

SURVEI TINGKAT KECEMASAN ATLET TAEKWONDO KATEGORI PRESTASI DI DOJANG DUKATI TAEKWONDO CLUB SURABAYA DALAM RANGKA PERSIAPAN KEJUARAAN TINGKAT KOTA SE-SURABAYA

¹Amalia Kusuma Ananda, ²Muhammad Muhyi

^{1,2}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ¹anandaamel2801@gmail.com, ²muhyi@unipasby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecemasan yang dialami oleh atlet taekwondo kategori prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya pada saat sebelum bertanding. Kecemasan tersebut terjadi karena adanya beberapa faktor yang dirasakan oleh setiap atlet. Untuk mengetahui faktor apa saja dan berapa tingkat presentase kecemasan yang dialami oleh atlet tersebut perlu dilakukan adanya tes. Tes yang dimaksud yaitu dengan memberikan tes berupa soal kuisisioner terkait dengan tes kecemasan bertanding. Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkatan presentase kecemasan yang dialami oleh atlet prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club ketika sebelum bertanding. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Dengan pengumpulan data melalui kuisisioner atau angket yang diberikan. Angket yang digunakan adalah jenis angket tertutup dengan modul skala likert yang menggunakan empat macam pilihan alternatif jawaban, yakni bergerak mulai dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai). Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan subjek 18 atlet, dapat disimpulkan hasil data pada pengisian kuisisioner indikator faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya adalah sebagai berikut : jumlah skor sebesar 867, rata-rata skor sebesar 86,7, skor maksimal 55, skor minimal 39, dan hasil presentase menghasilkan skor 71%. Berdasarkan hasil presentase skor jawaban diatas, maka dapat dikatakan bahwa faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya dalam rangka persiapan kejuaraan tingkat kota se-Surabaya dapat dikategorikan "Tinggi".
Kata Kunci : Survei, Kecemasan, Taekwondo

Abstract

This research was motivated by the anxiety experienced by taekwondo athletes in the achievement category at Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya before competing. This anxiety occurs due to several factors felt by each athlete. To find out what factors and what percentage level of anxiety experienced by the athlete, a test needs to be carried out. The test in question is to provide a test in the form of a questionnaire related to the competition anxiety test. The research objective to be achieved from this research is to find out the level of anxiety percentage experienced by performance athletes at the Dojang Dukati Taekwondo Club before competing. This research method uses a quantitative research approach with a survey research type. By collecting data through questionnaires or questionnaires given. The questionnaire used is a closed type of questionnaire with a Likert scale module that uses four types of alternative answer choices, namely moving from 1 (very unsuitable), 2 (not suitable), 3 (suitable), 4 (very suitable). Based on research conducted with 18 athlete subjects, it can be concluded that the results of the data on filling out the anxiety factor indicator questionnaire in taekwondo athletes in the achievement category at the Dojang Dukati Taekwondo Club in Surabaya are as follows: total score of 867, average score of 86.7, maximum score 55, minimum score 39, and percentage results produce a score of 71%. Based on the results of the percentage score answers above, it can be said that the anxiety factor among taekwondo athletes in the achievement category at the Dojang Dukati Taekwondo Club in Surabaya in preparation for the Surabaya city level championship can be categorized as "High".

Key Words : Survey, Anxiety, Taekwondo

Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6

PENDAHULUAN

Taekwondo yang terdiri dari 3 kata yaitu Tae berarti kaki/menghancurkan dengan Teknik tendangan, Kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan Teknik tangan, serta Do berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Yoyok, 2002). Maka jika diartikan Taekwondo menurut Yoyok S., (2002) adalah “seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong”. Taekwondo salah satu cabang olahraga bela diri yang memiliki fungsi dapat membentuk kesehatan fisik serta mental dalam olahraga bela diri, selain itu olahraga bela diri taekwondo adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan di area regional maupun internasional.

Dalam cabang olahraga taekwondo, kategori yang dipertandingkan terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori poomsae dan kategori kyorugi. Kategori poomsae adalah kategori seni atau jurus yang memperagakan gerakan-gerakan dalam taekwondo. Sedangkan kategori pertandingan taekwondo kyorugi adalah pertarungan satu lawan satu di arena dengan body contact dengan menggunakan Teknik tendangan yang diperbolehkan atau yang disah kan sesuai dengan competition rules & interpretation permitted area WTF (World Taekwondo Federation) Competition Rules&Interpretation (2012: 21), yaitu bagian Eolgol (sasaran atas/ kepala/ muka) dan Momtong (sasaran tengah/ badan).

Kemenangan taekwondoin dalam kategori kyorugi ditentukan oleh jumlah poin tertinggi yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Poin yang didapat dalam pertandingan diperoleh dari pukulan atau tendangan yang mengenai tepat pada sasaran. Taekwondoin yang sedang bertanding dalam kategori kyorugi diwajibkan untuk harus mengenakan pelindung lengan dan tulang kering, pelindung mulut, sarung tangan, pelindung kemaluan, e-foot protector, dan pelindung tubuh elektronik, (Del Vecchio et al., 2011). Pada saat bertanding seorang atlet harus memiliki pikiran yang positif yang stabil dalam menghadapi pertandingan, hal tersebut bertujuan agar atlet mampu mengontrol pikiran negative dan ketidakstabilan emosinya. Dalam pencapaian sebuah prestasi tentunya diperlukan peran serta psikis atlet baik di lapangan maupun diluar lapangan. Faktor psikis sering diremehkan oleh seorang atlet. Faktor ini menjadi kunci dari keberhasilan seorang individu, sehingga seorang atlet diharuskan mempunyai psikis yang stabil. Selain itu tentunya harus dilakukan dengan pencapaian jam terbang pertandingan atlet yang sebanyak-banyaknya.

Kecemasan ialah suatu bentuk ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Bustaman, 2001). Perasaan cemas tersebut muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta seseorang tersebut tidak mampu menghadapinya. Selain itu kecemasan juga diperoleh yang berasal dari orang lain, misalnya: pengaruh penonton, pelatih, serta lingkungan yang asing bagi atlet serta keluarganya. Hubungan antara kecemasan

dengan pertandingan diungkapkan oleh Cratty (dalam Husdarta, 2014) sebagai berikut: (a) 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.

Berdasarkan observasi yang saya ketahui atlet prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club beberapa atlet ada yang mengalami peristiwa kecemasan pada saat menjelang pertandingan. Fenomena yang terlihat pada saat menjelang pertandingan yaitu keringat bercucuran, bertanya terus menerus kepada pelatih, berlatih menendang terus-terusan, lompat-lompat kecil ditempat, serta merapikan dobok (pakaian taekwondo) terus menerus. Dan hal tersebut tentunya sangat mengganggu tingkat konsentrasi pada atlet sehingga berakibat berkurangnya kefokusannya daya ingat pada materi yang sudah diajarkan selama proses latihan.

Selain itu penyebab lain munculnya tingkat kecemasan pada atlet yaitu ketika atlet mengetahui lawannya lebih unggul dari dirinya seperti tinggi badan dan tingkatan sabuk yang lebih tinggi dari mereka. Untuk itu diperlukan metode pelatihan mental dan motivasi oleh pelatih sehingga atlet dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap atlet prestasi tersebut. Setelah memahami beberapa uraian pengertian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Survei Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kategori Prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya Dalam Rangka Persiapan Kejuaraan Tingkat Kota Se-Surabaya dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tingkatan presentase kecemasan yang dialami oleh atlet prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club ketika sebelum bertanding.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pada bab ini, pembahasan mengenai metode penelitian meliputi: tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data. Arikunto (2013) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Dengan pengumpulan data melalui kuisisioner atau angket yang diberikan. Dari hasil survei ini, peneliti membuat klaim tentang kecenderungan yang ada dalam populasi. Sedangkan instrument ini merupakan sejumlah butir pernyataan yang menggambarkan gejala dan gangguan psikologi dan fisik yang dialami atlet sebelum bertanding, gejala dan gangguan ini merupakan indikasi kecemasan, serta skala kecemasan ini dirancang dalam bentuk self report (laporan diri).

Penelitian ini dilaksanakan di Dojang Dukati Taekwondo Club, pada tanggal 17 November 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet prestasi dojang dukati taekwondo yang masih aktif dalam mengikuti setiap pertandingan yang berjumlah 18 atlet. Dalam penentuan sampel jika jumlah populasi sedikit atau kecil, maka lebih baik diambil semua. Jadi untuk sampel pada penelitian ini berjumlah 18 atlet dengan kategori usia kadet dan junior.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa skala psikologis yang akan berupa kuisioner. Kuisioner dalam penelitian ini terdiri dari kuisioner yang bertujuan untuk mengungkap tingkat kecemasan ketika menghadapi pertandingan berdasarkan pada skala kecemasan bertanding yang disusun oleh peneliti, yang menggunakan empat pilihan alternatif jawaban, yakni bergerak mulai dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai).

Data yang dihasilkan nantinya dari penelitian ini akan dianalisis dalam bentuk kuantitatif. Data-data yang sudah dikelompokkan akan dianalisis sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah dalam penelitian ini. Data yang sudah terkumpul, kemudian dicari persentasenya. Data yang dihasilkan dari penelitian ini akan dianalisis dalam bentuk kuantitatif. Data-data yang sudah dikelompokkan tersebut, kemudian dianalisis sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah dalam penelitian ini. Data yang sudah terkumpul, kemudian dicari persentasenya. Dari hasil jumlah total skor akan dimasukkan dalam rumus presentase sebagai berikut:

$$p = \frac{M}{Skor Maks} \times 100$$

Keterangan : p = persentase

M = rata-rata (Kadarisman, 2011:23)

Setelah didapatkan data persentase tiap kategori jawaban dari responden, maka dibuat skala untuk membagi distribusi data tentang motivasi menjadi 5 kategori (misalnya: tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah dan rendah sekali) maka harus menemukan 4 titik presentil dengan jalan pembagian $100/5 = 20$

1. Kecemasan dinyatakan "tinggi sekali" apabila mencapai 81% - 100%
2. Kecemasan dinyatakan "tinggi" apabila mencapai 61% - 80%
3. Kecemasan dinyatakan "sedang" apabila mencapai 41% - 60%
4. Kecemasan dinyatakan "rendah" apabila mencapai 21% - 40%
5. Kecemasan dinyatakan "rendah sekali" apabila mencapai 0% - 20%

(Maksum, 2007: 22). Metode yang digunakan adalah metode survei. Dalam penelitian survei, peneliti akan memberikan beberapa pertanyaan ke beberapa orang (yang disebut responden)

tentang pendapat, keyakinan, karakteristik suatu objek dan perilaku yang lalu atau sekarang dengan menggunakan kuisisioner. Kuisisioner sebagai instrumen penelitian yang merupakan salah satu Teknik pengumpulan data dengan memberikan kepada koresponden terkait pertanyaan tertulis dan seperangkat pernyataan yang kemudian pertanyaan dan pernyataan tersebut dijawab oleh koresponden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pengisian kuisisioner yang sudah disiapkan oleh peneliti dimana kuisisioner dalam penelitian ini terdiri dari kuisisioner yang bertujuan untuk mengungkap tingkat kecemasan ketika menghadapi pertandingan berdasarkan pada skala kecemasan bertanding yang disusun oleh peneliti, yang menggunakan empat pilihan alternatif jawaban, yakni bergerak mulai dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai). Berikut uraian data yang telah didapatkan peneliti waktu pengisian kuisisioner pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya dalam rangka persiapan kejuaraan tingkat kota se-Surabaya, setelah itu dianalisis datanya untuk mencari persentase.

1. Data Deskriptif

Data deskriptif hasil pengisian kuisisioner pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya.

Tabel 1

Hasil Pengisian Kuisisioner Atlet Taekwondo Kategori Prestasi Di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya

No	Nama Atlet	Jumlah Nilai Hasil Pengisian Angket
1	KA	51
2	FL	55
3	ALF	48
4	WDR	53
5	HA	47
6	KT	51
7	AK	46
8	NP	42

No	Nama Atlet	Jumlah Nilai Hasil Pengisian Angket
9	RFP	53
10	VRNP	46
11	BB	52
12	AP	55
13	FSJ	39
14	AM	41
15	APA	52
16	FL	42
17	BBP	53
18	MR	41

2. Analisis Deskriptif Responden Sampel Penelitian

Adapun data tentang kecemasan atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya dalam rangka persiapan kejuaraan tingkat kota se-Surabaya di ukur dengan persentase pada setiap individu atlet dilihat dari hasil pengisian kuisisioner yang terdapat 20 pertanyaan. Berikut adalah penjabaran hasil jawaban pengisian kuisisioner atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya.

Tabel 2

Hasil Nilai Jawaban Pengisian Kuisisioner Atlet Taekwondo Kategori Prestasi Di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya

Nilai	Faktor Kecemasan	Total
Jumlah Butir Soal	20	20
Skor	867	867
Mean	86,7	86,7
Skor Maksimal	55	55
Skor Minimal	39	39
%	71%	71%
Kriteria	Tinggi	Tinggi

Hasil data pada pengisian kuisisioner indikator faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya adalah sebagai berikut : Jumlah skor sebesar 867, rata-rata skor sebesar 86,7, skor maksimal 55, skor minimal 39, dan hasil presentase menghasilkan skor 71%. Berdasarkan hasil presentase skor jawaban diatas, maka dapat dikatakan bahwa faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati

taekwondo club Surabaya dalam rangka persiapan kejuaraan tingkat kota se-Surabaya dapat dikategorikan “Tinggi”.

3. Data grafik persentase faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya

Berdasarkan hasil rekapitulasi faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya, dapat dilihat pada tabel 3 data grafik persentase faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya berikut ini.

Tabel 3
Data Grafik Persentase Faktor Kecemasan Pada Atlet Taekwondo Kategori Prestasi Di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya

Atlet	Klasifikasi				
	TS	T	S	R	RS
Faktor kecemasan pada atlet taekwondo	-	-	-	-	-
%	81% - 100%	61% - 80%	41% - 60%	21% - 40%	0% - 20%

Keterangan:

TS : Tinggi Sekali

R : Rendah

T : Tinggi

RS : Rendah Sekali

S : Sedang

Sumber: Maksum, 2007: 22



Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, terdapat hasil data pada pengisian kuisioner indikator faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya adalah sebagai berikut : Jumlah skor sebesar 867, rata-rata skor sebesar 86,7, skor maksimal 55, skor minimal 39, dan hasil presentase menghasilkan skor 71%. Berdasarkan hasil presentase skor jawaban diatas, maka dapat dikatakan bahwa faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya dalam rangka persiapan kejuaraan tingkat kota se-Surabaya dapat dikategorikan “Tinggi”. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lora Hapiani (2020) dengan judul “Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo di Universitas PGRI Palembang”. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari 30 atlet yang dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat kecemasan menjelang acara taekwondo berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 28 dimana dipresentasekan dengan nilai 93,3%, (T) kemudian disusul dengan kategori sangat tinggi ialah dengan jumlah frekuensi 2 dengan presentase 6,7% dan pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah frekuensi nihil dan bernilai 0 pada setiap frekuensi. Dan disimpulkan bahwa presentase pada tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo berada pada kategori tinggi (T). Ditambahkan kajian penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Sunanto Agga Loveyama tentang “Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti

Kejuaraan Provinsi Tahun 2019". Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif, dengan pengambilan data pada penelitian berupa angket instrument tes dengan subjek penelitian sebanyak 16 atlet. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan atlet taekwondo kabupaten Lumajang mempunyai tingkat kecemasan agak tinggi dengan perolehan skor 45,5%.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil data pada pengisian kuisioner indikator faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya adalah sebagai berikut : Jumlah skor sebesar 867, rata-rata skor sebesar 86,7, skor maksimal 55, skor minimal 39, dan hasil presentase menghasilkan skor 71%. Berdasarkan hasil presentase skor jawaban diatas, maka dapat dikatakan bahwa faktor kecemasan pada atlet taekwondo kategori prestasi di dojang dukati taekwondo club Surabaya dalam rangka persiapan kejuaraan tingkat kota se-Surabaya dapat dikategorikan "Tinggi".

Serta saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi harus selalu mendengarkan motivasi dari pelatih, karena motivasi dan support dari pelatih bisa mengurangi rasa cemas sebelum bertanding.
2. Bagi atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebaiknya harus ditingkatkan lagi latihannya yang lebih teratur dan terarah agar bisa memiliki rasa percaya diri yang baik, sehingga ketika melakukan suatu pertandingan bisa menampilkan *performance* yang baik.
3. Bagi para pelatih dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan materi tambahan dan pegangan agar bisa menjadikan atlet yang dibina memiliki tingkat rasa kecemasan yang kurang, karena apabila seorang atlet memiliki Tingkat kecemasan yang tinggi akan mengganggu penampilannya pada saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Absorbed by electronic body protectors from kicks in a taekwondo competition. Biology of Sport, 28 (1), 75-78.*
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bustaman, H. D. (2001). *Integrasi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. *e-Clinic (eCl)*, 3(1).
- Del Vecchio, F. B., Franchini, E., Del Vecchio, A. H. M., & Pieter, W. (2011). Energy*
- Husdarta, H.J.S., 2014, *Psikologi Olahraga*, Alfabeta, Bandung.
- Maksum. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- WTF. (2012). World Taekwondo Federation Competition Rules & Interpretation, Indonesia. Jakarta: PBTI*
- Yoyok. (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama