



Survei Tingkat *Anxiety* dan Kepercayaan Diri di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus

Dikki Vendy Saputro✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Article History

Received : November 2021
Accepted : December 2021
Published : July 2023

Keywords

Anxiety, Kepercayaan Diri, Atlet

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sumber data yang didapat menggunakan teknik sampel Random Sampling dengan metode pengambilan data berupa kuesioner. Jenis penelitian ini adalah survey. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan uji validitas. Sumber informan sebanyak 30 orang. Lokasi penelitian dilakukan di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. Sasaran penelitian ini adalah atlet dari Perguruan Pencak Silat Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. Hasil penelitian menyatakan bahwa kriteria tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet saat bertanding diperguruan Garuda Nusantara dikategorikan baik dengan rata-rata 75,4% dan 72,8%. Kesimpulannya adalah besarnya tingkat kecemasan atlet akan mempengaruhi kepercayaan diri atlet tersebut. Sehingga dengan adanya kecemasan dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi performa atlet pencak silat di Perguruan Pencak Silat Garuda Nusantara Kabupaten Kudus saat bertanding.

Abstract

The purpose of this research is to describe the level of anxiety and self-confidence in the Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. This research uses quantitative methode. The data source for this research uses the Random Sampling technique and taking data using a questionnaire. This type of research is a survey. The data analysis method uses descriptive analysis with a validity test. There are 30 interviewees. The location of this research is in Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. The target of the research is athletes Perguruan Garuda Nusantara in Kabupaten Kudus. The results of the athletes in Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus showed that the anxiety and self-confidence level gets a good category with an average value of 75,4% and 72,8%. The conclusion is the magnitude of the athlete's anxiety level will affect the self-confidence the athlete. So with anxiety and self-confidence can affect the performance of pencak silat athletes of Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus.

How To Cite:

Saputro, D. V. (2023). Survei Tingkat Anxiety dan Kepercayaan Diri di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 240-245.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Pencak silat adalah sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto, 2015: 1). Prinsip dasar olahraga pencak silat adalah pembelaan diri dan didalamnya bertahan dan menyerang. Dalam pencak silat terkadang atlet mengalami kecemasan sehingga kepercayaan dirinya berkurang. Banyak faktor yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet saat bertanding baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu. Kecemasan dari dalam diri individu seperti halnya trauma cedera saat bertanding, sedangkan kecemasan dari luar diri individu diantaranya adalah jenis olahraga, tingkat pertandingan yang diikuti, tuntutan dan harapan untuk memenangkan pertandingan.

Pertandingan sangatlah penting artinya bagi seorang atlet untuk menunjukkan prestasi dan kemampuannya setelah melakukan berbagai pelatihan dengan berusaha untuk mencapai kemenangan dan mengalahkan setiap lawan didalam pertandingan. (Verawati, 2015:40). Pertandingan olahraga terutama olahraga kompetitif akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini akan selalu menghantui baik para atlet maupun official. Kecemasan ini bisa muncul sebelum bertanding atau selama pertandingan, dan pada gilirannya kecemasan ini akan dapat mengganggu penampilan mereka

Kecemasan yang terjadi *relative* lama akan mengakibatkan ketegangan yang tinggi (*anxiety*). Kecemasan dapat diartikan suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu, yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik (Husdarta, dkk. 2010). Menurut Gunarsa (2008: 65). Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan seperti denyut jantung meningkat, otot pundak dan leher menjadi kaku, dan lainnya. Atlet yang sudah dipersiapkan dengan kondisi fisik, tehnik dan taktik yang bagus namun selalu ada masalah di dalam diri atlet. Hal ini tentu akan

mempengaruhi penampilannya seperti tidak memperhatikan pertahanan, tidak mengontrol gerakan (serangan), dan menurunnya prestasi seperti prestasi waktu berlatih. Atlet harus memiliki psikis yang stabil artinya atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Tingkat pencapaian prestasi sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam bertanding. Arena pertandingan senantiasa penuh dengan konflik, ketakutan, serta bentrokan mental.

Freud (dalam Ardani, 2007) mengemukakan ada 3 jenis kecemasan, ialah:

- a. Kecemasan realitas, yaitu bahaya nyata yang datang dari dunia luar
- b. Kecemasan neurotik, yaitu rasa yang muncul secara tiba-tiba dan tidak terkontrol.
- c. Kecemasan moral, yaitu rasa yang datang ketika seseorang tidak mengikuti standar-standar kesadaran.

Konflik yang dialami atlet dalam pertandingan merupakan kecemasan yang dapat mengganggu atlet untuk mencapai prestasi. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik

Prestasi seorang atlet juga dipengaruhi oleh kepribadian atlet, karena dari hasil angket menunjukkan banyak atlet yang merasa cemas berlebihan akibat kurangnya kepercayaan diri sehingga tidak dapat mengikuti latihan atau *event* dengan baik. Menurut Miskell (dalam Rahayu, 2013) kepercayaan diri adalah penilaian yang *relative* tentang diri sendiri, mengenai kemampuan bakat, kepemimpinan dan inisiatif, serta sifat-sifat lain dan kondisi yang mewarnai perasaan manusia. Secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu (Husdarta, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri (Rahayu, 2013) yaitu:

- a. Orang tua
Orang tua merupakan faktor terpenting dalam membangun kepercayaan diri anak. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian anak.
- b. Lingkungan
Lingkungan Pendidikan disekolah merupakan salah satu contoh lingkungan yang sangat berperan penting dalam menumbuh kembangkan kepercayaan diri anak. Lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam kegiatan sosialisasi. Dengan demikian, kegiatan belajar dan bermain dapat meningkatkan kepercayaan diri anak.
- c. Guru (pelatih)
Guru (pelatih) sebagai pendidik berperan dalam membentuk dan menumbuhkan kepercayaan diri anak, yaitu dengan memberikan sifat yang hangat dan ramah, karena juga berperan sebagai model bagi anak.

Berdasarkan hal-hal yang diuraikan di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut ke dalam penelitian dengan judul "Survei tingkat *Anxiety* dan Kepercayaan diri di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus". Pembatasan masalah ini berdasarkan pertimbangan waktu dan biaya serta perlunya menghilangkan rasa cemas dan meningkatkan kepercayaan diri atlet, sehingga atlet bisa tampil dengan baik dan maksimal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet pencak silat di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus? Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet pencak silat di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus.

METODE

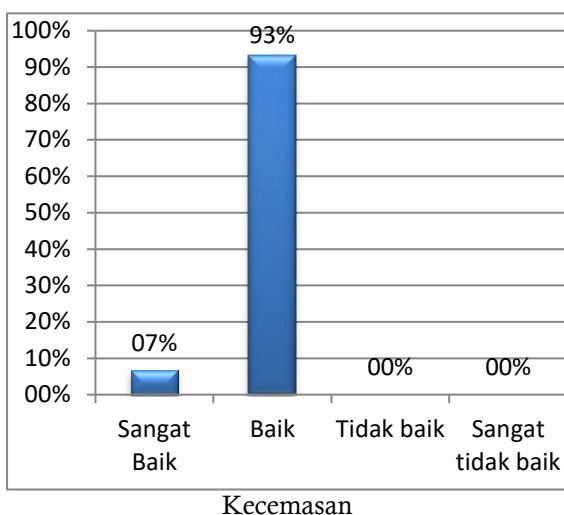
Peneliti disini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif

korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melakukan pengamatan tentang tingkat *anxiety* dan kepercayaan diri pada atlet pencak silat Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. Menurut Arikunto (2010: 13) Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan. Sedangkan metode deskriptif adalah metode untuk mendeskripsikan objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul (Sugiyono, 2009: 29).

Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Garuda Nusantara di Kabupaten Kudus pada tahun 2020. Subjek dalam penelitian ini yaitu, semua atlet dari Perguruan Pencak silat Garuda Nusantara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar angket. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah survey, dan angket atau kuesioner. Dalam penelitian ini untuk mencapai keabsahan data peneliti menggunakan cara kredibilitas atau derajat kepercayaan dengan teknik random sampling dan analisis datanya menggunakan uji valditas, uji normalitas, uji linieritas, uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus dikatakan baik dengan nilai rata-rata sebesar 75,4%. Kecemasan adalah salah satu faktor non teknis yang mengganggu performa atlet pencak silat pada saat bertanding. Pada taraf sedang, menurut Hasibuan (2015: 4) kecemasan justru meningkatkan ke waspadaan pada diri individu. Akan tetapi sebaliknya, apabila kecemasan sudah pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antar otak dan gerak motorik.



Namun sebaliknya apa bila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antar otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran campuran berisikan ketahutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Pendapat dari (Jamaliah,dkk 2015: 61)

Permasalahan kecemasan yang dialami atlet bermacam-macam, baik yang ditimbulkan dari faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah permasalahan yang berasal dari luar diri individu seperti lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Sedangkan faktor internal adalah permasalahan yang timbul dari dalam diri atlet seperti emosi, motivasi, kecemasan yang tinggi dan stress.

Indriansah (2013:44) berpendapat dalam penelitiannya bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap atlet saat menghadapi pertandingan. Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet maupun tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tetapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya dipertandingan. Hal ini disebabkan tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet akibat faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2012) yang menyatakan terdapat 21,94% faktor intrinsik dan 78,06% faktor ekstrinsik. Gejala yang muncul antara lain merasa gugup, keringat berlebih, serta otot menegang. Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan

dengan sesuatu yang baru, seperti menghadapi pertandingan awal. Jadi bisa dilihat bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap atlet saat bertanding, yang salah satunya bisa muncul dari faktor ekstrinsik maupun faktor intrinsik. Dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain : berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain: lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga

Sedangkan berdasarkan pada hasil penelitian juga mengkategorikan tingkat kepercayaan diri dalam taraf baik dengan nilai rata-rata 72,8%. Kepercayaan diri (*self-convidence*) adalah modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri menunjukkan atlet tersebut sanggup dan yakin dapat mencapai prestasi maksimal. Kepercayaan diri yang tinggi alah percaya diri yang optimal bukan percaya diri yang berlebih (Seto Broto, 2002: 43-33).



Kepercayaan diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan berlebihan

percaya diri karena jika yang dimiliki atlet kelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan sehingga dapat mengganggu permainan atlet (Iman, 2002: 43). Sebagian besar atlet yang percaya diri bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan perencanaan yang baik. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal akan maksimal dalam performa, karena tidak ada keraguan saat menghadapi pertandingan yang ada hanyalah kerja keras, semangat juang, dan tidak ada putus asa. Mencapai suatu prestasi yang maksimal, seorang pelatih hendaknya benar-benar memperhatikan aspek psikis setiap atlet, atlet harus dipandang sebagai individu bukan sebagai satu kesatuan hal ini sangat penting dilakukan, karena antar individu dengan individu lain sangatlah berbeda, dilihat dari gambaran kepribadian secara umum potensi, intelektual dan daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga.

Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan, dan perencanaan yang baik. Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal, seorang pelatih hendaknya benar-benar memperhatikan aspek psikis setiap atlet. (Afif, 2016: 32) Mengemukakan adanya kepercayaan diri akan membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan. Oleh karena itu, apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik, maka tingkat kecemasan bertandingnya akan rendah. Kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan. Menurut Amir (2004: dalam Indah Verawati, 2015: 41) kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apa bila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan bertindak lebih ragu atau hati-hati, karena tidak percaya pada kemampuan yang mereka miliki meragukan diri mereka sendiri

- a. Menurut Cratty (dalam Husdarta, 2010) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan : Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit

Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. Menurut pernyataan informan kecemasan yang dialami muncul disebabkan oleh lawan yang akan dihadapi informan memiliki kekuatan atau peringkat yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Gunarsa (2016: 8) yang mengatakan apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat dibawahnya maka akan menimbulkan perasaan percaya diri yang berlebihan. Sebaliknya apa bila lawan yang dihadapi memiliki peringkat diatasnya maka akan timbul berkurangnya percaya diri, sehingga apa bila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri. Jadi bisa dilihat bahwa tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus.

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan tingkat kecemasan terhadap kepercayaan diri atlet saat bertanding diperguruan garuda nusantara Pada nilai $R^2 = 0,320 = 32\%$ ini berarti kecemasan atlet mempengaruhi kepercayaan diri sebesar 32% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

Menurut Ozen (2018) Kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan. Sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan mengenai ketakutan dan tekanan-tekanan pertandingan membantu atlet dalam

menyalurkan tekanan-tekanan tersebut. Tersalurkannya tekanan-tekanan tersebut akan menimbulkan sikap perasaan tenang dan lebih rileks saat akan menghadapi pertandingan yang akhirnya dapat

mereduksi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan.

Menurut Kusumajati (2015:23) Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan bertindak lebih ragu atau hati-hati, karena tidak percaya pada kemampuan yang mereka miliki meragukan diri mereka sendiri (Susilowati, 2013).

Menurut (Amir, 2004) dalam Indah Verawati, 2015: 41) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karna atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apa bila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus, maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa besarnya tingkat kecemasan atlet akan mempengaruhi kepercayaan diri atlet Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. Persentase tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet pencak silat sebesar 32%. Jadi dengan adanya tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi performa atlet pencak silat di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus.

REFERENSI

Afif, U. M., Rummi, R, & Nasuka, N. (2016). Hubungan Kecemasan Diri dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Bola Voli. *Journal of*

Physical Education and Sports, 5(2), 75-82.

Ardani, Tristiardi A., Yulia., Rahayu, Iin Tri. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Ardiansyah, B. (2014). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 2.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45.

Gunarsa, S. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Hasibuan, S., B., & Kasih, I. (2015). Hubungan antara Kecemasan dan Agresivitas dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat pada Atlet Petarung Putra. *Jurnal Fisioterapi*, 15, 62.

Husdarta, J. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Iman, F. (2012). *Tingkat Anxiety Atlet ditinjau dari Pelaksanaan Teknik Take Off dalam Cabang Olahraga Paralayang*. Skripsi. Bandung: FPOK-UPI.

Indriansah, D. (2013). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Siswa SMAN 26 Bandung dalam Permainan Hoki (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*,

Jamaliah, N. Sugiharto, & Kasmini, O. W. (2015). Pengaruh Hypnotherapy dan tingkat Kecemasan terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara. *Journal of Physical Education and Sports*, 4, 3.

Kriswanto, 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Rahayu, Almira. 2012. *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan bertanding Pemain Karate di institute Karate Do Indonesia di Bogor*. Skripsi. Universitas Indraprasta PGRI. Vol. 10. No.1

Ozen, G. (2018). *The Effect of Recreational Activities on Trait and State Anxiety Levels*. *Journal Science, Movement and Health*, 18(1).

Kusumajati, D. A. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Anggar di DKI Jakarta*. 2, 58-65.