

TINJAUAN TINGKAT KECEMASAN ATLET PARALAYANG

Aditya Fernando¹, Gusril²

¹Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

adityaf251@gmail.com, gusril@fik.unp.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to find out the anxiety level of paragliding athletes in Padang before carrying out the games. The type of research used is descriptive research. The population in this study was all paragliding athletes in Padang city of 30 athletes. Sample withdrawal using Purposive sampling technique. So, the sample taken in this study was 20 athletes. This research uses questionnaires and then supported documentation. Data analysis techniques use descriptive analysis techniques. Based on the analysis of data and discussion, it was concluded that of the 20 people who experienced minor category anxiety symptoms before the game, 5 people or 25% experienced moderate category anxiety symptoms before the game, and 4 people or 20% experienced severe category anxiety symptoms before the game.

Keywords: Anxiety, Paragliding Sports.

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet paralayang kota Padang sebelum melaksanakan pertandingan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi yang dalam penelitian ini seluruh atlet paralayang di kota Padang yang berjumlah 30 atlet. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Jadi, sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 atlet. Penelitian ini menggunakan angket kemudian didukung dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut, bahwa dari 20 orang atlet paralayang Kota Padang terdapat sebanyak 3 orang atau 15% tidak ada mengalami gejala kecemasan yang berarti sebelum pertandingan, 8 orang atau 50% mengalami gejala kecemasan kategori ringan sebelum pertandingan, 5 orang atau 25% mengalami gejala kecemasan kategori sedang sebelum pertandingan, dan 4 orang atau 20% mengalami gejala kecemasan kategori berat sebelum pertandingan.

Kata kunci: Kecemasan, Olahraga Paralayang.

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Untuk pembinaan peningkatan prestasi olahraga maka adanya dukungan dari pemerintah.



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 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportvitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Berdasarkan kutipan diatas jelas dikemukakan olahraga merupakan kegiatan untuk membangun kesehatan dan jasmani maupun rohani di lingkungan masyarakat.

Paralayang atau yang dalam bahasa lebih moderennya *Paragliding* adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki penggiat cukup banyak ditanah air. Meskipun olahraga ini terbilang cukup extrem, 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 dikancah Internasional. Olahraga *paragliding* ini adalah olahraga prestasi yang erat kaitanya dengan dunia aerosport. Sudah sepantasnya olahraga ini juga mendapatkan kesempatan yang sama dalam pembinaanya sedini mungkin demi menghasilkan atlet yang penuh prestasi.

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 lain yang bisa menjadi penentu baik, baik buruknya prestasi atlet *paralayang*, seperti sarana dan prasarana dalam faktor pelatih, pendanaan, pembinaan yang terstruktur, serta program yang terarah sngat mendukung sekali untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Dalam perlombaan *paralayang*, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet sebelum bertanding, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Mental yang dimiliki oleh atlet akan sangat menentukan langkah apa yang akan ia lakukan ketika dalam masa kompetisi. Kondisi ini terlihat ketika atlet berada di pertandingan sering kita lihat seorang atlet *paralayang* yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang



sempurna, dan sudah diberkahi berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkan dengan baik saat perlombaan berlangsung, dan akhirnya si atlet mengalami kekalahan.

Kemampuan adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu, Depdikbud (Mutohir, n.d.). Kemampuan banyak tergantung dari pada belajar, tetapi sebagian besar tergantung dari keduanya. Ahli lain menyatakan bahwa kemampuan mempunyai arti bakat, prestasi dan kapasitas. Prestasi merupakan kemampuan actual yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu, Michael (Mutohir, n.d.).

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif*, 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". yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana tingkat kecemasan atlet paralayang kota padang.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

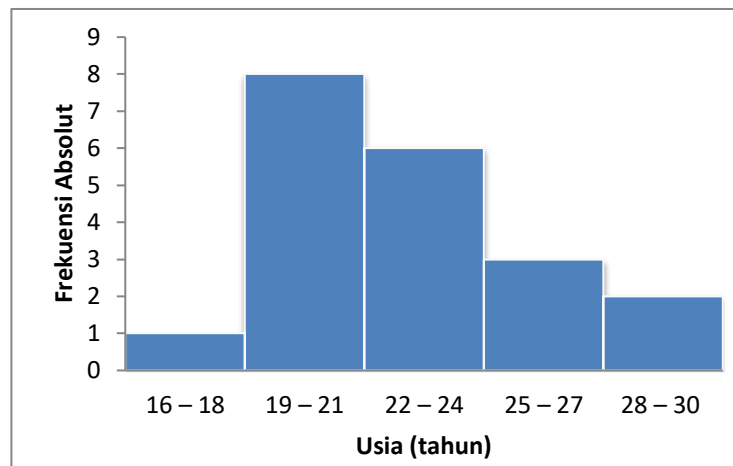
Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan usia responden sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (tahun)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 – 18	1	5%
2	19 – 21	8	40%
3	22 – 24	6	30%
4	25 – 27	3	15%
5	28 – 30	2	10%
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan data pada tabel 1, bahwa dari 20 orang atlet paralayang Kota Padang terdapat sebanyak 1 orang atau 5% yang berusia 16 - 18 tahun, 8 orang atau 40% yang berusia 19 – 21 tahun, 6 orang atau 30% yang berusia 22 - 24 tahun, 3 orang atau 15% yang berusia 25– 27 tahun, dan 2 orang atau 10% yang berusia 28 – 30 tahun. Gambaran

responden berdasarkan usia dapat di lihat pada gambar.



Gambar 1. Histogram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan

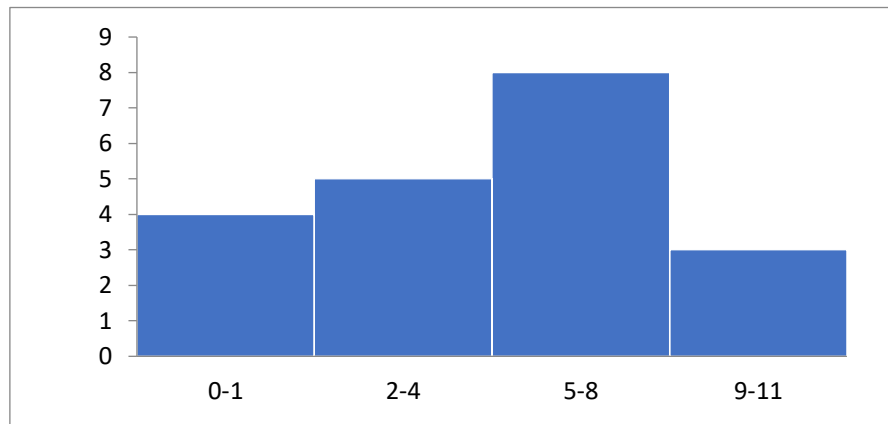
Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan frekuensi pertandingan yang diikuti responden sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 – 1	4	20%
2	2 – 4	5	25%
3	5 – 8	8	40%
4	9 – 11	3	15%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bahwa dari 20 orang atlet paralyang Kota Padang terdapat sebanyak 4 orang atau 20% yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 0-1 kali. Sebanyak 5 orang atau 25% atlet paralyang Kota Padang yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 2-4 kali. Sebanyak 8 orang atau 40% atlet paralyang Kota Padang yang telah mengikuti pertandingan dengan intensitas 5-8 kali. Sebanyak 3 orang atau 15% atlet paralyang Kota Padang yang telah mengikuti pertandingan

dengan intensitas 9-11 kali. Berikut peneliti telah membuat histogram agar lebih mudah dipahami.



Gambar 2. Histogram Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan

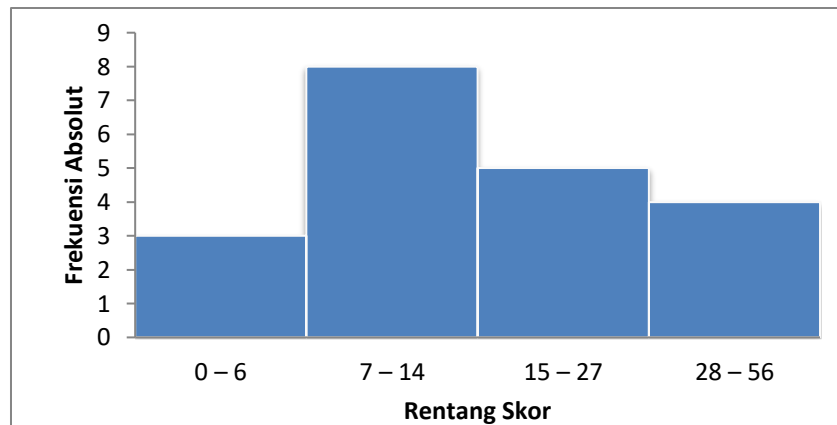
3. Tingkat Kecemasan Atlet Paralayang Kota Padang Sebelum Mengikuti Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap sampel yang berjumlah 20 orang, yang mana sampel tersebut adalah atlet paralayang Kota Padang yang ikut serta pada event-event *paralayang* yang diadakan oleh FASI. Data diperoleh dengan memberikan angket yang berupa pernyataan dengan menggunakan skala *HARS* yang mana masing-masing jawaban memiliki skor yang terdiri dari 0 sampai 4, sebagaimana disajikan pada tabel berikut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala HARS

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 – 6	Tidak ada kecemasan	3	15%
2	7 – 14	Kecemasan ringan	8	40%
3	15 – 27	Kecemasan sedang	5	25%
4	28 – 56	Kecemasan berat	4	20%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bahwa dari 20 orang atlet paralyang Kota Padang terdapat sebanyak 3 orang atau 15% tidak ada mengalami gejala kecemasan yang berarti sebelum pertandingan, 8 orang atau 50% mengalami gejala kecemasan kategori ringan sebelum pertandingan, 5 orang atau 25% mengalami gejala kecemasan kategori sedang sebelum pertandingan, dan 4 orang atau 20% mengalami gejala kecemasan kategori berat sebelum pertandingan. Gambaran responden berdasarkan tingkat kecemasan yang mereka alami dengan menggunakan skala *Hars* dapat dilihat pada histogram dibawah.



Gambar 3. Histogram Tingkat Kecemasan Atlet Paralayang Kota Padang berdasarkan Skala HARS

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, rata-rata Tingkat Kecemasan atlet paralyang Kota Padang adalah sebesar 17,25% kategorikan kecemasan sedang, dan kecemasan tersebut tidak di pengaruhi oleh usia atlet tetap berpengaruh pada jumlah pertandingan yang telah diikuti oleh atlet tersebut. Olahraga paralayang dapat dilakukan oleh siapapun, baik laki-laki atau perempuan, tua atau muda. Syaratnya sehat jasmani dan rohani, tidak mengidap penyakit jantung dan epilepsi. Umur penerbang disarankan 14-60 tahun (Darsono dan Setria, 2008:125).

Menurut Chaplin kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000:33). Asosiasi Psikiatri Amerika (*American Psychiatric Association*) mendefinisikan kecemasan sebagai berikut: *Anxiety is apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger, the source of which is largely unknown or unrecognised* (Edelmann, 1992). Kecemasan adalah ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak

dikenal. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegub cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara (Musfir, 2005:512).

Kecemasan merupakan 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 lainya yang berhubungan dengan gangguan emosional. Gangguan kecemasan akan mengganggu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya dan bahkan membuat orang kehilangan kebahagiaan dalam hidupnya. Dampak terburuk dari kecemasan dapat membahayakan kesehatan seseorang.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat menurunkan prestasi seorang atlet paralyang adalah kecemasan. Karena kecemasan dapat mengganggu konsentrasi para atlit pada saat sebelum pertandingan maupun pada saat melakukan *take off & landing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan adalah Tingkat Kecemasan Atlet Paralyang Kota Padang Sebelum Melaksanakan Pertandingan secara keseluruhan dalam kategori sedang dengan persentase 17,25%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian dan Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
 Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta:Rajawali
 Darsono dan setria. 2008. *OlahragaAlam*. Jakarta: PT Percia.



JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

Undang-undang Negara Republik Indonesia No. 3 2005. Sistem Keolahragaan Nasional Jakarta: Sinar Graf
Syafrudin. 1999. Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP

