



Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan

Puri Mahardika^{1✉}, Agus Widodo Suropto²

¹ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 27 July 2022
Accepted : November 2022
Published : November 2022

Keywords

Anxiety level,
athlete, judo, match.

Abstrak

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah, banyak atlet Judo Kota Salatiga yang masih merasa cemas sebelum menghadapi pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi serta pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kekhawatiran sebesar 73,5%, berada di kategori tinggi. Tingkat gangguan konsentrasi sebesar 60,2%, berada di kategori tinggi. Dan tingkat kecemasan somatik sebesar 68,9%, berada di kategori tinggi. Diperoleh data tingkat kecemasan atlet, 15 atlet (75%) berada di tingkat kecemasan tinggi dan 5 atlet (25%) berada di tingkat kecemasan sangat tinggi. Rata-rata tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebesar 49,2, berada di kategori tinggi.

Abstract

The background of the problem in this study is that many Judo athletes in Salatiga City still feel anxious before facing a match. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of Judo athletes in Salatiga City before facing a match. This study uses a quantitative method with a correlation design and sampling with a total sampling technique. Data collection using questionnaires and data analysis techniques using descriptive statistics. The results showed an increase of 73.5%, in the high category. The level of concentration disturbance is 60.2%, which is in the high category. And the anxiety level of 68.9%, is in the high category. Anxiety level data was obtained, 15 athletes (75%) were in the anxiety level and 5 athletes (25%) were in a very high level of anxiety. The average anxiety level of the Judo athletes in Salatiga is 49.2, which is in the high category.

How To Site :

Mahardika, P., & Suropto, A. W., (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 540 - 547

PENDAHULUAN

Olahraga Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Kano (1989), Judo berasal dari 2 karakter China, "Ju" berarti memberi jalan atau lemah lembut, serta "Do" berarti prinsip atau cara. Judo berarti cara yang lembut untuk membela diri. Olahraga Judo masuk di Indonesia sejak tahun 1942, dibawa oleh tentara Jepang. Awalnya masyarakat umum tidak bisa mempelajari olahraga ini. Salah satu orang Indonesia yang ingin mempelajari Judo, dipilih secara selektif demi menjaga keberadaan tentara Jepang di Indonesia saat itu. Hingga akhirnya olahraga Judo berkembang di Indonesia. Pada tahun 1949, berdiri perkumpulan Judo di Jakarta bernama "Jigoro Kano Kwai" yang terdiri dari berbagai kalangan baik pria maupun wanita. Pada tahun 1957, olahraga Judo ikut serta dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) IV Makassar.

Olahraga Judo memiliki beberapa kategori didalam pertandingan. Beberapa kompetisi membagi kategori diantaranya berdasarkan jenis kelamin, berat badan, kelompok usia, dan lain-lain. Satu pertandingan Judo berlangsung selama empat menit untuk wanita dan lima menit untuk pria. Pihak yang menang ditentukan dengan mendapat satu angka secara mutlak, baik dengan nilai dari bantingan ataupun kunci. Apabila waktu pertandingan habis, atlet yang memiliki nilai tertinggi dinyatakan sebagai pemenang. Apabila belum ada pemain yang mendapat nilai yang lebih unggul, atau hasilnya seri, pertandingan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu.

Atlet yang mengikuti beladiri Judo dinamakan Judoka. Didalam pertandingan, seorang judoka harus berupaya menghilangkan keseimbangan lawan untuk mencapai kemenangan dengan waktu sesingkat mungkin. Atlet Judo memerlukan kemampuan fisik, teknik, serta mental yang baik sebelum bertanding untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

Menurut Boyea dalam Donadoni (2015) kesiapan bertanding terbagi menjadi 3 aspek yaitu

Attention (Fokus), *Anxiety* (Kecemasan), dan *Arousal* (Gairah). Atlet memerlukan perhatian yang berpusat pada kemampuan, ketrampilan dan strategi yang akan dilakukan saat pertandingan sehingga atlet lebih berkonsentrasi dengan hal-hal positif. Rasa cemas yang dialami atlet ketika menghadapi suatu pertandingan sangat wajar terjadi. Namun jika tingkat kecemasan berlebihan, maka akan sangat berdampak buruk dalam persiapan atlet. Ketika menghadapi pertandingan, atlet akan merasakan gairah atau dorongan yang kuat terhadap sesuatu terutama untuk meraih kemenangan. Atlet harus dapat mengendalikan gairahnya. Gairah yang tidak tepat, membuat atlet menjadi tidak bersemangat. Sedangkan gairah yang berlebih meningkatkan ketegangan dan kecemasan atlet.

Kategori yang dipertandingkan dalam Judo sangat berpengaruh terhadap kesiapan atlet. Atlet yang akan bertanding harus menyesuaikan dan mempersiapkan diri dalam hal usia, berat badan, serta kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki sesuai kelas masing-masing. Ardiansyah (2014), berpendapat baik-buruknya kemampuan atlet dipengaruhi keadaan psikologis, khususnya pada kecemasan.

Pertandingan Judo memiliki penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pemain merasa tertekan secara psikis. Di beberapa pertandingan, para pemain dapat saling bertemu selama sesi timbang badan, upacara pembukaan pertandingan, pemanasan, hingga duduk bersebelahan dengan atlet yang akan menjadi lawannya saat pertandingan. Perlu mental yang tangguh bahkan sebelum bertanding agar atlet tidak merasa cemas secara berlebihan.

Peminat olahraga Judo jumlahnya tidak sebanyak cabang olahraga beladiri yang lain. Namun pengurus cabang olahraga Judo Jawa Tengah secara rutin menyelenggarakan pertandingan tingkat daerah minimal dua kali dalam setahun. Lokasi pertandingan disesuaikan dengan daerah yang memiliki matras yang memadai untuk pertandingan, lokasi lapangan yang mudah dijangkau, serta pertimbangan lain yang dibahas sebelum menyelenggarakan pertandingan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)”. Atlet adalah seseorang yang menekuni olahraga tertentu dan aktif melaksanakan latihan untuk mencapai prestasi. Menurut Charles (2006) “profesional adalah suatu hal yang bersangkutan dengan profesi atau pekerjaan dan mengharuskan adanya pembayaran dalam melakukannya”. Sehingga atlet profesional adalah seseorang yang menekuni suatu bidang olahraga dan rutin melaksanakan latihan untuk meraih prestasi dan apabila mendapatkan juara, menerima hadiah atau upah atau bayaran.

Atlet Judo merupakan seseorang yang menekuni olahraga Judo, melakukan latihan secara rutin, serta mengikuti pertandingan Judo. Dan ketika atlet memenangkan suatu pertandingan, maka atlet mendapatkan hadiah atau bayaran dari prestasi yang dihasilkannya.

Atlet Judo Kota Salatiga juga mengalami perkembangan. Atlet Judo Kota Salatiga menoreh prestasi yang baik dalam berbagai kejuaraan daerah. Termasuk ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah tahun 2018, hasil yang diraih meliputi 5 medali emas, 3 medali perak, dan 4 medali perunggu. Atlet Judo Kota Salatiga juga berpartisipasi dalam PON XX yang telah terlaksana pada tahun 2022 dengan mengirim 2 atlet dan meraih 1 medali perak. Prestasi atlet menjadi pertimbangan adanya program PPLOPD Kota Salatiga. Hal ini berpengaruh terhadap minat masyarakat untuk menggeluti Judo sebagai sarana untuk berprestasi. Tidak dapat dipungkiri, atlet Judo Kota Salatiga bertambah jumlahnya dan sebagian besar merupakan pelajar.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan survei terkait kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan. Masing-masing atlet memiliki pengalaman bertanding yang berbeda-beda. Atlet senior yang telah mengikuti olahraga Judo antara 5 hingga 10 tahun telah menghadapi pertandingan tingkat daerah hingga tingkat nasional dengan kategori yang beragam. Beberapa atlet senior juga mengalami pergantian kelas baik umur maupun berat badan

sehingga merasakan perbedaan kemampuan atlet di kelas yang mereka ikuti. Sedangkan atlet junior yang berlatih selama 5 tahun ke bawah merupakan pelajar dan semuanya telah menghadapi pertandingan, serendah-rendahnya pada pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Kota Salatiga.

Menurut Weinberg (2003), kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan, serta munculnya gairah pada tubuh. Menurut Nevid, dkk (2005), kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau khawatir, seseorang akan mengeluh bahwa akan segera terjadi sesuatu yang buruk.

Kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif ditandai dengan rasa gelisah atau takut terhadap sesuatu yang akan terjadi. Sedangkan kecemasan somatik ditandai dengan keadaan fisik seseorang. Menurut Apta Mylsidayu (2014) kecemasan berasal dari dalam dan dari luar.

Kecemasan kompetitif berpengaruh besar terhadap performa atlet. Kecemasan kompetitif adalah pemikiran yang dihasilkan karena stres mengenai persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidakpastian hasil. (Martens et. al, (1990)). Kecemasan kompetitif dibagi menjadi 3 bentuk yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri (Martens et. al, (1990)).

Para atlet memiliki beragam alasan terkait kecemasan sebelum bertanding. Menurut Gilas (2018), atlet memiliki kecemasan bertanding yang cukup tinggi. Menurut Singgih (2004) “perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman”. Kesiapan fisik sangat berpengaruh pada kecemasan, karena dalam olahraga ini atlet wajib menjaga berat badan sesuai kelas masing-masing. Jika berat badan atlet kurang atau lebih dari batas yang ditentukan, maka atlet didiskualifikasi. Beberapa atlet merasa khawatir akan didiskualifikasi akibat berat badan yang tidak sesuai. Menjelang pertandingan, ada pula atlet yang merasa gelisah hingga tidak bisa tidur nyenyak di malam hari akibat

jantung berdebar, membayangkan suasana saat bertanding, merasa tidak percaya diri dan memikirkan lawan yang akan dihadapi. Atlet juga merasa khawatir menghadapi kekalahan karena takut mengecewakan orang tua maupun pelatih.

Menurut Jeffrey (2005), gejala-gejala kecemasan, diantaranya: merasa gugup atau gelisah, anggota tubuh gemetar, terdapat gangguan sakit perut, pusing, sulit memfokuskan pikiran, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah tersinggung, berpikir bahwa semuanya tidak dapat diatasi.

Menurut Husdarta (2011), umumnya hubungan antara kecemasan dengan pertandingan antara lain: (1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan. Hal ini disebabkan karena atlet membayangkan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (2) selama pertandingan tingkat kecemasan mulai menurun karena atlet sudah mulai beradaptasi, dan (3) saat mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan mulai naik kembali apalagi bila nilai pertandingan sama atau berbeda sedikit.

Kematangan teknik dan mental juga mempengaruhi tingkat kecemasan atlet karena pihak lawan pun juga mempersiapkan diri mereka sebaik mungkin untuk menghadapi pertandingan. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan atlet adalah target prestasi dari pelatih, kontingen, maupun diri sendiri, postur tubuh lawan, prestasi lawan, dukungan dari penonton, pengalaman bertanding, hingga kesiapan masing-masing atlet.

Berdasarkan uraian, dijelaskan bahwa seluruh atlet Judo Kota Salatiga pernah menghadapi pertandingan, dan masing-masing memiliki alasan yang beragam mengenai kecemasan yang dialami sebelum menghadapi pertandingan. Atlet harus mengatasi kekhawatiran atau kecemasan dalam diri masing-masing. Sehingga atlet siap dan percaya diri ketika menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, peneliti merasa terpanggil untuk mencoba menggali terkait latar belakang tersebut. Maka penulis memilih judul "Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah metode survey. Menurut Sudjana (1989:65) penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai penelitian yang menggambarkan atau melukiskan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan.

Menurut Kasiram (2008:222), "populasi adalah keseluruhan obyek yang menjadi sasaran penelitian". Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Judo Kota Salatiga yang memiliki karakteristik : memiliki status atlet Judo kota Salatiga, atlet putra dan putri, dan pernah menghadapi pertandingan sebelumnya. Dasar mengambil populasi atlet Judo Kota Salatiga adalah, setiap atlet dapat dijadikan pertimbangan hasil penelitian. Responden harus sudah pernah menghadapi pertandingan sebelumnya, karena atlet harus pernah merasakan kecemasan sebelum menghadapi pertandingan agar penelitian lebih efisien.

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, karena melibatkan seluruh sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Judo Kota Salatiga yang berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 12 atlet putra dan 8 atlet putri. Teknik pengumpulan data melalui angket atau kuesioner dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket yang berisi pertanyaan. Menurut Sugiyono (2008), "kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab". Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket kepada responden. Karakteristik responden adalah atlet Judo Kota Salatiga yang pernah menghadapi pertandingan.

Angket pada penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, dengan dua kategori pernyataan yaitu positif dan negatif.

Dalam penelitian ini, yang akan diukur validitasnya adalah instrumen *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2), terjemahan yang bersumber dari Smith et al., 2006. Untuk mengukur korelasi antara nilai masing-masing pertanyaan dengan nilai total, menggunakan korelasi *pearson product moment*. Pengukuran validitas menggunakan software SPSS 23.0. Berdasarkan uji validitas, kuesioner tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan dengan jumlah 21 soal dinyatakan valid jika $p\text{-value} \leq \alpha$ dengan α yang ditentukan peneliti sebesar 0,432 (5%). Sehingga instrumen dapat dinyatakan valid jika $p\text{-value} < 0,432$.

Dari hasil uji validitas kuesioner diatas, maka dapat disimpulkan bahwa soal nomor 8, 12, dan 19 masuk dalam kategori tidak valid karena r hitung lebih kecil dari r tabel (0,432). Sedangkan soal-soal yang valid bisa dipakai dalam instrumen penelitian.

Uji Reliabilitas tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan ini menggunakan software SPSS 2.0 dengan *Scale Reliability* dan *Reliability Cronbach's Alpha*.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai reliabilitas koefisien korelasi pada *Alpha Cronbach's* ($\alpha = 0,748$) sebesar 0,748. Menurut kategori koefisien Guiford, nilai *Cronbach's Alpha* 0,60 hingga 0,79 memiliki reliabilitas tinggi. Sehingga instrumen yang berjumlah 18 pertanyaan yang telah valid dapat digunakan dalam penelitian.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Kuesioner atau Angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:268), "kuesioner atau angket adalah beberapa pertanyaan tertulis, fungsinya untuk mendapatkan informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya atau hal-hal yang diketahui". Pedoman kuesioner penelitian ini menggunakan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) oleh Smith et al., (2006). Kuesioner terdiri dari butir-butir pertanyaan dan dibagikan kepada responden, dalam penelitian ini adalah atlet Judo Kota Salatiga.

Menurut Sugiyono (2005:82), "teknik dokumentasi merupakan salah satu cara mengumpulkan data penelitian secara tidak langsung. Data didapatkan melalui

dokumen-dokumen pendukung yang terkait dengan data yang diteliti". Dokumentasi dapat berupa data, gambar, tabel, diagram.

Atlet menjawab 18 pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya tanpa batas waktu penyelesaian. Skala ini menggunakan skala Likert empat poin untuk tanggapan sangat setuju, tiga poin untuk tanggapan setuju, dua poin untuk tanggapan tidak setuju, dan satu poin untuk tanggapan sangat tidak setuju.

Data yang dihasilkan dari jawaban responden dalam angket, kemudian dianalisis dengan menggunakan penilaian, dilakukan dengan menjumlahkan kategori yang diberi tanda centang, lalu menggabungkannya dengan menggunakan kategori Nilai Tingkat Kecemasan untuk mendapatkan skor setiap skala.

- Nilai kekhawatiran didapatkan dengan menjumlahkan jawaban dari pertanyaan nomor 3, 5, 8, 9, 11, 14, 16.

- Nilai Gangguan Konsentrasi didapatkan dengan menjumlahkan jawaban dari pertanyaan nomor 2, 6, 7, 12, 17.

- Nilai Kecemasan Somatik didapatkan dengan menjumlahkan jawaban dari pertanyaan nomor 1, 4, 10, 13, 15, 18.

Teknik pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menghitung hasil nilai masing-masing responden menggunakan bantuan *Microsoft Office Excel* 2010. Menurut Susandra (2010:1), "*Microsoft Excel* merupakan program aplikasi *spreasheet* (lembar kerja elektronik)". *Microsoft Excel* berfungsi untuk melakukan operasi perhitungan dan dapat mempresentasikan data kedalam bentuk tabel maupun diagram. Kemudian tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga dikategorikan menurut kelompok data SAS-2.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang meliputi perhitungan nilai skor minimal, skor maksimal, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan kategori tingkat kecemasan dalam tingkat kategori sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2022, di dojo Judo Kota Salatiga selama 1 hari. Responden dalam penelitian ini adalah atlet Judo Kota Salatiga sebanyak 12 atlet laki-laki dan 8 atlet perempuan. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan.

Pengolahan data dari hasil jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner mengenai tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga, datanya adalah kuantitatif. Data berupa bilangan maupun angka. Kemudian data dihitung dengan data statistik, menggunakan deskriptif prosentase.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Kuesioner atau angket dalam penelitian ini menggunakan pedoman terjemahan dari Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) oleh Smith et al., (2006). SAS-2 terdiri dari butir-butir pertanyaan dan dibagikan kepada responden yaitu atlet Judo kota Salatiga. Serta teknik dokumentasi berupa pengambilan gambar saat pengisian angket.

Hasil analisis data disajikan dengan menjumlahkan maupun membandingkan nilai-nilai yang didapatkan, hingga diperoleh prosentase. Hasil prosentase yang diperoleh, kemudian ditafsirkan dengan kalimat kualitatif. Tujuannya agar mempermudah untuk memahami hasil akhir dalam proses pengkualifikasian hasil penelitian.

Dari hasil penelitian, tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga dalam kategori tinggi dengan nilai prosentase sebesar 70%. Sebelum melakukan penelitian, penulis telah melakukan observasi terhadap atlet Judo Kota Salatiga dengan metode wawancara. Hasil observasi yang telah dilakukan, kebanyakan atlet merasa khawatir akan kegagalan karena takut mengecewakan orang lain. Maka hasil penelitian berbanding lurus dengan hasil observasi awal.

Berdasarkan hasil penelitian, berikut ini data analisis deskripsi penelitian tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga berdasarkan instrumen angket SAS-2 menggunakan SPSS 23.

Tabel 1 Analisis Deskriptif Tingkat Kecemasan Atlet

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		49,2000
Median		50,0000
Std. Deviation		6,33786
Minimum		40,00
Maximum		61,00

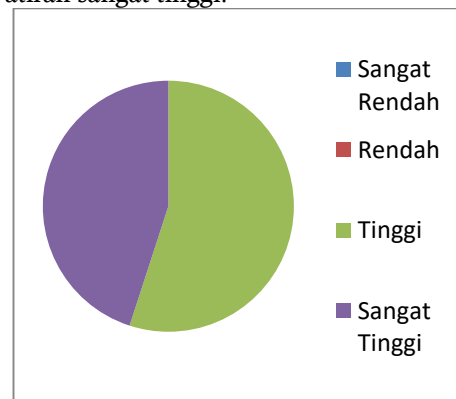
Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan

Berikut adalah tabel serta diagram tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan.

Tabel 2 Hasil Data Tingkat Kekhawatiran Atlet

Interva l Nilai	Kategori	F	P
≤7	Tingkat Kekhawatiran SangatRendah Tingkat	0	0%
7,1-14	Kekhawatiran Rendah	0	0%
14,1-21	Tingkat Kekhawatiran Tinggi Tingkat	11	55%
≥21,1	Kekhawatiran Sangat Tinggi	9	45%

Berdasarkan **Tabel 2**, diperoleh data yang menyatakan bahwa ada sebanyak 11 atlet (55%) memiliki tingkat kekhawatiran tinggi, dan 9 atlet (45%) memiliki tingkat kekhawatiran sangat tinggi.



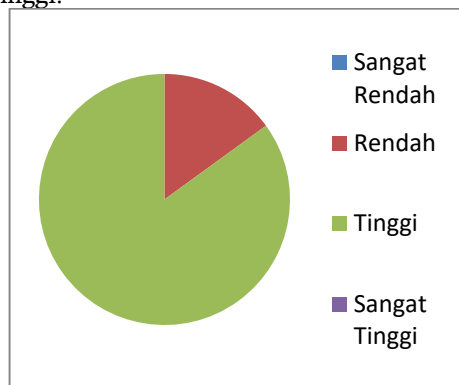
Gambar 1 Tingkat Kekhawatiran Atlet

Tabel 3 Hasil Data Tingkat Gangguan Konsentrasi Atlet

Interval Nilai	Kategori	F	P
≤5	Tingkat Gangguan Konsentrasi Sangat Rendah	0	0%
5,1-10	Tingkat Gangguan Konsentrasi Rendah	3	15%
10,1-15	Tingkat Gangguan Konsentrasi Tinggi	17	85%

≥15,1	Tingkat Gangguan Konsentrasi Sangat Tinggi	0	0%
-------	--	---	----

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh data yang menyatakan bahwa ada sebanyak 3 atlet (15%) memiliki tingkat gangguan konsentrasi rendah, dan 17 atlet (85%) memiliki tingkat gangguan konsentrasi tinggi.

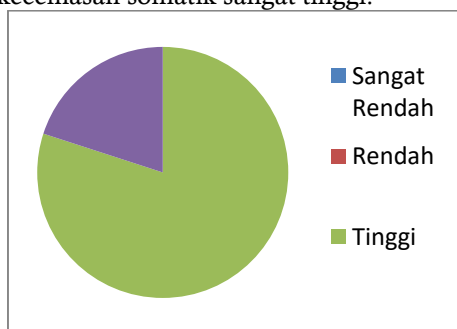


Gambar 2 Tingkat Gangguan Konsentrasi Atlet

Tabel 4 Hasil Data Tingkat Kecemasan Somatik Atlet

Interval Nilai	Kategori	F	P
≤6	Tingkat Kecemasan Somatik Sangat Rendah	0	0%
6,1-12	Tingkat Kecemasan Somatik Rendah	0	0%
12,1-18	Tingkat Kecemasan Somatik Tinggi	16	80%
≥18,1	Tingkat Kecemasan Somatik Sangat Tinggi	4	20%

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh data yang menyatakan bahwa ada sebanyak 16 atlet (80%) memiliki tingkat kecemasan somatik tinggi, dan 4 atlet (20%) memiliki tingkat kecemasan somatik sangat tinggi.



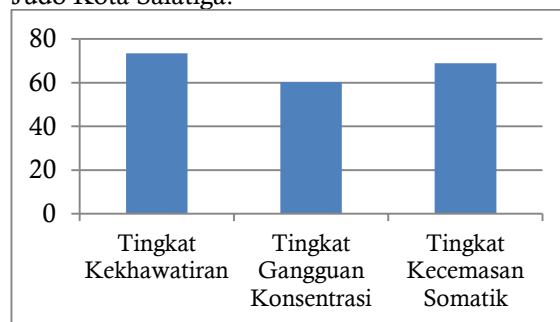
Gambar 3 Tingkat Kecemasan Somatik Atlet

Hasil responden menjawab kuesioner, didapatkan data yang memiliki hasil kategori nilai Tingkat Kecemasan sebagai berikut. Tabel 5 Hasil Kategori Nilai Kecemasan Atlet

Kategori	Jumlah Soal	Nilai Tertinggi	Jumlah Nilai	Keterangan
Tingkat Kekhawatiran	7	560	412 (73,5%)	Tingkat Kekhawatiran Tinggi
Tingkat Gangguan Konsentrasi	5	400	241 (60,2%)	Tingkat Gangguan Konsentrasi Sedang
Tingkat Kecemasan Somatik	6	480	331 (68,9%)	Tingkat Kecemasan Somatik Tinggi

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh data yang menyatakan bahwa tingkat kekhawatiran atlet mendapatkan nilai sebesar 73,5%, berada di kategori tinggi. Tingkat gangguan konsentrasi mendapatkan nilai sebesar 60,2%, berada di kategori sedang dan tingkat kecemasan yang bersifat somatik mendapatkan nilai sebesar 68,9%, berada di kategori tinggi.

Klasifikasi Berikut ini grafik hasil data penelitian nilai tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga.



Gambar 4 Nilai Tingkat Kecemasan Atlet

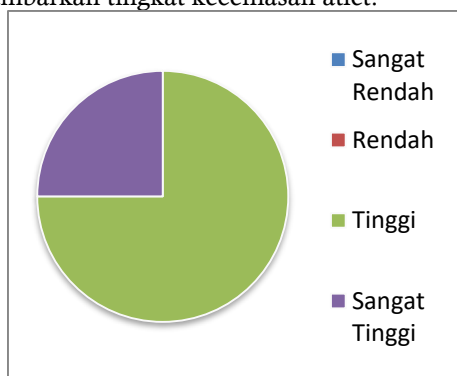
Hasil pengukuran kemudian diolah secara deskriptif dan dapat diketahui tingkat kecemasan atlet. Tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga memiliki nilai minimum sebesar 40, nilai maksimum sebesar 61, dan memiliki nilai rata-rata sebesar 49,20 serta standar deviasi sebesar 6,337.

Tabel 6 Hasil Data Tingkat Kecemasan Atlet

Interval Nilai	Kategori	F	P
≤18	Tingkat Kecemasan Sangat Rendah	0	0%

18,1-36	Tingkat Kecemasan Rendah	0	0%
36,1-54	Tingkat Kecemasan Tinggi	15	75%
≥54,1	Tingkat Kecemasan Sangat Tinggi	1	25%

Berdasarkan **Tabel 6**, diperoleh data yang menyatakan bahwa ada sebanyak 15 atlet (75%) memiliki tingkat kecemasan tinggi, dan sebanyak 5 atlet (25%) memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Berikut ini diagram lingkaran yang menggambarkan tingkat kecemasan atlet.



Gambar 5 Tingkat Kecemasan Atlet

Selanjutnya, untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga, maka dilakukan perhitungan rata-rata dari kelompok data SAS-2. Berikut adalah hasil perhitungan rata-rata :

Tabel 7 Statistik Deskriptif

	N	Mean
SAS	20	49,2000
Valid N (listwise)	20	

Hasil perhitungan dari Mean atau rata-rata pada kelompok data SAS adalah 49,2. Nilai tersebut termasuk dalam rentang nilai 36,1-54. Hal itu masuk dalam klasifikasi tingkat kecemasan tinggi. Berdasarkan hasil **Tabel 7**, maka tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan dalam kategori tinggi. .

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui nilai tingkat kekhawatiran masuk dalam kategori tinggi, tingkat gangguan konsentrasi masuk dalam kategori tinggi, dan tingkat kecemasan

somatik masuk dalam kategori tinggi. Sehingga rata-rata tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga adalah 49,2. Berdasarkan hasil diatas, maka tingkat kecemasan atlet Judo Kota Salatiga sebelum menghadapi pertandingan berada dalam kategori tinggi.

REFERENSI

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Phederal Penjas Vol 8, No 1*.
- Charles. (2006). *Etika Enjiniring*. Jakarta : Erlangga.
- Donadoni. A. S. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kesiapan Bertanding Pemain Sepakbola di Daerah Selem. Skripsi. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Gilas, L. G. (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim.
- Husdarta, H. J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jeffrey, N., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kano, J. (1989). *The Founder of Judo*. Tokyo: Kodanhsa International.
- Kasiram, Moh. (2008). *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champign, IL: Human Kinetics.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara
- Nevid, Jeffrey S. et al. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana., dkk. (1989). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S. and et.al., (2003). *The Intensity and Directional*

Interpretation of Anxiety:
Fluctuations Throughout

Competition and Relationship to
Performance. Sport Psychologist.