa motivasi terbagi menjadi dua, yakni intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu. Seorang atlet yang memiliki motivasi intrinsik akan aktif dalam latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya karena mereka merasakan kepuasan internal. Sementara itu, motivasi

ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu, misalnya dorongan kompetitif untuk bersaing.

Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan kerjasama dan melihat segala aspek yang mendukung terwujudnya suatu prestasi yang telah dicita – citakan (Haniyyah & Akhiruyanto, 2022). Seorang atlet umumnya memiliki kekhawatiran terhadap kemungkinan kalah dalam pertandingan, yang sebenarnya dapat meningkatkan kewaspadaannya. Kekhawatiran ini memotivasinya untuk lebih berhati-hati dan waspada menghadapi tantangan, menghindarkan tindakan gegabah. Namun, jika kekhawatiran tersebut berlebihan, atlet dapat menjadi terlalu hati-hati, takut untuk mengambil keputusan, dan cenderung menunda-nunda. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan psikologisnya, mengurangi konsentrasi dalam pertandingan, dan akhirnya memengaruhi performa serta merugikan prestasi yang tidak maksimal (Jamaliah et al., 2015).

Kecemasan yang terjadi pada atlet dapat memengaruhi kualitas pertandingan. Kecemasan berhubungan dengan emosi negatif, sama halnya dengan keraguan dan depresi. Winberg dan Gould (2011:78) dalam (Muhammad et al., 2016) menjelaskan bahwa “Kecemasan adalah keadaan emosi negatif di mana perasaan gugup, khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan aktivasi dan rangsangan dari tubuh”. Maka dari itu, diperlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Hal tersebut ditunjukkan dengan atlet selalu memandang

dirinya kurang baik, kurang sempurna, maka seruan cemoohan penonton bisa dianggap konfirmasi atas kekurangan dirinya, meskipun pada kenyataannya atlet tersebut tergolong berprestasi (Setyawati, 2014). Personality atlet individu cenderung lebih intropeksi dan percaya diri (Raharjo et al., 2018)

Kabupaten Banjarnegara merupakan salah satu Kabupaten dengan peminat olahraga yang tinggi, khususnya dalam cabang olahraga atletik. Olahraga atletik berkembang sangat cepat di Kabupaten Banjarnegara, sangat banyak pelajar maupun masyarakat yang menyukai olahraga atletik mulai dari orang tua, remaja, bahkan anak-anak dalam golongan umur tertentu baik perempuan maupun laki-laki. Kini sudah mulai banyak club atletik yang berdiri di Kabupaten Banjarnegara dengan tujuan mencari bibit-bibit yang unggul untuk kemajuan atletik di Kabupaten Banjarnegara.

Dari pengamatan beberapa perlombaan olahraga atletik di Kabupaten Banjarnegara banyak terlihat seorang atlet tidak dapat mengeluarkan performa terbaiknya dalam pertandingan. Idealnya, seorang atlet memerlukan waktu atau tahapan untuk dapat membentuk mental serta motivasi yang kuat, kecemasan yang rendah, kepercayaan diri yang tinggi, dan konsentrasi yang bagus di dalam sebuah pertandingan. Menyiapkan mental sangat penting bagi seorang atlet, keempat faktor psikologis tersebut merupakan komponen yang harus dipersiapkan seorang atlet untuk memaksimalkan penampilannya pada saat pertandingan.

Dalam mencapai performa atlet yang maksimal, Motivasi merupakan factor utama untuk membangun rasa percaya diri. Kepercayaan diri memiliki peran yang sangat

penting karena sering menjadi penyebab timbulnya kecemasan, kurangnya konsentrasi, pikiran negatif, atau bahkan kesombongan jika kepercayaan diri tersebut berlebihan (Priambodo & M., 2017). Seorang atlet yang tidak memiliki mental serta motivasi, kecemasan, kepercayaan diri dan konsentrasi yang bagus maka akan menimbulkan permasalahan pada diri seorang atlet tersebut, atlet akan dihadapkan banyak masalah pada saat bertanding, baik itu masalah internal maupun masalah eksternal. Keadaan seperti ini tentunya akan merugikan, baik itu merugikan bagi tim maupun merugikan bagi diri seorang atlet, karena tidak mampu menampilkan performa terbaiknya.

Tim atletik Kabupaten Banjarnegara atau sering disebut tim PASI Kabupaten Banjarnegara merupakan tim yang sudah mengikuti berbagai kejuaraan. Usaha yang dilakukan tim PASI Kabupaten Banjarnegara juga sudah mempunyai banyak segudang prestasi dari olahraga atletik ini, tetapi sedikit juga atlet yang belum bisa meraih prestasi pada suatu kejuaraan. Menjadi tim di ajang Student Athletic Championship (SAC) Central Java Jawa Tengah yang dilaksanakan di Kota Semarang merupakan suatu event yang dilaksanakan khusus pelajar diberbagai daerah dengan tingkatan perlombaan yang pertama regional qualifiers dan akan dilanjutkan ditingkat national championship yang kemudian akan mengikuti training camp keluar negeri. Hal tersebut menjadi tantangan baru bagi tim atletik Kabupaten Banjarnegara walaupun itu bukan pertama kalinya tim Atletik Kabupaten Banjarnegara mengikuti kejuaraan tersebut. Debut event ini pertama kali dilaksanakan pada tahun 2022 lalu. Meskipun tim pelatih melakukan persiapan jauh sebelum

perlombaan, termasuk persiapan fisik, taktik, dan teknik, tetapi mental dari atlet yang akan mengikuti kejuaraan Student Athletic Championship (SAC) Central Java Jawa Tengah ini belum diketahui.

Karena salah satu dampak dari pengaruh aspek mental sangat terlihat pada saat bertanding, maka penelitian ini menekankan pada aspek mental. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, dan teknik yang baik dapat diharapkan sebagai pemenang, tetapi apabila atlet tersebut tidak memiliki mental yang bagus maka dari tiga aspek tersebut tidak akan berfungsi secara maksimal. Ketiga aspek (fisik, taktik, teknik) akan berjalan dan seorang atlet akan mengeluarkan kemampuan terbaiknya apabila seorang atlet memiliki mental yang bagus.

METODE

A. *Subject:*

Subjek yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet atletik Kabupaten Banjarnegara yang mengikuti event Student Athletic Championship (SAC). Pelaksanaan atau pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 2 Maret tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

B. *Study Design:*

Pelaksanaan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Analisis data menggunakan analisis statistic dan metode deskriptif eksplorasi. Penelitian ini menggunakan instrumen psikologi PSIS (*The Psychological Skills Inventory for Sport*) 4 aspek diuji

berupa motivasi, kepercayaan diri (*self confidence*), kecemasan (*anxiety*) dan konsentrasi.

C. *Procedure:*

Pelaksanaan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa google form sebagai alat untuk mengumpulkan data. Langkah pengumpulan data dimulai dengan mengajukan izin penelitian. menyebarkan kuesioner, pengisian kuesioner dengan didampingi oleh peneliti, data dikumpulkan dan diconvert dalam excel.

Penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu metode yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu (Siregar, 2016).

Tabel 1. Skala Likert

Pilihan Jawaban	Kode	Skor
Sangat Setuju	SS	5
Setuju	S	4
Ragu	R	3
Tidak Setuju	TS	2
Sangat Tidak Setuju	STS	1

HASIL DAN PEMBAHASAAN

Tabel 2. Analisis Statistik

Faktor	N	Mi n	Ma x	Mea n	Std Deviation
Keseluruhan	20	2,65	4,88	3,44	0,41
Motivasi	20	3,75	4,88	4,48	0,24
Kepercayaan Diri	20	2,50	3,88	3,34	0,35
Kontrol Kecemasan	20	1,88	4,63	2,86	0,76
Konsentrasi	20	2,14	5,00	3,03	0,62

Hasil data keseluruhan dengan jumlah sampel 20 memiliki nilai minimal sebesar 2,65 dan nilai maksimal sebesar 4,88, memiliki nilai rata-rata sebesar 3,44 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,41. Nilai rata-rata tersebut masuk dalam kategori “Tinggi”.

Hasil penelitian tentang Kesiapan Mental Atlet Atletik Dalam Menghadapi *Event Student Athletic Championship* (SAC) *Central Java* dalam faktor motivasi. Hasil data dengan jumlah sampel 20 memiliki nilai minimal sebesar 3,75 dan nilai maksimal sebesar 4,88, memiliki nilai rata-rata sebesar 4,48 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,24. Nilai rata-rata tersebut masuk dalam kategori “Sangat Tinggi”.

Faktor kepercayaan diri hasil data dengan jumlah sampel 20 memiliki nilai minimal sebesar 2,50 dan nilai maksimal sebesar 3,88, memiliki nilai rata-rata sebesar 3,34 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,35. Nilai rata-rata tersebut masuk dalam kategori “Tinggi”.

Faktor kontrol kecemasan hasil data dengan jumlah sampel 20 memiliki nilai minimal sebesar 1,88 dan nilai maksimal sebesar 4,63, memiliki nilai rata-rata sebesar 2,86 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,76. Nilai rata-rata tersebut masuk dalam kategori “Cukup”.

Faktor konsentrasi hasil data dengan jumlah sampel 20 memiliki nilai minimal sebesar 2,14 dan nilai maksimal sebesar 5,00, memiliki nilai rata-rata sebesar 3,03 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,62. Nilai rata-rata tersebut masuk dalam kategori “Tinggi”.

Tabel 3. Deskripsi data Keseluruhan

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Present
5	4,0-4,9	Sangat Tinggi	1	5%
4	3,0-3,9	Tinggi	17	85%
3	2,0-2,9	Cukup	2	10%
2	1,0-1,9	Rendah	0	0%
1	0,0-0,9	Sangat Rendah	0	0%

Pada deskripsi keseluruhan data terdapat aspek-aspek mental seperti motivasi, kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi nilai yang diperoleh diklasifikasikan menjadi 5 tingkat keterampilan mental dimana analisis

diatas terdapat 20 atlet atletik kabupaten Banjarnegara memperoleh tingkat keterampilan mental sangat tinggi sebanyak 1 atlet, tinggi sebanyak 17 atlet dan cukup sebanyak 2 atlet. Tidak ada atlet yang memperoleh tingkat rendah dan sangat rendah.

Tabel 4. Deskripsi data Motivasi

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Present
5	4,0-4,9	Sangat Tinggi	19	95%
4	3,0-3,9	Tinggi	1	5%
3	2,0-2,9	Cukup	0	0%
2	1,0-1,9	Rendah	0	0%
1	0,0-0,9	Sangat Rendah	0	0%

Pada indikator motivasi nilai yang diperoleh diklasifikasikan menjadi 5 tingkat keterampilan mental dimana analisis diatas terdapat 20 atlet atletik kabupaten Banjarnegara memperoleh tingkat keterampilan mental pada indikator motivasi sangat tinggi sebanyak 19 atlet, tinggi sebanyak 1 atlet. Tidak ada atlet yang memperoleh tingkat cukup, rendah dan sangat rendah.

Tabel 5. Deskripsi data Kepercayaan Diri

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Present
5	4,0-4,9	Sangat Tinggi	0	0%
4	3,0-3,9	Tinggi	18	90%
3	2,0-2,9	Cukup	2	10%
2	1,0-1,9	Rendah	0	0%
1	0,0-0,9	Sangat Rendah	0	0%

Pada indikator kepercayaan diri nilai yang diperoleh diklasifikasikan menjadi 5 tingkat keterampilan mental dimana analisis diatas terdapat 20 atlet atletik kabupaten Banjarnegara memperoleh tingkat keterampilan mental pada indikator kepercayaan diri tinggi sebanyak 18 atlet, cukup sebanyak 2 atlet . Tidak ada atlet yang memperoleh tingkat sangat tinggi, rendah dan sangat rendah.

Tabel 6. Deskripsi data Kontrol Kecemasan

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Present
5	4,0-4,9	Sangat Tinggi	1	5%

4	3,0-3,9	Tinggi	7	35%
3	2,0-2,9	Cukup	10	50%
2	1,0-1,9	Rendah	2	10%
1	0,0-0,9	Sangat Rendah	0	0%

Pada indikator kecemasan nilai yang diperoleh diklasifikasikan menjadi 5 tingkat keterampilan mental dimana analisis diatas terdapat 20 atlet atletik kabupaten Banjarnegara memperoleh tingkat keterampilan mental pada indikator kontrol kecemasan sangat tinggi sebanyak 1 atlet, tinggi sebanyak 7 atlet, cukup sebanyak 10 atlet dan rendah sebanyak 2 atlet. Tidak ada atlet yang memperoleh sangat rendah.

Tabel 7. Deskripsi data Konsentrasi

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Present
5	4,0-4,9	Sangat Tinggi	1	5%
4	3,0-3,9	Tinggi	10	50%
3	2,0-2,9	Cukup	9	45%
2	1,0-1,9	Rendah	0	0%
1	0,0-0,9	Sangat Rendah	0	0%

Pada indikator konsentrasi nilai yang diperoleh diklasifikasikan menjadi 5 tingkat keterampilan mental dimana analisis diatas terdapat 20 atlet atletik kabupaten Banjarnegara memperoleh tingkat keterampilan mental pada indikator konsentrasi sangat tinggi sebanyak 1 atlet, tinggi sebanyak 10 atlet dan cukup sebanyak 9 atlet. Tidak ada atlet yang memperoleh tingkat rendah dan sangat rendah.

PEMBAHASAN

Menghadapi *Event Student Athletic Championship* (SAC) *Central Java*, mendapati hasil bahwa Kesiapan Mental Atlet Atletik Dalam Menghadapi *Event Student Athletic Championship* (SAC) *Central Java* masuk dalam kategori “tinggi” dengan skor rata-rata 3,44. Hasil tersebut didukung dari faktor motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi.

Aspek motivasi dalam penelitian ini memiliki klasifikasi mental pada hasil analisis “sangat tinggi” dengan rata-rata skor 4,48 dan presentase 95%. Motivasi menjadi salah satu faktor penunjang dalam Kesiapan Mental Atlet Atletik Dalam Menghadapi *Event Student Athletic Championship* (SAC) *Central Java*. Hal tersebut tertuang bahwa motivasi berperan sebagai pilihan yang dilakukan oleh seseorang serta arah perilakunya, Dimana perilaku tersebut dapat dijaga atau dipelihara dengan kurun waktu yang sejalan dengan usaha untuk mencapai tujuan (Wibowo, 2016). Dipertegas oleh (Clarasasti & Jatmika, 2017) bahwa motivasi merupakan kemunculan suatu usaha untuk mencapai kesuksesan yang sesuai dengan keinginan dan harapan seseorang. Dari hal tersebut motivasi merupakan aspek yang penting dalam timbulnya suatu usaha seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi dalam penelitian ini sejalan dengan teori motivasi dari Mc Clelland yang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan akan prestasi, hal tersebut dikarenakan dengan adanya prestasi menjadi cadangan energi potensial yang besar dalam kehidupan. Akan tetapi motivasi berprestasi tersebut dapat dipengaruhi dari pola pergaulan teman sebaya, serta minat yang dimiliki dengan kreatifitas tertentu (Melly & Djazari, 2018). Dari berbagai teori tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya keinginan untuk berprestasi mampu menuntun seseorang berusaha serta mendapat pengaruh dari adanya teman sebaya. Keyakinan akan usaha dalam mencapai prestasi itulah yang mampu membentuk kesiapan mental seseorang.

Aspek kepercayaan diri termasuk dalam kategori “tinggi” dengan rata-rata skor 3,34 dan

presentase 90%. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan yang dimiliki berdasarkan kemampuan diri untuk bertindak dengan tidak terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan berbagai hal sesuai dengan keinginan serta tanggung jawab terhadap setiap hal yang diperbuat, terdapat sopan satun dalam berinteraksi, adanya dorongan untuk berprestasi dengan mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017). Peran penting pelatih mempunyai peran penting terhadap peforma atlet, dimana atlet yang merasa memiliki tingkat kemampuan yang tinggi lebih mungkin untuk mempertahankan peforma terbaiknya (Kusuma et al., 2018). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek yang penting didalam perkembangan kepribadian seseorang, yang didalamnya terdapat keyakinan dalam bertindak dengan rasa tenang, bebas, serta bertanggung jawab tanpa menyalahi sopan santun untuk bisa berprestasi dengan bekal kesadaran akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

(Komara, 2016) menjelaskan bahwa seseorang dengan rasa percaya diri yang baik memiliki keyakinan dan selalu berusaha untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal, hal sebaliknya bahwa seseorang yang tidak mampu untuk mengembangkan bakat, minat, serta potensi yang ada pada dirinya serta tidak bisa mengaktualisasikan diri secara maksimal merupakan seseorang dengan kepercayaan diri yang kurang baik. Dari hal tersebut diambil kesimpulan jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik pasti mampu untuk mengembangkan bakat, minat, potensi diri serta mengaktualisasikan diri secara maksimal. Salah satu bentuk pengembangan bakat, minat dan

sarana aktualisasi diri seorang pelajar dapat melewati *Event Student Athletic Championship (SAC) Central Java*. Didalam pembinaan atau pelatihan atletik terdapat faktor yang mampu mengembangkan kepercayaan diri seorang pelajar, seperti rasa aman, model peran, hubungan, Kesehatan, dukungan, terlebih ada upah atau hadiah yang dapat diraih. Berbagai hal tersebut merupakan faktor ataupun hal hal yang mampu untuk mengembangkan rasa kepercayaan diri Lindenfield dalam (Tanjung & Amelia, 2017).

Aspek kecemasan termasuk dalam kategori “cukup” dengan rata-rata skor 2,86 dan presentase 50%. Hasil tersebut merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam membangun Kesiapan Mental Atlet Atletik Dalam Menghadapi *Event Student Athletic Championship (SAC) Central Java*. Kontrol kecemasan berarti suatu proses seseorang yang mampu menyadari adanya kecemasan pada diri sendiri, sehingga dapat mengendalikan tanpa adanya bantuan dari orang lain (Hayat, 2014).

Kecemasan sendiri merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan rasa khawatir atau rasa tegang yang meliputi cemas, tegang, dan emosi dari seseorang pada situasi tidak pasti dan tidak menentu dalam kemampuan untuk menghadapi tekanan tertentu (Ghufron & Risnawita, 2010). Dipertegas oleh Lazarus & Folkam, seperti yang dikutip dalam (Mukhlis & Koentjoro, 2015), menegaskan bahwa kecemasan bisa menjadi ego yang mengancam sehingga reaksi emosional yang tidak menyenangkan akan muncul pada diri individu seseorang. Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat dialami

siapa saja, bahkan dapat dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan somatik adalah reaksi terhadap perubahan fisik yang terkait dengan tingkat kegembiraan yang tinggi, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, perasaan 'kupu-kupu' di perut, pernapasan yang lebih cepat, dan kulit wajah yang memerah. Kecemasan ini meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan metabolisme dan penggunaan oksigen, serta dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat dan gangguan perhatian. Di sisi lain, kecemasan kognitif melibatkan perubahan fisik yang terkait dengan pikiran yang cemas, termasuk kekhawatiran, keraguan diri, serta bayangan tentang kehilangan dan penghinaan (Kusuma & Bin, 2017). Pengendalian kecemasan yang baik dapat dilatih dengan latihan relaksasi yang mampu mengakomodir emosi, berbagai situasi yang menambah pengalaman dalam bertanding, kemampuan akan percaya diri sendiri dan mempunyai motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Hal itu sesuai dengan ungkapan dari (Komalasari & Herdi, 2011) yang mengatakan bahwa dengan perkembangan emosi, pengalaman, kepercayaan diri, dan motivasi yang baik mampu untuk mempengaruhi kesiapan mental bertanding atlet.

Aspek konsentrasi termasuk dalam kategori "tinggi" dengan rata-rata skor 3.03 dan presentase 50%. Aspek konsentrasi merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang prestasi atlet. Hal itu dijelaskan oleh (Jooste et al., 2014) yang mengatakan bahwa faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, serta konsentrasi dapat berperan penting dalam

peningkatan kinerja atlet. Dimana konsentrasi merupakan perhatian yang diberikan oleh seseorang dalam melakukan suatu tugas dengan mengabaikan gangguan sekitar untuk mencapai suatu kesuksesan. Dengan begitu konsentrasi dapat mempengaruhi kemampuan psikis atau mental bertanding atlet. Hal itu dipertegas bahwa saat aktivitas olahraga bukan hanya melibatkan anggota tubuh saja, melainkan adanya proses psiko-fisik totalitas yang saling mempengaruhi (Supriyanto & Lismadiana, 2013).

Bagian psikologis tersebut memiliki karakteristik yang terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim dan konsentrasi, yang mana konsentrasi menjadi penting peranannya dalam olahraga karena jika terdapat gangguan maka dapat menimbulkan masalah (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Dengan begitu kemampuan konsentrasi mampu menunjang dalam kesiapan mental atlet menghadapi pertandingan.

SIMPULAN

Motivasi atlet atletik kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi *event student athletic championship* (SAC) *Central Java*, atlet memiliki tingkat motivasi pada kategori sangat tinggi sebanyak 95%, tinggi sebanyak 5%, cukup sebanyak 0%, rendah sebanyak 0% dan sangat rendah sebanyak 0%. Data tersebut membuktikan bahwa kesiapan mental atlet atletik pada aspek motivasi di kabupaten Banjarnegara dalam kejuaraan *Students Athletic Championship* (SAC) dalam kategori sangat tinggi terdiri dari 19 atlet dan tinggi terdiri dari 1 atlet dengan rata-rata 4,48 item perfaktor.

Kepercayaan diri atlet atletik kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi *event student*

athletic championship (SAC) *Central Java*, atlet memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sangat tinggi sebanyak 0%, tinggi sebanyak 90%, cukup sebanyak 10%, rendah sebanyak 0% dan sangat rendah sebanyak 0%. Data tersebut membuktikan bahwa kesiapan mental atlet atletik pada aspek kepercayaan diri dikabupaten Banjarnegara dalam kejuaraan Students Athletic Championship (SAC) dalam kategori tinggi terdiri dari 18 atlet dan cukup terdiri dari 2 atlet dengan rata-rata 3,34 item perfaktor.

Kecemasan atlet atletik kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi *event student athletic championship* (SAC) *Central Java*, atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi sebanyak 5%, tinggi sebanyak 35%, cukup sebanyak 50%, rendah sebanyak 10% dan sangat rendah sebanyak 0%. Data tersebut membuktikan bahwa kesiapan mental atlet atletik pada aspek kecemasan dikabupaten Banjarnegara dalam kejuaraan Students Athletic Championship (SAC) dalam kategori cukup yang terdiri dari 10 atlet, tinggi terdiri dari 7 atlet, sangat tinggi terdiri dari 1 atlet dan rendah terdiri dari 2 atlet dengan rata-rata 2,86 item perfaktor.

Konsentrasi atlet atletik kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi *event student athletic championship* (SAC) *Central Java*, atlet memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sangat tinggi sebanyak 5%, tinggi sebanyak 50%, cukup sebanyak 45%, rendah sebanyak 0% dan sangat rendah sebanyak 0%. Data tersebut membuktikan bahwa kesiapan mental atlet atletik pada aspek motivasi dikabupaten Banjarnegara dalam kejuaraan Students Athletic Championship (SAC) dalam kategori tinggi terdiri dari 10 atlet, cukup terdiri dari 9 atlet dan

sangat tinggi terdiri dari 1 atlet dengan rata-rata 3,03 item perfaktor.

Saran yang diberikan oleh peneliti adalah dengan tingkat kesiapan mental atlet atletik yang tinggi untuk menghadapi *Event Student Athletic Championship* (SAC) *Central Java* harus bisa dimanfaatkan dengan baik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Selain itu, pelatih harus senantiasa memonitor kesiapan mental atlet dalam setiap berlatih untuk menghadapi suatu kejuaraan. Dan atlet juga harus berkomitmen untuk selalu bisa siap secara mental dalam menghadapi setiap kejuaraan harus selalu dipertahankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bali, A. (2015). *Psychological Factors Affecting Sports Performance*. 1(6), 92–95.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Diyanto, K., Wira Yudha Kusuma, D., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Jpes*, 7(1), 7–12.
- Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. P., Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S. Kom., M. P., Fahrial Amiq, S.Or., M. P., & Muhammad Hafiz N.H, S. P. (2021). *eBook-Psikologi-Olahraga: Vol. I*.
- Galluci, N. T. (2014). *SPORT PSYCHOLOGY Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals and Teams (Second Edi)*. Psychology Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. ArRuzz Media.
- Haniyyah, N., & Akhiruyanto, A. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 383–390. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60250>
- Hayat, A. (2014). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *KHAZANAH*, 12(1), 52–

- 62.
- Jamaliah, N., Sugiharto, O., & Woro, K. H. (2015). Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Jpes*, 4(2), 136–140. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Den Berg, L. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1). <https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/EJC151477>
- Komalasari, G., & Herdi. (2011). *Coping Skills untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa sekolah menengah atas negeri di provinsi DKI Jakarta*.
- Komara, I. B. (2016). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa Title*, 5.
- Kusuma, D. W. Y., & Bin, W. (2017). Effect of Yoga Program on Mental Health: Competitive Anxiety In Semarang Badminton Athletes. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 121–130. <https://doi.org/10.15294/kemas.v13i1.9862>
- Kusuma, D. W. Y., Raharjo, H. P., & Mugiyo, H. (2018). *Personality Profiles Using Mbt Test For Sport Talent Identification For Students*. 12(Isphe), 168–171. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.39>
- Melly, Y., & Djazari. (2018). Pengaruh Persepsi Siswa tentang Metode Mengajar Guru, Motivasi Belajar, dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Keuangan Siswa Kelas XI SMK Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, XVI(2), 44–58.
- Muhammad, A. U., Rumini, & Nasuka. (2016). Hubungan Kecemasan, Percaya Diri, dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 75–82.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Profesional, ology.1* (3), 2407–7801.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 68–76.
- Priambodo, K. D. D. J., & M. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. APMOI.
- Raharjo, H. P., Kusuma, D. W. Y., & Mugiyo, H. (2018). *Personality Characteristics In Individual And Team Sports*. 12(Isphe), 92–95. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.20>
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1), 48–59.
- Siregar, S. (2016). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. PT Raja Grafindo Persada.
- Supriyanto, A., & Lismadiana. (2013). Penggunaan metode hiphotherapy untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jurnal Iptek Olahraga*, 15(2), 111–124.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 2(2), 1–4.
- Wibowo. (2016). *Manajemen Kinerja, Edisi Kelima*, PT. Rajagrafindo Persada Jakarta-14240.