

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ROADRACE PADANG PARIAMAN
SEBELUM MELAKSANAKAN PERTANDINGAN**

Roni Kurniawan¹, Anton Komaini²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is from the results of observations that researchers have done researchers found that before joining the roadrace match some athletes experienced an increase in anxiety levels. This, if left unchecked without any further handlers, is feared to affect the athlete's performance. The aim of this research is to see how the level of anxiety possessed by these athletes. This type of research is quantitative descriptive. The population in this study were the roadrace athletes in Padang Pariaman, which numbered 20 people. The sampling technique is total sampling. sampling is by taking all populations into samples in the study. The data analysis technique used is descriptive analysis. The results of the research that has been done show that the level of anxiety experienced by roadrace athletes in Padang Pariaman with a score of 7-14 is fairly mild anxiety. Based on the research that has been carried out, it can be concluded that the Roadrace Athlete Level of Padang Pariaman before the overall game in the category is enough with a percentage of 26.75%.

Keywords: Roadrace, Anxiety

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan peneliti menemukan bahwa sebelum mengikuti pertandingan *roadrace* beberapa orang atlet 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 atlet-atlet tersebut.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *roadrace* Padang Pariaman yang berjumlah 20 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 deksriptif.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet *roadrace* Padang Pariaman dengan skor 7-14 terbelang kecemasan ringan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan adalah Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan secara keseluruhan dalam kategori cukup dengan persentase 26,75%.

Kata kunci: Roadrace, Kecemasan



Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat banyak untuk dapat mempertahankan kesehatan serta kebugaran fisiknya. Diharapkan dengan melakukan aktivitas ini dapat membuat jasmani serta pikirannya menjadi segar juga memiliki keterampilan dasar yang baik untuk dapat meningkatkan produktivitas dan hasil kerjanya secara maksimal.

Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah tanah air. Hal ini dijelaskan dalam UU RI no.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 4 bahwa "Olahraga adalah segala sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial".

Berdasarkan kutipan di atas jelas dikemukakan olahraga merupakan kegiatan untuk membangun kesehatan dan jasmani maupun rohani di lingkungan masyarakat. Balap motor atau yang dalam bahasa lebih moderennya *road race* adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki penggiat cukup banyak di tanah air. Meskipun olahraga ini terbilang cukup ekstrem, namun tidak membuat olahraga ini kehilangan penggemarnya. Olahraga ini juga diharapkan dapat menjadi olahraga yang memasyarakat seperti sepakbola dan bulu tangkis yang mampu mengangkat martabat bangsa dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di kancah Internasional. Olahraga *roadrace* ini adalah olahraga prestasi yang erat kaitannya dengan dunia otomotif. Sudah sepantasnya olahraga ini juga mendapatkan kesempatan yang sama dalam pembinaannya sedini mungkin demi menghasilkan atlet yang penuh prestasi.

Kalangan remaja adalah salah satu lapisan umur di masyarakat yang sangat menggemari olahraga *roadrace* ini, salah satunya di wilayah Padang Pariaman. Semakin hari perkembangan olahraga ini semakin meningkat. Hal ini terbukti dengan banyaknya kalangan remaja ikut serta dalam olahraga *roadrace* sehingga pemerintah daerah Padang Pariaman melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet *roadrace* yang berbakat. IMI (Ikatan Motor Indonesia) Sumatera Barat merupakan salah satu tim atau suatu organisasi yang terletak di Jalan Samudra Padang. Pemerintah Padang Pariaman melakukan pembinaan terhadap atlet *roadrace* yang diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet *roadrace* yang berprestasi, berkualitas, dan profesional.



Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya: 1) Kondisi fisik dan Koordinasi, 2) Keterampilan Teknik dan Kemampuan Taktik, 3) Konstitusi Tubuh dan Kesehatan, 4) Psikis, Motivasi dan IQ. Prestasi di maksimalkan melalui 10% peranan psikis. 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).

Faktor-faktor yang dijelas-kan di atas merupakan hal yang tidak apat dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya. Kondisi fisik nantinya akan berhubungan dengan implementasi teknik balapan yang dimiliki pembalap tersebut. Selain itu dengan meningkatkan intensitas dalam berlatih teknik juga turut memperbaiki kualitas kondisi fisik yang dimiliki. Karena, sesering apapun latihan yang dijalani, apabila kondisi fisik yang dimiliki maka tujuan dari latihan tersebut tidak akan tercapai dengan maksimal. Selain itu dalam balapan juga sangat dibutuhkan taktik yang baik, tanpa kondisi fisik yang baik juga akan mustahil rasanya dapat merealisasikan taktik yang dimiliki. Juga nantinya mental bertanding yang baik akan turut mempengaruhi hasil akhir dari balapan.

Disamping itu ada juga faktor lain yang bisa menjadi penentu baik, baik buruknya prestasi atlet *roadrace*, seperti sarana dan prasarana dalam arti kata kemampuan mekanik dalam mengolah mesin tunggangan atlet, faktor pelatih, pendanaan, pembinaan yang terstruktur, serta program yang terarah sangat mendukung sekali untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Dalam perlombaan *roadrace*, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet sebelum bertanding, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Mental yang dimiliki oleh pembalap akan sangat menentukan langkah apa yang akan ia lakukan ketika dalam masa kompetisi. Kondisi ini terlihat ketika atlet berada di arena sering kita lihat seorang atlet *roadrace* yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah diberkahi berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkan dengan baik di arena atau di sirkuit saat perlombaan berlangsung, dan akhirnya si atlet mengalami kekalahan.

Keberhasilan dalam per-lombaan *roadrace* ini banyak didukung oleh beberapa faktor, di antaranya faktor keterampilan, kemampuan dan kondisi fisik, mental, dan psikologis. Dalam banyak kasus, kegagalan yang dialami oleh pembalap dilapangan disebabkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, baik itu yang



terjadi selama masa kompetisi maupun sebelum kompetisi. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan akan mengakibatkan kehilangan konsentrasi serta lebih parah dapat meningkatkan denyut nadi mereka yang pada akhirnya membuat mereka tidak dapat mengeluarkan kemampuan maksimal mereka.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat diketahui bahwa prestasi yang akan dicapai oleh seorang pembalap dilapangan sangat dipengaruhi oleh faktor psikologinya, lebih khusus faktor kecemasan. Kecemasan ini ditenggarai terjadi karena ada beberapa momen yang tidak diinginkan oleh si pembalap terjadi, baik di dalam trek maupun diluar trek balapan. Ada kalanya si atlet tersebut bisa melakukan dengan baik sewaktu latihan, tetapi sewaktu perlombaan atau pertandingan atlet tidak melakukan seperti apa yang mereka lakukan pada saat berlatih.

Berdasarkan hasil observasi peneliti tertarik untuk mengamati beberapa ajang perlombaan yang diselenggarakan oleh IMI (Ikatan Motor Indonesia) Sumatera Barat di setiap minggunya di beberapa kota di Sumatera Barat. Apakah si atlet Padang Pariaman yang terpilih ini, setiap akan perlombaan selalu bertingkah laku tidak wajar sebelum mengikuti perlombaan.

Tingkah laku tidak wajar ini seperti, sering ke toilet, muka terlihat pucat, berkeringat dingin dan gelisah, mereka tidak percaya diri dengan kemampuan diri mereka sendiri dan merasa tidak percaya karena dengan jam terbang yang kurang, khawatir terhadap isu-isu yang sering terjadi, misalnya lawan yang dihadapi menggunakan hal-hal gaib sebelum bertanding, terdapatnya isu-isu tentang sirkuit yang sudah banyak menelan kecelakaan. Penulis merumuskan gejala-gejala tentang permasalahan tersebut yang sampai saat ini belum diketahui sejauh mana tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan.

Metode

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan kejadian terhadap suatu variabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis dalam penelitian yang telah diajukan sebelumnya dengan jalan memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu fenomena, kejadian, gejala atau keadaan tertentu (Arikunto, 2014:310). Penelitian ini



peneliti lakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan.

Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 20 orang yang mana terdiri dari semua atlet road race Padang Pariaman dan sampelnya diambil dengan teknik *total sampling*, yaitu menggunakan semua populasi dalam penelitian menjadi sampel. Tingkat kecemasan yang dialami oleh pembalap dapat diketahui melalui pembagian angket dengan skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban.

Hasil Penelitian

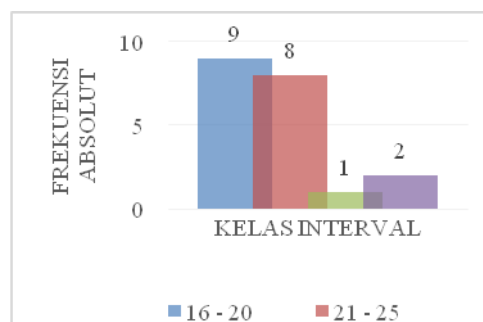
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan umur responden sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 - 20	9	45%
2	21 - 25	8	40%
3	26 - 30	1	5%
4	31 - 35	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bahwa dari 20 orang atlet *roadrace* Padang Pariaman terdapat sebanyak 9 orang atau 45% yang berumur 16-20 tahun. Sebanyak 8 orang atau 40% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang berumur 21-25 tahun. Sebanyak 1 orang atau 5% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang berumur 26-30 tahun. Sebanyak 2 orang atau 10% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang berumur 31-35 tahun. Berikut peneliti telah membuat histogram agar lebih mudah dipahami.



Gambar 2. Histogram Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

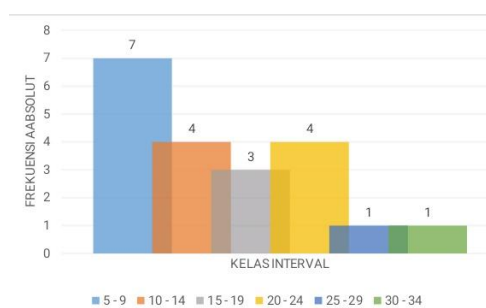
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan

Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan frekuensi pertandingan yang diikuti responden sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5 - 9	7	35%
2	10 - 14	4	20%
3	15 - 19	3	15%
4	20 - 24	4	20%
5	25 - 29	1	5%
6	30 - 34	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bahwa dari 20 orang atlet *roadrace* Padang Pariaman terdapat sebanyak 7 orang atau 35% yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 5-9 kali. Sebanyak 4 orang atau 20% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 10-14 kali. Sebanyak 3 orang atau 15% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 15-19 kali. Sebanyak 4 orang atau 20% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 20-24 kali. Sebanyak 1 orang atau 5% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 25-29 kali. Sebanyak 1 orang atau 5% atlet *roadrace* Padang Pariaman yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 30-34 kali. Berikut peneliti telah membuat histogram agar lebih mudah dipahami.



Gambar 3. Histogram Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan

3. Hasil Penelitian, Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Mengikuti Pertandingan

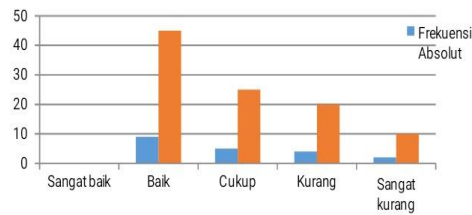
Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu terhadap sampel yang berjumlah 20 orang, yang mana sampel ini adalah atlet *roadrace* Padang Pariaman yang ikut serta pada event-event *roadrace* yang diadakan oleh IMI. Data diperoleh dengan memberikan angket yang berupa pernyataan dengan menggunakan *scale HARS* yang mana masing-masing jawaban memiliki skor yang terdiri dari 0 sampai 4. Peneliti juga mengelompokan skor yang diperoleh oleh atlet *roadrace* ini menggunakan skala 5 yang dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melakukan Pertandingan

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
>31.99	Sangat baik	0	0
$28.50 < X \leq 31.99$	Baik	9	45%
$25.00 < X \leq 28.50$	Cukup	5	25%
$21.51 < X \leq 25.00$	Kurang	4	20%
< 21.51	Sangat kurang	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita lihat bahwa dari 20 orang atlet *roadrace* Padang Pariaman, pada interval $28.50 < X \leq 31.99$ dengan persentase 45% dikategorikan baik, pada interval $25.00 < X \leq 28.50$ dengan persentase 25% dikategorikan cukup, pada interval $21.51 < X \leq 25.00$ dengan persentase 20% dikategorikan kurang, pada interval < 21.51 dengan persentase 10% dikategorikan sangat kurang dan tidak ada orang pada kategori sangat baik.

Untuk lebih jelasnya, hasil Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melakukan Pertandingan dapat dilihat pada grafik histogram berikut :



Gambar 4. Histogram Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melakukan Pertandingan

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, rata-rata Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman adalah sebesar 26,75 kategorikan cukup. *Roadrace* adalah kejuaraan balap sepeda motor yang dilakukan dengan kecepatan yang sangat tinggi didalam lintasan jalan aspal yang di pacu dengan mengelilingi sirkuit yang telah ditentukan yang mana balapan ini dilakukan secara serentak, atau dengan start dalam waktu sama sekaligus untuk setiap pembalapa yang terdaftar. *Roadrace* adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Perkembangan *roadrace* di Indonesia terlihat dari betapa banyaknya animo masyarakat khususnya remaja terhadap olahraga ini. Demikian juga dengan meningkatkan frekuensi kejuaraan diselenggarakan baik di tingkat kota, provinsi, nasional, dan internasional. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan penurunan prestasi seorang atlet *roadrace*, salah satunya adalah kecemasan atau *Anxiety*. Pada dasarnya kecemasan yang dialami oleh manusia, khususnya pembalap merupakan hal alami atau reaksi yang cukup biasa dialami oleh mereka apabila berada dalam kondisi yang tertekan.

Kecemasan adalah gejala atau respon secara biologi yang dialami oleh manusia apabila mereka berada dalam tekanan atau merasakan adanya ancaman bahaya yang akan mereka hadapi. Detak jantung yang lebih cepat, susah bernafas gemetar pada bagian tangan dan kaki yang disertai dengan keringat yang banyak adalah beberapa ciri-ciri yang ditimbulkan pada saat seseorang sedang dalam kondisi cemas. Setiap manusia yang hidup dimuka bumi ini pasti akan mengalami kecemasan tanpa kecuali. Karena setiap manusia akan memiliki momen-momen yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecemasan. Namun demikian sekali lagi ini adalah hal yang normal pada manusia. Dilain kasus,

kecemasan yang dialami oleh seorang individu biasanya bergabung dengan gejala lain yang berhubungan dengan gangguan emosional.

Pada waktu-waktu tertentu setiap orang pasti akan berada dalam tekanan dan merasa cemas. Kita mungkin pernah merasa cemas ketika menghadapi masalah di tempat kerja, sebelum mengambil ujian, atau membuat sebuah keputusan penting. Kecemasan yang terjadi memberikan sinyal pada kita terhadap bahaya-bahaya yang akan terjadi hal ini tentunya akan membantu kita agar tetap fokus pada hal-hal yang dapat membahayakan keselamatan kita. Namun, bukan berarti kecemasan ini hanya memberikan dampak yang baik bagi kita, pada saat tertentu juga dapat merugikan kita. Misalnya pada saat sedang balapan, kecemasan yang berlebihan tentunya dapat mengganggu seorang pembalap untuk menyelesaikan balapan dengan baik serta memperoleh kemenangan. Gangguan kecemasan akan mengganggu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya dan bahkan membuat orang kehilangan kebahagiaan dalam hidupnya. Dampak terburuk dari kecemasan dapat membahayakan kesehatan seseorang.

Daftar Rujukan

Alloy, dkk. (2005). *Abnormal Psychology Current Perspective Ninth edition*. New York : MC Graw Hill.

Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian dan Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

_____. (2003). *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta : Bina Aksara.

Atkinson, dkk. (2001). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Ahli Bahasa : wijaya kusuma, Batam : Interaksa.

Calhoun, dkk. (1995). *Psikologi tentang Penyelesaian*. Semarang : IKIP Semarang Press

Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta:Rajawali

Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Ahli Bahasa :E Koeswara. Bandung : PT. Refika Aditama.



Davidson, dkk. (2005). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Djiwandono S.E.W, Cottel. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.

Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P. dan Soekasah, M. H. R. (1996): *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Irianto, Agus. (2006). *Statistik : Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta : Kencana

Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga

Siswanto, Sarlilo Wirawan. (1992). *Psikologi Lingkungan*. Jakarta : Grasindo

Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5 : Ahli Bahasa : Ramona P Kapoh, Egi Komara Yuda. Buku Kedokteran, Jakarta : EGS.

Sudjana, Anas. (1991). *Pengantar Statistik Dasar*. Jakarta : CU Rajawali

Wiwi sugama (2013). *Tingkat kecemasan atlet dayung (Skripsi)*. Padang UNP.

