

**TINJAUAN TINGKAT KECEMASAN ATLET ( JOKI)  
PACU KUDA SUMATERA BARAT**

Rahmat Hakim Aulia<sup>1</sup>, Wilda Welis<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this research from writer's observation, the writer found that before joining the competition, several West Sumatra's horse riders had increased levels of anxiety. If this problem let without further handling, it will affect the athlete's achievement. The purpose of this research is to see how level of anxiety the horse riders had. Type of the research is quantitative descriptive. The population in this study were 22 West Sumatera's horse riders. The sampling technique is total sampling by taking all population into samples in the research. Analysis technique of data with descriptive analysis. The results of the research have shown that the average score of anxiety level experienced by West Sumatera's horse riders based on the HARS scale was 13,77 which is in the 7 – 14 interval, which is categorized with mild anxiety, and the level of anxiety experienced by the West Sumatera's horse riders is not influenced by age and they have long been professional horse riders.

**Keywords: Horse Race, Anxiety**

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa sebelum mengikuti pertandingan beberapa orang joki pacu kuda Sumatera Barat mengalami peningkatan tingkat kecemasan. Hal ini jika dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan lanjut, dikhawatirkan dapat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Penelitian ini tujuannya adalah untuk melihat bagaimanakah tingkat kecemasan yang dimiliki oleh joki-joki tersebut.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah joki pacu kuda Sumatera Barat yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *total sampling*. *sampling* yaitu dengan mengambil semua populasi menjadi sampel dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat kecemasan yang dialami oleh joki pacu kuda Sumatera Barat berdasarkan Skala HARS adalah 13,77 yaitu berada pada interval 7-14 yang dikategorikan dengan kecemasan ringan, dan tingkat kecemasan yang dialami joki pacu kuda Sumatera Barat tersebut tidak dipengaruhi berdasarkan Usia dan lama mereka menjadi joki profesional

**Kata kunci: Pacu Kuda, Kecemasan**



## Pendahuluan

Menurut Arie Prima (2009:80) pacu kuda Sumatera Barat telah ada sejak zaman Hindia Belanda yang dipelopori oleh pacuan kuda di daerah Bukittinggi-Agam, tepatnya tahun 1889 diresmikan lapangan pacu kuda permanen yang terletak di daerah Bukittinggi-Agam, tepatnya di gelanggang Bukik Ambacang. Sejak itu setiap tahun diadakan pacuan kuda pada hari-hari tertentu, seperti hari-hari pasar, dan hari ulang tahun Ratu Belanda. Pada masa tersebut olahraga berkuda Sumatera Barat bernaung di bawah *RENBOND*, Setelah kemerdekaan tepatnya pada tahun 1976 olah raga berkuda Sumatera Barat di naungi oleh PORDASI (Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia).

Menurut buku Peraturan Pacu Kuda Pengurus Provinsi PORDASI Sumatera barat (2014:1) pacu kuda adalah dua ekor kuda atau lebih yang berlomba mengadu cepat bertolak dari garis *start* menuju garis *finish* dengan joki di punggungnya menggunakan teknik dan taktik yang diatur dengan suatu peraturan yang sah dan telah disepakati sebelumnya untuk memperoleh kemenangan yang bernilai prestasi, *prestise*, dan ekonomi.

Olahraga pacu kuda merupakan cabang olahraga yang berhubungan dengan hewan dan merupakan olahraga prestasi. Menurut Syafrudin, (1999:24), dalam pencapaian prestasi yang maksimal, ada empat faktor yang perlu diperhatikan yaitu: 1. Kondisi Fisik, 2 Teknik, 3. Taktik dan Strategi, 4. Mental (Psikis). Keberhasilan dalam perlombaan pacu kuda didukung oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keterampilan, kemampuan kondisi fisik, mental, dan psikologis. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas ambang kontrol seseorang (si joki) mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan justru menurunkan kemampuannya.

Hasil observasi pada perlombaan pacu kuda pada bulan Desember 2018 dan observasi wawancara seminggu sebelum penyelenggaraan perlombaan selanjutnya yang sama-sama bertempat di gelanggang pacuan kuda Bukik Ambacang Kota Bukittinggi, peneliti mendapati masih ada indikasi kecemasan pada joki Sumatera Barat saat akan bertanding ini di buktikan dengan sebagian besar joki sebelum akan bertanding banyak dari mereka yang mengkonsumsi minuman berenergi dalam jumlah banyak, dan mengkonsumsi nikotin dalam bentuk rokok sebelum akan bertanding dengan intensitas merokok yang lebih



tinggi dari perokok biasa. Sesuai dengan hasil wawancara seminggu sebelum pertandingan selanjutnya hal ini dikarenakan adanya tuntutan dari pelatih sekaligus pemilik kuda yang berlebihan karena ini adalah kejuaraan besar sekaligus merupakan seleksi terakhir untuk mengikuti kejuaraan tingkat nasional pada kejuaraan Pacu Kuda Indonesia Derby.

Kecemasan atau *anxiety* memiliki beberapa pengertian yang beragam namun masih mengarah pada sebuah arti yang ada pada dasarnya sama. Dalam pengertian yang luas, kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan cemas. Namun jika ditinjau dari aspek klinik, kecemasan dapat merupakan keadaan yang normal, sebagai gejala penyakit lain, sebagai *sindrom* atau sebagai gangguan yang dapat sendiri.

Dalam artian lain, Menurut Nevid dkk (2005:163) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Greist et. al dalam Lilik Sudarwati (2007:92) kecemasan adalah sebagai suatu hal yang menyangkut ketegangan mental yang biasanya disertai gangguan ketubuhan yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman yang tidak jelas. Pada dasarnya dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau atlet menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang, dan kalau situasinya mencekam. Ketakutan pada atlet pada umumnya dapat diklasifikasi dalam beberapa kategori (Cratty, 1973):

1. Takut gagal dalam pertandingan.
2. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
3. Takut kalau cedera atau mencederai lawan.
4. Takut fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Selanjutnya menurut Lilik Sudarwati (2007:95) kecemasan pada atlet secara garis besar terdiri atas:

1. Kecemasan Kompetitif (*Competitive Anxiety*)
2. Kecemasan Kognitif (*Cognitive Anxiety*)
3. Kecemasan Somatik (*Somatic Anxiety*)



Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, Blackburn & Davidson (2005) mengemukakan beberapa aspek dari kecemasan yaitu: 1. Suasana hati, 2. Pikiran, 3. Motivasi, 4. Perilaku gelisah, dan 5. gejala biologis.

Menurut Darkir dalam Syahrastani (1999:87) sumber *anxiety* bermacam-macam seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standart prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, Kecendrungan sifat *perfeksionis*, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangan siapapun individu itu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada ataupun diri sendiri. Selain itu kecemasan juga bersumber dari: 1. Keluhan somatik, 2. Perasaan takut gagal, 3. Kehilangan kendali, 4. Cita- cita yang tinggi, 5. Diperhatikan orang lain, 6. Kegagalan dalam pertandingan lampau, 7. Riwayat cedera.

Menurut Syahrastani (1999:89-90) kecemasan dapat dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain:

1. Menggunakan obat-obatan yang tergolong anti *anxiety drugs*. Penggunaan ini harus sesuai dengan petunjuk dokter ahli.
2. Menggunakan metode *exposure*, sampai saat ini kegagalan metode ini hanya berkisar sekitar 3%,tetapi dalam olahraga hal ini agak sulit dilakukan, karena metode ini membutuhkan atlet yang bersungguh-sungguh bertanding dengan lawan yang sama dengan frekuensi yang relatif tinggi.
3. Menggunakan simulasi yaitu membuat sesuatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya, pada beberapa cabang olahraga hal ini sangat sulit dilakukan. Misalnya pada cabang olahraga tinju, seorang *sparing partner* sebaik apapun tidak akan sama dengan lawan sesungguhnya. Demikian pula halnya dengan cabang olahraga lainnya, seperti karate, silat, gulat, dan sebagainya.
4. Menggunakan metode meditasi. Metode ini sangat bervariasi , mulai dari tingkat relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Pada metode ini juga dilakukan *focusing*, yaitu belajar mengendalikan kondisi psikologis untuk dapat memusatkan perhatian sehingga seluruh energi terarah pada satu sasaran tertentu. Dengan metode ini diharapkan dapat dicapai keseimbangan yang harmonis antara aspek yang biologis dan psikologis sebagai landasan utama seseorang untuk mencapai tujuan yang

diharapkan. Metode ini juga dapat dilatih secara bertahap oleh atlet, mulai dengan bantuan seseorang pakar sampai mampu melakukan sendiri.

5. Menggunakan pendekatan kongnitif, melalui konseling, dalam hal ini atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya, perlunya untuk berfikir positif, perlunya memiliki tujuan yang jelas, mengerti makna dari usahanya dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

Rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimanakah gambaran tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat dalam menghadapi kejuaraan Pacu Kuda Bukittinggi Wisata Derby?

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat dalam menghadapi kejuaraan Pacu Kuda.

### Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif*, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2010:234) bahwa: penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang suatu variabel gejala atau keadaan. Dan penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang pacuan kuda Bukik Ambacang Bukittinggi Sumatera Barat.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian Arikunto (2010: 173), populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet pacu kuda Sumatera Barat yang mempunyai *SIMK= red* (Surat ijin mengemudi kuda) yang diterbitkan oleh Dewan Steward PP. PORDASI, dan mengikuti kejuaraan pacu kuda Bukittinggi Wisata Derby, yang terdiri dari 22 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil secara total sampling, dimana seluruh populasi yang digunakan dalam penelitian ini dijadikan sampel, yaitu atlet pacu kuda Sumatera Barat yang akan mengikuti kejuaraan pacu kuda Bukittinggi Wisata Derby.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan mengobservasi terlebih dahulu keberadaan atlet, dan kegiatan atlet atau menghubungi atlet sebelum dilakukannya penelitian, setelah itu peneliti menyebarkan kuesioner atau angket pada saat berhadapan langsung atau pada saat berkomunikasi langsung 4 mata dengan atlet yang akan diteliti.



### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No	Usia (tahun)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15 – 25	6	27,27%
2	26 – 35	4	18,18%
3	36 – 45	10	45,45%
4	46 – 55	2	9,09%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data pada tabel 1, bahwa dari 22 orang joki pacu kuda Sumatera Barat terdapat sebanyak 6 orang atau 27,27% yang berusia 15 - 25 tahun, 4 orang atau 18,18% yang berusia 26 – 35 tahun, 10 orang atau 45,45% yang berusia 36 - 45 tahun, dan 2 orang atau 9,09% yang berusia 56 – 55 tahun.

**Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

No	Tingkat pendidikan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	SD	12	54,55%
2	SMP sederajat	9	40,91%
3	SMA sederajat	1	4,55%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 2, bahwa dari 22 orang joki pacu kuda Sumatera Barat terdapat sebanyak 12 orang atau 54,55% yang berpendidikan SD, 9 orang atau 40,91% yang berpendidikan SMP sederajat, dan 1 orang atau 4,55% yang berpendidikan SMA sederajat.

**Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan**

No	Pekerjaan	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	Peternak kuda	10	45,45%
2	Perawat kuda ( <i>Groom</i> )	7	31,82%
3	Petani	2	9,09%
4	Sopir	2	9,09%
5	Siswa	1	4,44%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Berdasarkan data pada tabel 3, bahwa dari 22 orang joki pacu kuda Sumatera Barat terdapat sebanyak 10 orang atau 45,45% bekerja sebagai peternak kuda, 7 orang atau 31,82% bekerja sebagai perawat kuda (*groom*), 2 orang atau 9,09% bekerja sebagai petani, 2 orang atau 9,09% bekerja sebagai sopir, dan 1 orang atau 4.55% yang berstatus sebagai siswa.

**Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Lama Menjadi Joki Profesional**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1 – 5	6	27,27%
2	6 – 10	0	0,00%
3	11 – 15	5	22,73%
4	16 – 20	11	50,00%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Berdasarkan data pada tabel 4, bahwa dari 22 orang joki pacu kuda Sumatera Barat terdapat sebanyak 6 orang atau 27,27% telah menjalani karir sebagai joki pacu kuda profesional selama 1 – 5 tahun, 5 orang atau 22,73% telah menjalani karir sebagai joki pacu kuda profesional selama 11 – 15 tahun, dan 11 orang atau 50,00% telah menjalani karir sebagai joki pacu kuda profesional selama 16 – 20 tahun.

**Tabel 5** Tabel Distribusi Frekuensi Skala *HARS*

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 – 6	Tidak ada kecemasan	2	9,09%
2	7 – 14	Kecemasan ringan	12	54,55%
3	15 – 27	Kecemasan sedang	7	31,82%
4	28 – 56	Kecemasan berat	1	4,55%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bahwa dari 22 orang joki pacu kuda Sumatera Barat terdapat sebanyak 2 orang atau 9,09% tidak ada mengalami gejala kecemasan yang berarti sebelum pertandingan, 12 orang atau 54,55% mengalami gejala kecemasan kategori ringan sebelum pertandingan, 7 orang atau 31,82% mengalami gejala kecemasan kategori sedang sebelum pertandingan, dan 1 orang atau 4,55% mengalami gejala kecemasan kategori berat sebelum pertandingan.



**Tabel 6. (Lampiran) Jabaran Hasil Penelitian Secara Keseluruhan**

No	Responden	Usia	Lama Menjadi Joki Profesional	Skor <i>Hars</i>	Kategori
1	RA	49 th	20 th	7	Kecemasan ringan
2	J	41 th	20 th	25	Kecemasan sedang
3	A	38 th	13 th	14	Kecemasan ringan
4	Z	39 th	16 th	6	Tidak ada kecemasan
5	HS	38 th	16 th	13	Kecemasan ringan
6	Y	44 th	20 th	12	Kecemasan ringan
7	RJ	30 th	13 th	16	Kecemasan sedang
8	TE	45 th	20 th	20	Kecemasan sedang
9	A <sup>m</sup>	52 th	20 th	15	Kecemasan sedang
10	Q	15 th	1 th	7	Kecemasan ringan
11	RF	21 th	3 th	34	Kecemasan berat
12	W	43 th	20 th	10	Kecemasan ringan
13	D	37 th	16 th	11	Kecemasan ringan
14	JS	35 th	13 th	10	Kecemasan ringan
15	JA	34 th	20 th	5	Tidak ada kecemasan
16	AD	39 th	16 th	11	Kecemasan ringan
17	H	36 th	13 th	12	Kecemasan ringan
18	H <sup>m</sup>	31 th	13 th	15	Kecemasan sedang
19	MS	21 th	3 th	14	Kecemasan ringan
20	RM	24 th	5 th	17	Kecemasan sedang
21	HAK	18 th	2 th	14	Kecemasan ringan
22	IFR	18 th	1 th	15	Kecemasan sedang

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, rata-rata Tingkat Kecemasan Joki Pacu Kuda Sumatera Barat adalah sebesar 13,77 kategorikan kecemasan ringan, dan kecemasan tersebut tidak di pengaruhi oleh usia joki maupun lama joki tersebut menjalani karir profesionalnya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang berjudul Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda Sumatera Barat yang telah peneliti laksanakan, maka peneliti dapat berkesimpulan yaitu:

1. Usia rata-rata atlet (joki) pacu kuda Sumatera Barat adalah 34 tahun, dari rentang usia antara 15 sampai 52 tahun.
2. Mayoritas tingkat pendidikan atlet (joki) pacu kuda Sumatera barat adalah tamatan Sekolah Dasar (SD).
3. Selain menjadi joki pacu kuda sampel juga bekerja sebagai peternak kuda, perawat kuda (*groom*), petani, dan sopir.

4. Rata-rata joki pacu kuda sumbar telah menjalani karir profesionalnya selama 13 tahun.
5. Rata-rata skor tingkat kecemasan atlet (joki) pacu kuda Sumatera Barat berdasarkan skala *Hars* adalah 13,77 , yaitu berada pada kategori kecemasan ringan.
6. Tingkat kecemasan atlet (joki) pacu kuda Sumatera Barat tidak di pengaruhi oleh Usia, dan lama joki menjalani karir profesional mereka.

### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Atlet (joki), agar memperhatikan masalah psikologis yang mungkin mereka hadapi sebelum maupun saat sedang bertanding. Hal ini agar masalah-masalah psikologis itu tidak memberikan dampak yang kurang baik terhadap pencapaian prestasi dikemudian hari.
2. Pelatih, agar selalu melakukan konseling dengan atlet (joki) untuk mendeteksi secara dini hal-hal yang dapat mengganggu atlet (joki) selama berlatih, sebelum bertanding maupun saat bertanding agar prestasi maksimal dapat diraih.
3. PORDASI, agar senantiasa memperhatikan perkembangan jokinya agar dapat mencari solusi apabila masalah-masalah psikologi terjadi pada atlet binaanya dan dapat meningkatkan kesejahteraan joki seperti adanya asuransi yang jelas.

### **Daftar Rujukan**

Adisasmita, Lili Sudarwati. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian dan suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Davidson, Kate dan Blackburn Mrie Ivy.(1994). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi* .Semarang: IKIP Semarang Pres



Nevid, Jeffrey S, Spencer A, Rathus, dan Beverlygreene. (2005). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga

Peraturan Pacu Kuda Nomor: 30/PORDASI-SB/IX-14 PP PORDASI Sumatera Barat

Putra, Riki Arie. (2009). Pordasi Dan Gairah Pacu Kuda Di Sumatera Barat 1976-2006. Padang: UNAND

Syafruddin. (1999). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP

Syahrastani. (1999). Psikologi Olahraga. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang Nomor 071/XXIII/008/4/---/1999

Sugiyono. (1999). Metode Penelitian Administrasi. Edisi Kedua Bandung: Alfabeta

