



TINGKAT KECEMASAN ATLET CRICKET JELANG PERTANDINGAN

Hasan Basri¹ ✉, Aridhotul Haqiyah², Adli Azhari³

Universitas Islam 45^{1,2,3}

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2022

Disetujui Januari 2023

Dipublikasikan Februari 2023

Kata Kunci: Kecemasan, Cricket, Pertandingan

Keywords:

Anxiety, Cricket, Match

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan para atlet cricket Kota Bekasi jelang pertandingan Porprov 2022 Jawa Barat dan membandingkan tingkat kecemasan atlet cricket putra dan putri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui SPSS Versi 24. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet cricket Kota Bekasi yang berjumlah 27 atlet. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data menggunakan kuesioner yang bersifat tertutup. Kuesioner yang dibagikan adalah SCAT (*Sport Competitive Anxiety Test*) berjumlah 15 butir pertanyaan. Adapun analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan data, sehingga peneliti memiliki gambaran dari data yang akan digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 8 atlet (30%) mengalami kecemasan rendah, 17 atlet (63%) mengalami kecemasan rata-rata dan sebanyak 2 atlet (7%) mengalami kecemasan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet cricket jelang pertandingan dalam kategori kecemasan rata-rata. Tingkat kecemasan para atlet cricket putri lebih tinggi dibandingkan kecemasan para atlet cricket putra, hal ini dibuktikan bahwa terdapat 2 atlet cricket putri yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dibandingkan dengan atlet cricket putra yang tidak mengalami kecemasan tinggi. Pengendalian kecemasan pada atlet dapat dilakukan dengan meningkatkan tingkat religiusitas dan melakukan kerjasama antara atlet, pelatih, dan tim untuk memahami sumber dari kecemasan.

Abstract

This study aims to describe the anxiety level of Bekasi City cricket athletes ahead of the West Java Porprov 2022 match and to compare the anxiety levels of male and female cricket athletes. This study used a quantitative research type through SPSS Version 24. The sample in this study were cricket athletes from Bekasi City, totaling 27 athletes. The instrument used to obtain data uses a closed questionnaire. The questionnaire distributed was the SCAT (Sport Competitive Anxiety Test) totaling 15 questions. As for data analysis using descriptive statistics which has the aim of describing the data, so that researchers have an overview of the data to be used in research. The results showed that 8 athletes (30%) experienced low anxiety, 17 athletes (63%) experienced average anxiety and 2 athletes (7%) experienced high anxiety. This shows that the anxiety level of cricket athletes before the match is in the average anxiety category. The anxiety level of female cricket athletes is higher than that of male cricket athletes, this is evidenced that there are 2 female cricket athletes who experience high levels of anxiety compared to male cricket athletes who do not experience high anxiety. Anxiety control in athletes can be done by increasing the level of religiosity and collaborating between athletes, coaches, and teams to understand the source of anxiety.

© 2023 Universitas Negeri Semarang

✉Alamat korespondensi:

Jl. Cut Mutia No.83, Margahayu, Kec. Bekasi Tim., Kota Bks,

Jawa Barat 17113

E-mail: hasanbasriunisma1984@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Cricket merupakan jenis olahraga yang dapat dimainkan oleh semua umur dan semua golongan manusia, baik remaja maupun masyarakat umum (Putera et al., 2022). Cricket di Indonesia sudah dalam tahap sosialisasi pada saat ini. Di Indonesia telah terlaksana diberbagai daerah pengembangan tim cricket tingkat junior. Dalam pengembangan cricket generasi mudah merupakan aspek penting. Sejak usia mudah dapat lebih mudah dilakukan pembentukan dan sosialisasi. Adanya sosialisasi menjadikan generasi penerus mereka dapat memasyarakatkan olahraga cricket di seluruh Indonesia (Lubis et al., 2021).

Di Indonesia sendiri perkembangan olahraga cricket sangat pesat dengan dipertandingkannya olahraga cricket dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat. Olahraga cricket mulai masuk di Jawa Timur pada tahun 2017 melalui sosialisasi dari pengurus Persatuan Cricket Indonesia (PCI) dan merupakan cabang olahraga baru (Jamaluddin et al., 2020).

Secara umum olahraga memiliki tuntutan prestasi bahkan ada banyak kegiatan perlombaan ke olahragaan di desa atau bahkan tingkat yang lebih tinggi (Basri et al., 2021). Keinginan untuk menang agar setiap penonton merasa puas selalu ada di dalam diri setiap pemain. Hasrat yang begitu besar, dorongan dari pelatih, manajemen serta setiap elemen yang ada dilingkungan pertandingan memunculkan gaya baru dari penampilan seorang atlet (Taufik, 2018). Meskipun keinginan untuk menang begitu besar, tetapi bagi sebagian atlet kadang kala perilaku sosial yang ada pada lingkungan pertandingan, misalnya tuntutan pelatih, tuntutan penonton, manajemen dan seluruh rangkaian

animo pertandingan kadang kala sangat mengganggu psikologis dari atlet tersebut. Sehingga tidak jarang, beberapa atlet memunculkan reaksi psikologi misalnya gejala emosi, marah, senang serta cemas (Kumbara et al., 2018).

Seorang atlet cricket harus dapat mengatur dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif (Tangkudung, 2022). Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (*anxiety*) di artikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru (Suardana & Simarmata, 2013). Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet cricket, menyebabkan kekacauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya (Chodijah et al., 2020). Kecemasan menjadi sebuah topik yang tidak pernah sepi untuk diteliti, karena kecemasan menjadi awal masuk untuk mendiagnosa beberapa gangguan kepribadian lainnya. Kecemasan sendiri sering kali bukan hal yang berat, tergantung pada kondisi yang dialami tiap individu, namun bukan hal yang ringan pula (Nugraha, 2020).

Kota Bekasi telah menyiapkan atlet cricket untuk bertanding pada Porprov 2022 di Jawa Barat. Dalam beberapa situasi pertandingan

kalau ditinjau dari faktor psikologi pertandingan, seperti terdapat beberapa gejala yang berkaitan dengan reaksi kecemasan. Beberapa reaksi kecemasan yang muncul diantaranya adalah terjadinya beberapa kesalahan yang disebabkan oleh kendala fisiologis tubuh seperti bergetarnya bagian anggota gerak bawah seperti tungkai, kesalahan-kesalahan teknik yang semestinya tidak perlu terjadi dikarenakan saat latihan semua teknik tergolong baik. Gejala seperti ini sangat mungkin disebabkan karena reaksi kecemasan yang datang saat bertanding, apalagi gelajanya muncul saat menit-menit awal pertandingan dimulai. Jantung berdebar dengan sangat kencang, sementara emosi terlalu cepat muncul. Dalam penelitian yang dilakukan Komang (2020) menyatakan bahwa kecemasan atlet olahraga muncul diawal pertandingan besar. Kumbara et al., (2018) juga mengatakan bahwa kecemasan sering kali mengganggu perasaan seorang atlet, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan lebih dari pada itu atlet-atlet profesional pun juga mengalami kecemasan. Untuk membuktikan apakah performa tersebut benar disebabkan karena faktor kecemasan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) berapa besar tingkat kecemasan yang dimiliki oleh atlet cricket Kota Bekasi dalam menjelang pertandingan menghadapi Porprov tahun 2022 di Jawa Barat dan (2) membandingkan tingkat kecemasan yang dialami oleh para atlet cricket baik atlet putra maupun atlet putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pengukuran melalui SPSS Versi 24. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cricket Kota Bekasi yang berjumlah 27 atlet. Instrumen yang digunakan untuk

memperoleh data menggunakan kuesioner yang bersifat tertutup (Sugiyono, 2018). Kuesioner yang dibagikan adalah SCAT (*Sport Competitive Anxiety Test*) yang digunakan untuk mengukur kecemasan kompetisi terkait olahraga (Mackenzie, 2015). Angket ini telah diuji cobakan dalam beberapa penelitian oleh Rainer Martens dengan itu menyatakan bahwa angket SCAT valid dalam uji coba dan penelitian-penelitian yang dilakukan.

Rainers menuturkan bahwa untuk mengukur tingkat kecemasan bertanding pada atlet melalui deretan pertanyaan untuk mengetahui kondisi atlet ketika dalam situasi pertandingan (Martens, 2012). Berikut adalah kuesioner SCAT:

Tabel 1. Bentuk Kuesioner SCAT

Instrumen SCAT (Sport Competitive Anxiety Test)	
1	Bertanding melawan orang lain adalah kesenangan secara sosial
2	Sebelum saya bertanding saya merasa gelisah
3	Sebelum saya bertanding saya merasa khawatir jika tidak tampil dengan baik
4	Saya adalah seorang olahragawan yang baik ketika saya bertanding
5	Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan
6	Sebelum saya bertanding saya merasa tenang
7	Menyusun strategi penting ketika bertanding
8	Sebelum saya bertanding perut saya terasa mual
9	Tepat sebelum bertanding, saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya
10	Saya suka bertanding dalam permainan yang membutuhkan banyak energi fisik
11	Sebelum saya bertanding saya merasa santai
12	Sebelum saya bertanding saya merasa gugup
13	Olahraga tim lebih menyenangkan daripada olahraga individu
14	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan
15	Sebelum saya bertanding saya biasanya merasa tegang

Instrumen ini terdiri dari 15 butir pertanyaan dalam bentuk skala likert yaitu tidak pernah, terkadang, dan sering di mana hasil yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan sifat yang lebih tinggi. Pertanyaan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 tidak dinilai (soal tidak terkait kecemasan)

bertujuan untuk mengurangi simpangan respons dan atlet tidak merasa tegang ketika diukur kecemasannya. Selanjutnya, pertanyaan nomor 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, dan 15 (soal berkaitan dengan kecemasan) dengan nilai 3 = sering, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = tidak pernah. Kemudian, pertanyaan nomor 6 dan 11 (soal sesuai dengan kecemasan) dengan nilai 3 = tidak pernah, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = sering. Klasifikasi untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet adalah apabila perolehan skor kurang dari 17 maka termasuk dalam kategori kecemasan rendah, perolehan skor 17-24 termasuk dalam kategori kecemasan rata-rata, dan perolehan skor lebih dari 24 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi.

Penelitian ini juga menguji validitas dan reliabilitas instrument SCAT terhadap 15 responden yang menjadi sampel untuk pengujian validitas dan reabilitas. Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidak validnya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Instrumen penelitian dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Berikut hasil uji validitas instrument SCAT:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas SCAT

Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan
1	-	0.4821	-
2	0.645	0.4821	Valid
3	0.503	0.4821	Valid
4	-	0.4821	-
5	0.606	0.4821	Valid
6	0.518	0.4821	Valid
7	-	0.4821	-
8	0.493	0.4821	Valid
9	0.517	0.4821	Valid
10	-	0.4821	-
11	0.661	0.4821	Valid
12	0.871	0.4821	Valid

13	-	0.4821	-
14	0.918	0.4821	Valid
15	0.740	0.4821	Valid

Hasil pengujian pada tabel 2. diperoleh bahwa seluruh pertanyaan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel, sehingga dapat dikatakan seluruh pertanyaan SCAT telah valid.

Uji reliabilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila diukur beberapa kali dengan alat ukur yang sama. Uji reliabilitas dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach lebih besar dari nilai standar 0,6. Dari hasil perhitungan Software SPSS Versi 24 terhadap item pertanyaan kuesioner dapat diperoleh nilai Alpha Cronbach sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas SCAT

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	15

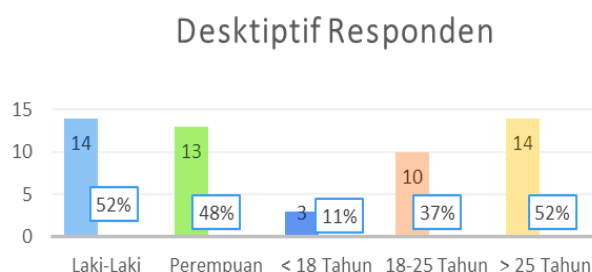
Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 3. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrument pertanyaan SCAT memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,720 > 0,6$ yang menunjukkan bahwa data tersebut reliabel.

Adapun analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif (frekuensi/persentase/diagram) yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan data, sehingga peneliti memiliki gambaran dari data yang akan digunakan dalam penelitian (Muhamad et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menggunakan angket/kuesioner yang sudah disebar terhadap 27 atlet cricket Kota Bekasi terbagi dalam klasifikasi jenis kelamin dan kelompok usia. Berikut ini adalah deskripsi

mengenai karakteristik responden penelitian dengan kriteria atlet cricket Kota Bekasi yang akan bertanding pada Porprov 2022 di Jawa Barat.



Gambar 1. Hasil Deskriptif Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis pada gambar 1, diperoleh hasil dari jenis kelamin laki-laki berjumlah 14 dengan prosentase 52%, sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 dengan prosentase 48%. Hasil deskriptif untuk klasifikasi usia terdiri dari kategori usia, yaitu usia dibawah 18 tahun berjumlah 3 atlet dengan prosentase sebesar 11%, usia 18 sampai dengan 25 tahun sebanyak 10 dengan prosentase sebesar 37% dan usia diatas 25 tahun sebanyak 14 dengan prosentase sebesar 52%.

Data ini diperoleh dari pengisian kuesioner *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) yang meliputi 15 butir pertanyaan dan telah diisi oleh 27 responden berupa atlet cricket Kota Bekasi. Kemudian data kuesioner tersebut diolah dengan perhitungan manual menggunakan excel. Berikut hasil perhitungan SCAT oleh para atlet cricket Kota Bekasi.

Tabel 4. Deskripsi Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet

Responden	TOTAL	Hasil Kecemasan
1	24	Kecemasan Rata-Rata
2	21	Kecemasan Rata-Rata
3	18	Kecemasan Rata-Rata
4	14	Kecemasan Rendah
5	17	Kecemasan Rata-Rata
6	19	Kecemasan Rata-Rata

7	13	Kecemasan Rendah
8	18	Kecemasan Rata-Rata
9	16	Kecemasan Rendah
10	19	Kecemasan Rata-Rata
11	19	Kecemasan Rata-Rata
12	19	Kecemasan Rata-Rata
13	21	Kecemasan Rata-Rata
14	22	Kecemasan Rata-Rata
15	25	Kecemasan Tinggi
16	25	Kecemasan Tinggi
17	24	Kecemasan Rata-Rata
18	10	Kecemasan Rendah
19	21	Kecemasan Rata-Rata
20	27	Kecemasan Tinggi
21	26	Kecemasan Tinggi
22	17	Kecemasan Rata-Rata
23	18	Kecemasan Rata-Rata
24	12	Kecemasan Rendah
25	17	Kecemasan Rata-Rata
26	25	Kecemasan Tinggi
27	18	Kecemasan Rata-Rata

Tabel 4. menunjukkan hasil dari nilai akhir atlet cricket Kota Bekasi, sehingga dapat diketahui kecemasan masing-masing atlet cricket yang dimiliki. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menguji nilai rata-rata kecemasan atlet cricket Kota Bekasi dengan menggunakan Software SPSS Versi 24. Berikut nilai rata-rata kecemasan atlet cricket melalui instrument SCAT:

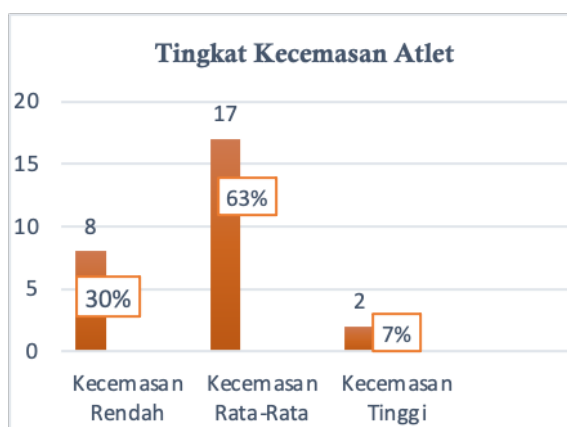
Tabel 5. Hasil Rata-Rata Tingkat Kecemasan Atlet

	Statistics	
	Skor_Total	
N	Valid	27
	Missing	0
	Mean	19.44

Berdasarkan perhitungan analisis data menunjukkan bahwa responden memiliki skor rata-rata sebesar 19,44 yaitu termasuk dalam kategori kecemasan rata-rata.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. (Apriyanto & Wardoyo, 2018) membagi penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) dan

kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu outcome yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik. Ada tiga perilaku indikator utama kecemasan kognitif yaitu, ekspektasi negatif, dan takut dievaluasi (Wardhani & Suharso, 2022). Kecemasan somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya ada reaksi otomatis seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat (Kumbara et al., 2018). Berikut hasil tingkat kecemasan para atlet cricket Kota Bekasi jelang pertandingan.



Gambar 2. Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan

Berdasarkan hasil analisis tingkat kecemasan atlet cricket jelang pertandingan pada gambar 2 menunjukkan bahwa sebanyak 30% para atlet mengalami kecemasan rendah, kecemasan rata-rata sebanyak 63% dan kecemasan tinggi sebanyak 7%. Selanjutnya adalah hasil analisis kecemasan atlet cricket berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui dan membandingkan kecemasan antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 6. Hasil Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Kecemasan	Atlet Putra		Atlet Putri	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kecemasan Rendah	3	21%	5	38%
Kecemasan Rata-Rata	11	79%	6	46%
Kecemasan Tinggi	0	0%	2	15%
TOTAL	14	100%	13	100%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kecemasan rendah yang dialami oleh atlet cricket putra sebanyak 3 atlet dengan prosentase 21%, kecemasan rata-rata yang dialami oleh atlet cricket putra berjumlah 11 dengan prosentase 79% dan tidak ada kecemasan tinggi yang dialami bagi atlet cricket putra. Sedangkan pada atlet cricket putri memiliki kecemasan tinggi berjumlah 2 atlet putri dengan prosentase 15%, kecemasan rendah sebanyak 5 atlet putri dengan prosentase 38% dan kecemasan rata-rata yang dialami oleh atlet putri sebanyak 6 atlet dengan prosentase sebesar 46%. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan para atlet cricket baik atlet putra maupun atlet putri sama-sama memiliki tingkat kecemasan rata-rata.

Pembahasan

Kecemasan dalam suatu pertandingan olahraga, dapat menghinggapi perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan

terjadi, meliputi: tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemooh teman apabila mengalami kekalahan. Perasaan cemas seperti ini apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet menjadi kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan menjadi tidak jalan.

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa atlet cricket Kota Bekasi mengalami kecemasan rata-rata. Hal ini disebabkan karena para atlet memiliki kemampuan teknisnya dalam pertandingan serta alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam dirinya. Munculnya tekanan dari luar berupa tuntutan dan harapan sehingga membuat keraguan para atlet. Sehingga faktor ini mempengaruhi kecerdasan emosi atlet cricket Kota Bekasi berada dalam tingkatan kecemasan rata-rata.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nissa & Soenyoto (2021) bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet beladiri PLPP Jawa Tengah juga dalam kategori rata-rata. Efendi (2016) juga memaparkan bahwa atlet hockey Kabupaten Gresik mengalami tingkat kecemasan sedang atau rata-rata yaitu sebanyak 8 orang atlet dari 15 atlet hockey. Performa atlet dalam pertandingan akan baik apabila seorang atlet dapat mengendalikan kecemasannya yang berarti siap secara psikologis. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pradina (2016) bahwa para atlet Kota Surabaya diketahui memiliki tingkat kecemasan rata-rata. Hasil perhitungan menunjukkan sebanyak 4 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 8 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata, dan

tidak ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliantine (2011) memaparkan bahwa kecemasan jelang pertandingan cukup tinggi, hal ini disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final). Selain itu kecemasan dapat muncul jika adanya tuntutan yang obyektif dari seorang pelatih, pembina atau manajemen pada saat sebelum pertandingan. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "trait anxiety" yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (*state-anxiety*) pada penampilan atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi obyektif tadi (Anira et al., 2017). Komang Ayu Tri Widhiyanti et al., (2020) juga mengatakan bahwa kecemasan yang dialami para atlet sebelum bertanding lebih tinggi dibandingkan sesudah bertanding.

Berdasarkan hasil kuesioner pada tabel 3 terbukti bahwa faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Dari hasil tabulasi data saat penelitian diperoleh 2 atlet putri dengan persentase 15% memiliki kecemasan tinggi dibandingkan dengan atlet cricket putra yang tidak memiliki kecemasan tinggi, dalam teori Fadila & Daliman (2018) dijelaskan bahwa gangguan kecemasan lebih sering dialami wanita dari pada pria. Peristiwa ini bisa dijelaskan karena perempuan lebih sensitif perasaannya. Laki-laki lebih melihat suatu peristiwa secara global, disisi lain perempuan melihat suatu peristiwa lebih rinci.

Kecemasan berlebih dalam sebuah pertandingan dapat memunculkan kesalahan atau permasalahan baik yang bersumber dari internal maupun eksternal atlet yang dapat merugikan seorang atlet yang mengalaminya. Penting melakukan kerjasama antara atlet, pelatih, dan tim untuk memahami sumber dari kecemasan yang menimpa atlet, jenis serta gejala kecemasan, dan langkah yang tepat dalam mengatasi kecemasan bertanding dengan metode yang sesuai dari pendekatan kognitif seperti, konseling suportif dan psikoterapi dan pendekatan somatik seperti, istirahat secara progresif. Wahyuni dan Andika (2020) memaparkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas sedang sampai tinggi rata-rata mengalami tingkat kecemasan sedang bahkan ringan karena pada individu yang mempunyai pengendalian diri secara efektif dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan, sebaliknya jika individu memiliki pengendalian diri yang tidak efektif maka akan mengalami ketegangan, peningkatan kebutuhan energi yang berlebih sehingga dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Pengendalian kecemasan ini dapat dilakukan dengan meningkatkan tingkat religiusitas kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Kartikasari (2014) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat religiusitas maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis sehingga dapat mengendalikan tingkat kecemasan, menjadi lebih baik, dan optimis. Dengan demikian seseorang dengan religiusitas tinggi dianggap dapat mengendalikan kecemasan sehingga aktivitas sehari-hari tidak akan terganggu karena adanya kecemasan yang timbul. Penelitian ini, memberikan gambaran terhadap kecemasan atlet

cricket jelang pertandingan serta sebagai upaya untuk meminimalisir kecemasan bertanding pada Porprov Jawa Barat tahun 2022.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan terhadap para atlet cricket Kota Bekasi, maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan para atlet cricket Kota Bekasi mengalami tingkat kecemasan rata-rata. Hal ini disebabkan karena para atlet memiliki kemampuan teknis dalam pertandingan serta alam pikiran atlet sehingga mempengaruhi kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam dirinya. Munculnya tekanan dari luar berupa tuntutan dan harapan sehingga membuat keraguan para atlet. Sehingga faktor ini mempengaruhi kecerdasan emosi atlet cricket Kota Bekasi berada dalam tingkatan kecemasan rata-rata. Tingkat kecemasan para atlet cricket putri lebih tinggi dibandingkan kecemasan para atlet cricket putra, hal ini dibuktikan bahwa terdapat 2 atlet cricket putri yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dibandingkan dengan atlet cricket putra yang tidak mengalami kecemasan tinggi. Bahwa gangguan kecemasan lebih sering dialami wanita dari pada pria. Peristiwa ini bisa dijelaskan karena perempuan lebih sensitif perasaannya. Laki-laki lebih melihat suatu peristiwa secara global, disisi lain perempuan melihat suatu peristiwa lebih rinci. Pengendalian kecemasan pada atlet dapat dilakukan dengan meningkatkan tingkat religiusitas dan melakukan kerjasama antara atlet, pelatih, dan tim untuk memahami sumber dari kecemasan yang menimpa atlet, jenis serta gejala kecemasan, dan langkah yang tepat dalam mengatasi kecemasan bertanding dengan metode yang sesuai dari pendekatan kognitif seperti,

konseling suportif dan psikoterapi dan pendekatan somatik seperti, istirahat secara progresif

effective. *Journal of Engineering Science and Technology*, 16(2), 1402–1415.

Mackenzie, B. (2015). *101 Performance Evaluation Test*. Electric Word Plc.

Martens. (2012). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Muhamad, M., Hanif, A. S., & Haqiyah, A. (2022). *Statistika dalam pendidikan dan olahraga*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.

Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.

PRADINA, Y. W. (2016). Tingkat kecemasan atlet bolavoli putri surabaya pada kejuaraan liga remaja tingkat jawa timur tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).

Putera, A. M., Basri, H., & Abidin, D. (2022). Sosialisasi Olahraga Cricket Kepada Guru Olahraga Se-Kabupaten Bogor. *An-Nizam*, 1(2), 97–102.

Suardana, A., & Simarmata, N. (2013). Hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 203–212.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.

Tangkudung, J. (2022). *High Performance In Sports: Mental Training Pada Cabang Olahraga* (Vol. 1). LPP Balai Insan Cendekia.

Wardhani, A. P. A., & Suharso, P. L. (2022). Program Intervensi Kognitif-Perilaku daam Menurunkan Kecemasan Sosial Di Lingkungan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01).

DAFTAR PUSTAKA

Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>

Apriyanto, T., & Wardoyo, H. (2018). *Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet Pplm Dki Jakarta Pada Kejurnas Antar Perti UNJ OPEN 1 2018*. 3(01), 129–140.

Basri, H., Azhari, A., & Putra, F. A. (2021). Sosialisasi Pengenalan Olahraga Cricket Di Kecamatan Lemahabang Karawang. *DEVOSI*, 2(1), 15–18. <https://doi.org/10.33558/devosi.v2i1.2846>

Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.

Efendi, H. (2016). Kajian Kecemasan Atlet Hockey Putrakabupaten Gresik Sebelum Bertandingdi Porprov Jawa Timur V Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).

Fadila, A. Z. B., & Daliman, S. (2018). *Kecemasan orang tua menghadapi hospitalisasi anak*.

Komang Ayu Tri Widhiyanti, Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & I Putu Eri Kresnayadi. (2020). *Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3661571>

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.

Lubis, J., Sukur, A., Fitrianto, E., Suliyanthini, D., Irawan, A., Robianto, A., Haqiyah, A., & Oktafiranda, N. (2021). Wearing a fibrous protein (cv-f) cooling vest to reduce fatigue among indonesian pencak silat athletes: Is it