



Tingkat Kecemasan Atlet Dukati Taekwondo Klub Menjelang Pertandingan

Putri Galuh K^{1*}, Pudjijuniarto ², Fatkur Rohman K³, Made Pramono ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: putrigaluh.20033@mhs.unesa.ac.id

Abstract. *The level of anxiety during competition needs to be considered because it can interfere with the athlete's focus, cause difficulty in controlling movements, reduce the quality of the game, and hinder the application of strategies, which overall has a negative impact on athlete performance. This study was motivated by the observation of researchers who found that there were still many athletes experiencing symptoms of anxiety, such as cold sweaty hands and nausea. The research method used was a survey with Nyak Amir's Sport Anxiety Scale (SAS) questionnaire consisting of 22 statement items. The subjects of this study were 20 athletes who had met the criteria and were analyzed using descriptive statistics with Microsoft Excel and SPSS. The results of the research on the anxiety of Dukati Taekwondo Club athletes before the match were in the "rather low" category with an average score of 41.25. However, if analyzed further based on aspects of anxiety, there are differences in anxiety levels in each aspect. The somatic aspect has the highest anxiety with a score of 15.5, showing physical symptoms such as heart palpitations and body trembling. Motor aspects with a score of 14.75, affective with a score of 5.45, and cognitive 5.55 were mostly in the moderate category, reflecting muscle tension, feelings of anxiety, and negative thoughts before competing.*

Keywords: Anxiety Level; Athlete; Scale; Sports Performance; Taekwondo.

Abstrak. Tingkat kecemasan saat bertanding perlu diperhatikan karena dapat mengganggu fokus atlet, menyebabkan kesulitan dalam mengontrol gerakan, menurunkan kualitas permainan, serta menghambat penerapan strategi, yang secara keseluruhan berdampak negatif pada performa atlet. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh observasi penulis yang menemukan bahwa masih banyak atlet mengalami gejala kecemasan, seperti tangan berkeringat dingin dan mual. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan angket Sport Anxiety Scale (SAS) milik Nyak Amir yang terdiri dari 22 butir pernyataan. Subjek penelitian ini adalah 20 atlet yang telah memenuhi kriteria dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan Microsoft Excel dan SPSS. Hasil penelitian kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub menjelang pertandingan berada pada kategori "agak rendah" dengan skor rata-rata 41,25. Namun, jika dianalisis lebih lanjut berdasarkan aspek-aspek kecemasan, terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada setiap aspek. Aspek somatik memiliki kecemasan tertinggi dengan skor 15,5, menunjukkan gejala fisik seperti jantung berdebar dan tubuh gemetar. Aspek motorik dengan skor 14,75, afektif dengan skor 5,45, dan kognitif 5,55 mayoritas berada dalam kategori sedang, mencerminkan adanya ketegangan otot, perasaan cemas, serta pikiran negatif sebelum bertanding.

Kata kunci: Atlet; Performa olahraga; Skala; Taekwondo; Tingkat Kecemasan.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga ialah kegiatan yang memiliki dampak signifikan di kehidupan seseorang untuk berkembang menjadi manusia yang kompeten dan menjaga kesehatan fisik dan mental (Kurniawan et al., 2020: 97). Salah satu olahraga, khususnya seni bela diri, yang sudah cukup lama ada di Indonesia adalah Taekwondo. Jumlah tempat berlatih Taekwondo di Indonesia terus bertambah, menandakan semakin populernya olahraga ini (Al-Habsy et al., 2023: 262). Taekwondo merupakan seni bela diri untuk mempertahankan diri tanpa senjata yang berasal dari Korea Selatan dan merupakan olahraga pertandingan modern (Sousa et al., 2021). Asal-usul Taekwondo dapat dijelaskan secara formal sebagai berikut: "Tae" diartikan sebagai tindakan menendang atau menghancurkan dengan kaki, "Kwon" berarti serangan atau pukulan

yang dilakukan dengan tangan, sedangkan “Do” merujuk pada jalan, prinsip, atau seni. Dengan demikian, Taekwondo secara luas dapat dimaknai sebagai suatu seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan sebagai sarana untuk mempertahankan diri. (Rahman et al., 2023: 99). Taekwondo yang dikembangkan sebagai metode pertarungan untuk mempertahankan diri, kini telah diterima sebagai olahraga yang mempromosikan kesehatan dan disiplin diri bagi individu dari berbagai usia dan jenis kelamin. Selain manfaat fisik dan psikologis dari latihan olahraga, olahraga ini juga telah dipraktikkan secara luas sebagai sarana untuk membangun kekuatan mental dan etika para atlet (Kim et al., 2021: 1).

Menurut penelitian yang dilakukan (Al-Habsy et al., 2023: 267-268) menunjukkan bahwa 10 atlet (40%) menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan, 9 atlet (36%) memiliki kecemasan rendah, dan 6 atlet (24%) berada di kategori sedang. Penelitian menurut (Hapiani, 2020) pada penelitiannya yang berjudul *Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo Di Universitas PGRI Palembang* menyebutkan bahwa tingkat kecemasan 93,3% dalam kategori tinggi dengan standar deviasi (14,4%) yaitu sangat tinggi, diikuti oleh aspek kognitif dan emosional (24,8%) dalam kategori persentase tinggi (29,63%), dan aspek fisiologis (15,7%) dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil persentase (67,82%), maka tingkat pencapaian masing-masing responden dapat diinterpretasikan dalam kategori sangat tinggi. Dalam lingkungan yang kompetitif, kecemasan dalam batas-batas normal diperlukan sebelum bertanding, khususnya sebagai kebugaran mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Jika atlet merasa cemas sebelum bertanding, ide, taktik, dan keterampilan yang disusun secara terperinci gagal untuk mendukung pencapaian kinerja maksimal (Virginia, 2020: 208). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian dari Faturachman, ditemukan bahwa jika kecemasan seorang atlet dalam berkompetisi semakin meningkat, maka performa mereka akan menurun.

Atlet harus berada dalam performa puncaknya agar dapat berkompetisi dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Selain pertimbangan fisik, aspek psikologis dalam olahraga sangat penting karena dapat membantu bahkan menghambat performa atlet. Kecemasan adalah komponen yang sangat berpengaruh, atlet dengan kondisi fisik dan mental yang sehat mampu berprestasi dengan baik. Hal ini terlihat dari sikap tenang atlet saat bermain melawan lawan yang dapat terhindar dari rasa cemas selama pertandingan (Siagian, 2022: 396). Kecemasan adalah salah satu aspek psikologis dalam olahraga. Masalah kecemasan yang dihadapi atlet dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk masalah yang bersumber dari luar diri atlet (eksternal), mencakup masalah dengan lawan, penonton, wasit, dan lingkungan sekitar. Masalah tambahan yang muncul berasal dari dalam diri atlet (internal), seperti masalah

emosional, motivasi, kemampuan kognitif, kecemasan yang ekstrem, dan stres yang berlebihan (Setiabudi & Santoso, 2020: 2).

Penelitian ini didasari oleh penulis pada saat melakukan magang di Pengprov Taekwondo Indonesia Jawa Timur. Penulis menyadari bahwa masih banyak atlet yang mengalami gejala kecemasan seperti tangan terasa berkerengat dingin dan mual. Pentingnya dari memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding adalah jika atlet merasa cemas, fokus mereka akan terganggu, sulit untuk mengontrol gerakan, permainan menjadi tidak baik, dan tidak dapat menerapkan strategi, yang kesemuanya berdampak negatif pada performa atlet (Pratama & Susanto, 2023: 65).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Dukati Taekwondo Klub Menjelang Pertandingan” dengan tujuan untuk mengetahui berapa persentase Atlet Dukati Taekwondo Klub yang mengalami kecemasan menjelang pertandingan.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Taekwondo

Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah bentuk bela diri yang berasal dari Korea dan terkenal di Indonesia. Taekwondo juga termasuk olahraga resmi nasional Korea. Taekwondo terbentuk dari tiga kata pokok: Tae, yang memiliki arti kaki untuk metode menghancurkan atau menendang, Kwon, yang mengartikan tangan untuk meninju dan teknik pertahanan diri atau meninju, dan Do, yang berarti pertahanan diri dengan menggunakan kaki dan tangan kosong (Kharisma & Subagio, 2021: 106). Menurut Govinda (2020: 23), seni bela diri taekwondo menggunakan berbagai macam pukulan, tangkisan, dan tendangan. Karena teknik tendangan menjadi teknik paling penting dari sekian banyak teknik yang diajarkan dalam seni bela diri Taekwondo, teknik ini perlu dikembangkan dan dioptimalkan dengan baik. Dalam Taekwondo, salah satu teknik yang paling dominan adalah tendangan. Menurut Tirtawirya (2005: 196), taekwondo adalah pilihan yang tepat untuk mengembangkan keterampilan fisik dan psikologis. Dapat diambil kesimpulan bahwa taekwondo adalah seni pertahanan diri dari Korea yang berfokus pada tendangan dan pukulan serta mengedepankan kedisiplinan, etika, dan perilaku yang baik serta dapat mengembangkan keterampilan fisik dan psikologis dalam menghadapi lawan.

Sejarah Taekwondo

Taekwondo muncul sejak tahun 37 Masehi, pada periode kerajaan Goguryeo di Korea (Setiawan et al., 2023: 2). Masyarakat menamai dengan sebutan lain pada saat itu, Taekkyon,

atau Taeyon. Orang-orang Korea pada masa itu sering menampilkan Taekwondo sebagai bentuk seni ritual, dan seni bela diri itu sendiri menjadi senjata utama para ksatria (Meirisa, 2020: 111). Taekwondo memiliki sejarah yang panjang, begitu juga dengan masyarakat Korea. Nama Taekwondo merupakan bentuk adaptasi dan perbaikan dari berbagai seni bela diri tradisional Korea, istilah tersebut baru dikenal sejak tahun 1954 (Tirtawirya, 2005: 198). Kebebasan Korea dari penjajahan Jepang membawa budaya dan tradisi baru. Banyak ahli bela diri profesional mendirikan sekolah bela diri. Pada tahun 1954, akhirnya diputuskan untuk menggabungkan berbagai seni bela diri Korea menjadi Taekwondo karena populasi yang terus bertambah dan ikatan kolaboratif yang kuat di antara sekolah-sekolah bela diri. Asosiasi Taekwondo Korea, organisasi nasional organisasi ini, untuk sementara waktu mengubah nama menjadi Taesoodo pada 16 September 1961, tetapi kemudian mengembalikannya kembali menjadi Taekwondo (Ginting & Henjilito, 2023: 69).

Kecemasan

Pengertian Kecemasan

Kata-kata Latin “angustus,” yang mengartikan kaku, dan “ango, anci” yang bermakna mencekik, adalah arti dari kecemasan, atau yang biasa dikenal “anxiety” dalam bahasa Inggris. Kecemasan adalah perasaan negatif yang diartikan sebagai rasa khawatir, keprihatinan, dan ketakutan, yang dapat terjadi pada berbagai tingkatan dan dalam berbagai konteks. Kecemasan juga dapat digambarkan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan bergejolak, atau gelisah (Rizal & Kasriman, 2022: 38). Kecemasan adalah perasaan gelisah serta takut mengenai potensi kejadian di masa mendatang, tanpa sebab yang jelas. Kecemasan muncul saat rasa takut hadir, ditandai dengan sejumlah gejala fisik seperti keringat berlebih, jantung berdebar cepat, telapak tangan dingin dan lembap, rasa pusing, kesemutan pada anggota tubuh, meningkatnya intensitas buang air kecil, gangguan pencernaan seperti sakit perut hingga diare, serta pernapasan yang tidak stabil. (Nastiti et al., 2024: 38).

Harlock mendefinisikan kecemasan sebagai kombinasi dari rasa khawatir, takut, dan emosi tidak menyenangkan lainnya. Orang sering merasa cemas ketika dihadapkan pada lingkungan yang tidak diinginkan. Pada tingkat kekhawatiran yang sedang, anggapan individu lebih fokus pada hal-hal penting pada waktu tersebut dan melepaskan apa yang dianggap kurang penting.

Kukkiwon dibentuk sebagai pusat utama Taekwondo pada tahun 1972. Turnamen dunia Taekwondo perdana berlangsung tahun 1973 di Kuk Ki Won, Seoul, Korea Selatan (Govinda et al., 2020: 23). Kukkiwon mendirikan Taekwondo Academy, yang mulai menawarkan

kurikulum pelatihannya kepada para pelatih Taekwondo di seluruh dunia pada tahun 1998, dengan tujuan untuk meningkatkan mutu pelatih Taekwondo di seluruh dunia.

Berdasarkan pendapat ahli di atas terkait definisi kecemasan, kecemasan dapat dipahami sebagai gejala psikologis yang menunjukkan rasa khawatir, gugup, dan gelisah, dan takut yang dirasakan oleh seseorang dengan tingkat yang bervariasi. Kecemasan mencakup dua komponen, yaitu: (1) Kecemasan kognitif (cognitive anxiety) dengan tanda sensasi ketakutan, gelisah, dan kekhawatiran akan apa yang akan terjadi. (2) Kecemasan somatik (somatic anxiety) dengan tanda ukuran aktivasi tubuh yang dialami seperti berkeringat, peningkatan frekuensi buang air kecil, disorientasi, dan mulut kering adalah beberapa contohnya.

Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Spielberger dalam teorinya, kecemasan atau anxiety dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: State Anxiety dan Trait Anxiety (Fauziah et al., 2018: 53).

State Anxiety

State Anxiety merupakan kondisi emosional mendadak yang ditandai oleh ketegangan, ketakutan, dan kegelisahan, terutama menjelang pertandingan. Atlet sering mengalami kecemasan karena berbagai alasan, seperti takut gagal, takut konsekuensi sosial, takut cedera, agresi fisik dari lawan atau dirinya sendiri, serta khawatir kondisi fisiknya akan menghambat performa selama pertandingan (Kurniawan, 2021).

Trait Anxiety

Kecemasan yang bersifat bawaan atau personal dikenal dengan istilah trait anxiety (cemas alamiah). Gunarsa (2008: 74) mendefinisikan trait anxiety sebagai kecenderungan untuk melihat diri sendiri terancam oleh keadaan eksternal. Karena atlet secara alami memiliki trait anxiety, kecemasannya cenderung berlebihan dan lebih mengutamakan kesejahteraan psikologisnya. Ini adalah penghalang yang signifikan bagi kesuksesan atlet (Wibowo, 2021).

Sumber Kecemasan

Kecemasan atlet dalam olahraga dapat dipengaruhi oleh dua jenis penyebab yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Nissa & Soenyoto, 2021).

Faktor Internal

Faktor internal merupakan masalah yang timbul dari aspek internal atlet, contohnya masalah yang berkaitan dengan motivasi, emosi, intelegensi, tingkat kecemasan yang tinggi, dan stres yang berlebihan (Setiabudi & Santoso, 2020: 2).

Faktor Eksternal

Faktor Eksternal adalah masalah yang muncul dari luar diri atlet, seperti lawan bertanding, juri atau wasit, lingkungan sekitar dan penonton (Setiabudi & Santoso, 2020: 2)

Gejala Kecemasan

Secara umum, atlet yang cemas menunjukkan tanda-tanda seperti tubuh gemetar atau tegang. Salah satu indikasi bahwa seorang atlet mungkin mengalami rasa sakit dapat dilihat dari perubahan fisik dan psikologis. Salah satu indikasi bahwa seorang atlet mungkin mengalami rasa sakit dapat dilihat dari perubahan fisik dan psikologis (Rhamadian & 'Aqobah, 2022: 36).

Dukati Taekwondo Klub

Dukati Taekwondo Klub, yang juga dikenal sebagai Dukuh Kupang Timur Taekwondo Klub, didirikan pada 30 April 2010 oleh Sabeumnim Rustamaji Sulaiman (DAN IV Kukkiwon) dan beroperasi di bawah naungan PBTI. Klub ini memiliki sekretariat di Jalan Dukuh Kupang Timur XIX No. 8 Surabaya, dengan tempat latihan di Gedung Pertemuan Rt.02 Rw.09, Jalan Dukuh Kupang Timur XIV No. 42a.

Dengan pelatih berlisensi yang profesional dan terampil, Dukati Taekwondo Klub telah melahirkan banyak atlet dan wasit berprestasi di tingkat kota, provinsi, hingga nasional. Wasit dari klub ini sering dipercaya memimpin berbagai kejuaraan besar di Jawa Timur, termasuk PORPROV VII Jawa Timur 2022. Selain itu, Dukati Taekwondo Klub secara konsisten mencetak atlet unggulan yang dipercaya oleh Pemkot TI Surabaya untuk mewakili Surabaya dan Pengprov TI Jawa Timur untuk bertanding di level provinsi hingga nasional.

3. METODE PENELITIAN

Jenis atau Desain Penelitian

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian deskriptif kuantitatif adalah untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan menjelaskan suatu subjek seperti yang sedang diperiksa dan membuat kesimpulan dari kejadian yang dapat diamati secara numerik. Dapat disimpulkan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan isi dari suatu variabel tanpa menguji hipotesis tertentu dikenal sebagai penelitian deskriptif kuantitatif (Nurhabiba et al., 2023: 497).

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan alat ukur berupa angket dari disertasi Nyak Amir yang telah teruji valid dan reliabel, dengan estimasi reliabilitas antara 0,631 sampai 0,823 yang memiliki tujuan untuk mendapatkan gambaran tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub sebelum pertandingan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2025 di Dojang Dukati Taekwondo Klub Surabaya yang bertempat di Jl. Dukuh Kupang Timur XIV No.42a, Pakis, Kec. Sawahan, Surabaya, Jawa Timur 60256.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penelitian ini mengambil populasi sebanyak 45 atlet Dukati Taekwondo Klub yang memiliki kesamaan karakteristik.

2. Sampel

Dalam penelitian ini digunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hal ini mengindikasikan bahwa pengambilan sampel didasarkan pada faktor atau standar kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti (Ani et al., 2022: 667).

Penelitian ini menggunakan 20 atlet sebagai sampel. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel, yaitu: a) Atlet Dukati Taekwondo Klub berusia 15-22 tahun. b) Berjenis kelamin putra dan putri. c) Mengikuti Kejuaraan Taekwondo Kota Surabaya 2025.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini ialah kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub menjelang pertandingan. Kecemasan atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan kompetitif, harapan dari pelatih atau rekan tim, pengalaman bertanding, serta kemampuan untuk mengelola stres. Dalam penelitian ini, kecemasan atlet akan diukur untuk memahami seberapa tinggi dan rendahnya tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub menjelang pertandingan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen

1. Kuisisioner atau Angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang disusun dalam bentuk sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. (Prawiyogi et al., 2021: 449). Kuesioner penelitian ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan khusus menargetkan para atlet taekwondo, dan dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang tingkat kecemasan atlet. Data penelitian yang dikumpulkan dari kuesioner diperiksa dan kemudian dikategorikan berdasarkan tingkat kecemasan. Berbasis pada empat skala Likert yakni "Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), dan Tidak Sesuai (TS)".

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode mengambil foto berbagai kegiatan penelitian yang mendokumentasikan metode dan temuan penelitian merupakan salah satu langkah dalam penelitian ini, yang meliputi pengambilan foto atau dokumen, merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan data. Foto-foto dan gambar yang digunakan dalam penelitian ini diambil ketika pengumpulan data tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub.

3. Observasi

Observasi merupakan salah satu dari sekian banyak metodologi, dan memerlukan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh pengamatan langsung terhadap tingkat kecemasan peserta Dukati Taekwondo Klub.

4. Teknik

Langkah pertama dalam pengumpulan data adalah menjelaskan lisan kepada responden bagaimana atlet yang diteliti harus mengisi kuesioner dengan jujur. Setelah mereka memiliki pemahaman untuk cara mengisinya dan bagaimana peraturannya, instrumen penelitian diberikan sehingga para peserta dapat segera mulai mengisinya. Prosedur yang akan dilakukan, yaitu: (1) Memilih atlet Dukati Taekwondo Klub sesuai dengan kriteria sampel. (2) Peneliti menjelaskan prosedur pengisian angket/kuisisioner yang telah disediakan. (3) Atlet mengisi lembar angket/kuisisioner (4) Peneliti melakukan penghitungan tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah memeriksa hasil pengumpulan informasi yang diperlukan. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan temuan dari setiap komponen yang membahas tingkat kecemasan atlet Taekwondo di Dukati Klub sebelum pertandingan, dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Dalam analisis ini, peneliti menggunakan skala Likert untuk menghitung persentase dan skor. Sesuai dengan pedoman skala Likert, setiap respons diberikan skor tertentu, dan hasilnya dihitung dengan cara mengalikan jumlah respons dengan skor yang sesuai, sebagai berikut:

Sangat Sesuai (SS) = 4

Sesuai (S) = 3

Agak Sesuai (AS) = 2

Tidak Sesuai (TS) = 1

Penyajian data ini menggunakan pendekatan analisis deskriptif, yang meliputi penghitungan rata-rata dan persentase berdasarkan pengumpulan data lapangan. Saat menghitung persentase hasil, peneliti menggunakan rumus berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

- $\bar{X}$ = Rata-rata (mean)
- $\sum X$ = Jumlah keseluruhan nilai dalam data
- n = Jumlah responden total

Untuk mengelompokkan hasil dari setiap faktor, perhitungan persentase dilakukan secara deskriptif dan selanjutnya diuraikan dalam bentuk penjelasan tertulis. Berikut merupakan langkah-langkah untuk menentukan skala kecemasan dalam setiap faktor (David et al., 2024: 35-37):

Tabel 1. Kriteria Kecemasan Aspek Motorik.

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-9	Rendah
10-18	Sedang
19-27	Tinggi
28-36	Sangat Tinggi

Tabel 2. Kriteria Kecemasan Aspek Afektif.

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi
10-12	Sangat Tinggi

Tabel 3. Kriteria Kecemasan Aspek Somatik.

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-7	Rendah
8-14	Sedang
15-21	Tinggi
22-28	Sangat Tinggi

Tabel 4. Kriteria Kecemasan Aspek Kognitif.

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi

10-12 Sangat Tinggi

Menurut Nyak Amir, tingkat kecemasan dapat ditentukan dengan mengacu pada klasifikasi skor kecemasan yang didasarkan pada hasil skor dari setiap skala yang digunakan, yaitu:

Tabel 5. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala.

Jenis Instrumen	Tingkat Kecemasan			
	Rendah	Agak Rendah	Agak Tinggi	Tinggi
Skala Kecemasan Olahraga	1-22	23-44	45-66	67-88

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengambil data tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub yang akan menghadapi Kejuaraan Taekwondo Kota Surabaya 2025. Penelitian diambil memakai angket Sport Anxiety Scale (SAS) karya Nyak Amir yang berisi 22 pernyataan dan diberikan kepada 20 atlet (responden) yang telah memenuhi kriteria, penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Februari 2025 di Dojang Dukati Taekwondo Klub yang bertempat di Jl. Dukuh Kupang Timur XIV No.42a, Surabaya.

Hasil dari pengisian angket yang diberikan, setelah 20 atlet mengisi kuesioner, data dievaluasi atau dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, termasuk skor minimum dan maksimum, mean, standar deviasi, serta klasifikasi tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Pengolahan data dilakukan memakai Microsoft Excel serta SPSS for Windows. Hasil deskripsi penelitian kecemasan bertanding yang diisi oleh para atlet Dukati Taekwondo Klub dapat diuraikan sebagai berikut:

Deskriptif Karakteristik Atlet

Tabel 6. Deskriptif Jenis Kelamin.

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	9	45.0	45.0	45.0
	PEREMPUAN	11	55.0	55.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil dari pengisian angket yang diberikan, setelah 20 atlet mengisi kuesioner, data dievaluasi. Pada tabel 6 dan 7, data karakteristik jenis kelamin dan hasil tingkat kecemasan

atlet Dukati Taekwondo Klub yang akan Kejuaraan Taekwondo Kota Surabaya 2025 terdapat total 20 atlet yang meliputi 9 laki-laki dan 11 perempuan.

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Atlet.

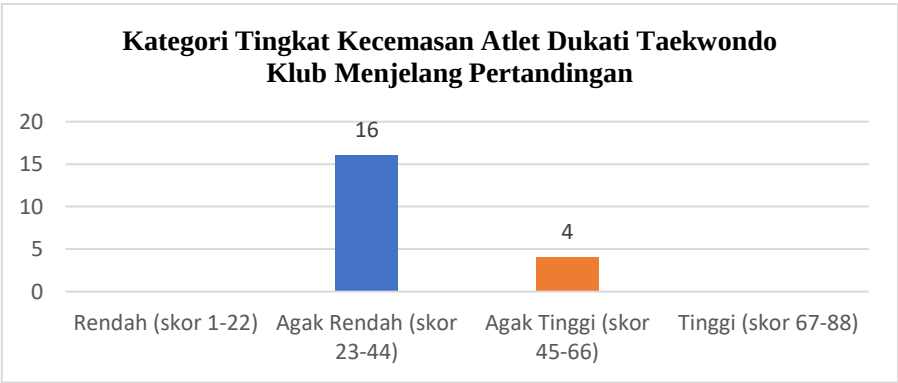
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	41.25
<i>Median</i>	40.00
<i>Mode</i>	35 ^a
<i>Std. Deviation</i>	9.233
<i>Minimum</i>	28
<i>Maximum</i>	65

Dari tabel berikut, diketahui deskripsi statistik tingkat kecemasan atlet dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 41,25, nilai tengah (*median*) sebesar 40, dan nilai yang sering muncul (*modus*) adalah 35. Nilai standar deviasi adalah 9,233, dengan nilai minimum adalah 18 dengan nilai maksimum adalah 65. Di antaranya terdapat skor tertinggi yang diperoleh oleh responden nomor 17 dan terendah diperoleh oleh responden nomor 10. Dengan nilai rata-rata sebesar 41,24 menjadikan tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub adalah agak rendah.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet.

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	1-22	Rendah	0	0%
2	23-44	Agak Rendah	16	80%
3	45-66	Agak Tinggi	4	20%
4	67-88	Tinggi	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa terdapat 80% (16) atlet memiliki tingkat kecemasan rendah dan 20% (4) atlet dengan tingkat kecemasan agak tinggi. Dan dapat dilihat dalam diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Kategori Skor Jawaban Responden.

Pada hasil kuesioner tingkat kecemasan, yang meliputi 22 pernyataan, mencakup beberapa aspek kecemasan, yaitu aspek motorik, afektif, somatik, dan kognitif para atlet dari Dukati Taekwondo Klub yang akan mengikuti pertandingan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub sebelum pertandingan, di mana pertandingan yang peneliti teliti adalah Kejuaraan Taekwondo Kota Surabaya 2025 dengan sampel 20 atlet. Kecemasan pada dasarnya merupakan perasaan gelisah dan khawatir akan apa yang akan terjadi di masa depan, tanpa sebab yang jelas. Penelitian di atas memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub menjelang pertandingan dengan skor rata-rata 41,25 yaitu agak rendah. Dengan rincian setiap aspek sebagai berikut: (1) Aspek Motorik, dengan nilai rata-rata 14,75 dalam kategori “sedang”. Dengan rincian 17 atlet dengan tingkat kecemasan aspek motorik sedang dan 3 atlet dengan tingkat kecemasan motorik tinggi. (2) Aspek Afektif, dengan nilai rata-rata 5,45 dalam kategori “sedang”. Dengan rincian sebanyak 3 atlet dengan kecemasan afektif rendah, 11 atlet dengan tingkat kecemasan afektif sedang, 4 atlet dengan tingkat kecemasan afektif tinggi, dan 1 atlet dengan tingkat kecemasan afektif sangat tinggi. (3) Aspek Somatik, dengan nilai rata-rata 15,5 dalam kategori “tinggi”. Tercatat ada 9 atlet dengan tingkat kecemasan somatik sedang, 9 atlet dengan tingkat kecemasan aspek somatik tinggi, dan 2 atlet dengan tingkat kecemasan aspek somatik sangat tinggi. (4) Aspek Kognitif, dengan nilai rata-rata 5,55 dalam kategori “sedang”. Dengan rincian 2 atlet dengan tingkat kecemasan kognitif rendah, 14 atlet dengan tingkat kecemasan sedang, dan 4 atlet dengan tingkat kecemasan tinggi.

Pada hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas atlet Dukati Taekwondo Klub berada dalam kategori di setiap aspek kecemasan adalah sedang, meliputi aspek motorik, aspek afektif, dan aspek kognitif. Dalam aspek motorik, mayoritas atlet kecemasan motorik sedang, namun masih ada beberapa atlet yang mengalami rasa berat pada kaki, gemetar, dan mengerutkan dahi di saat sebelum pertandingan. Pada aspek afektif, mayoritas atlet memiliki kecemasan afektif sedang, namun beberapa atlet masih sering merasa bahwa mereka sering sembrono dan memiliki keraguan terhadap diri. Pada aspek somatik, atlet mayoritas memiliki tingkat kecemasan somatik tinggi, hal ini dirasakan oleh atlet bahwa atlet lebih sering minum air saat menghadapi pertandingan dan atlet merasa bahwa jantung berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan. Pada aspek kognitif, mayoritas atlet memiliki tingkat kecemasan kognitif sedang, hal yang dirasakan oleh atlet adalah atlet memiliki pikiran-pikiran negatif yang cukup mengganggu konsentrasi atlet saat menjelang pertandingan. Terlihat bahwa aspek kecemasan yang paling dominan dialami oleh atlet adalah kecemasan somatik. Hal ini

menunjukkan bahwa tekanan menjelang pertandingan lebih banyak memengaruhi kondisi respons fisiologis tubuh terhadap stres atau tekanan dibandingkan aspek motorik, afektif, dan kognitif. Oleh karena itu, strategi pengelolaan kecemasan menjadi hal yang penting untuk diterapkan agar atlet dapat tampil maksimal dalam pertandingan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada temuan dan diskusi penelitian, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah kecemasan atlet Dukati Taekwondo Klub menjelang pertandingan berada pada kategori "agak rendah" dengan skor rata-rata 41,25. Namun, jika dianalisis lebih lanjut berdasarkan aspek-aspek kecemasan, terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada setiap aspek. Hasil penelitian menunjukkan aspek somatik memiliki kecemasan tertinggi dengan skor 15,5, menunjukkan gejala fisik seperti jantung berdebar dan tubuh gemetar. Aspek motorik dengan skor 14,75, afektif dengan skor 5,45, dan kognitif 5,55 mayoritas berada dalam kategori sedang, mencerminkan adanya ketegangan otot, perasaan cemas, serta pikiran negatif sebelum bertanding. Meskipun tingkat kecemasan secara keseluruhan tidak terlalu tinggi, tetapi bagi beberapa atlet, kecemasan tetap menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan dan performa mereka di lapangan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan di atas, berikut beberapa saran yang bisa peneliti berikan: (1) Mengacu pada hasil penelitian ini, pelatih diharapkan memberikan pendampingan psikologis bagi atlet yang memiliki kecemasan tinggi, seperti sesi sharing atau melakukan pendekatan yang positif serta tetap memotivasi atlet dengan menanamkan mindset kompetitif yang sehat. Menyelenggarakan simulasi yang sesuai dengan suasana serta kondisi pertandingan yang sesungguhnya, mengarahkan atlet untuk mengonsumsi dark chocolate yang dapat merangsang otak untuk memproduksi dopamin yang mendorong timbulnya rasa senang. (2) Bagi atlet diharapkan menanamkan teknik manajemen stres dengan meningkatkan rasa percaya diri dengan latihan yang konsisten dan melakukan evaluasi diri setelah setiap pertandingan, serta tetap menjaga kondisi fisik dan mental dengan menjaga pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup. (3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan memperluas sampel penelitian dan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan, seperti dukungan sosial atau pola latihan terhadap tingkat kecemasan.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Habsy, W. Z. R., Wandik, Y., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Ita, S., Guntoro, T. S., & Putra, I. P. E. W. (2023). Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), Article 4. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16471>
- Alviani, S., Hendradi, P., & Wibowo, F. M. (2018). Penerapan konsep probabilitas pada aplikasi perhitungan skor (studi kasus pertandingan tarung dalam olahraga taekwondo). *Jurnal Komtika (Komputasi dan Informatika)*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.31603/komtika.v2i2.2600>
- Alvionita, D. R. (2016). Kecemasan dan mekanisme pertahanan ego tokoh utama 金天 (Jīn Tiān) dalam film 《有一个地方，只有我们知道》 karya 徐静雷 (Xú Jìnglěi) (kajian psikoanalisis Sigmund Freud). *Jurnal Bahasa Mandarin*, 1(01). <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. (2022). Pengaruh citra merek, promosi dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian konsumen pada e-commerce Tokopedia di Kota Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.35794/emba.v10i1.38284>
- Ardian, R. D., Sarwita, T., & Munzir. (2022). Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo Dojang Phoenix Golden Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/500>
- Baghaskara, M. N., Anwari, A. S. N., Priambodo, A., & Widodo, A. (2025). Tingkat kecemasan mahasiswa dengan cabang olahraga voli ketika pertandingan. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(1), 175–184. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3492>
- David, M., Wismanadi, H., Pudjijuniarto, P., & Sholikhah, A. M. (2024). Tingkat kecemasan atlet jujitsu Puslatda Jatim dalam menghadapi pertandingan Pra-PON 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 30–41. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.123>
- Eman, M., & Kurniawan, D. (2014). Perancangan buku panduan pembelajaran taekwondo untuk anak usia 8–12 tahun (Issue 4) [Universitas Kristen Petra]. *eArticle*. <https://www.neliti.com/id/publications/86260>
- Faozi, A., Adzani, A., Izza, D., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak kecemasan masyarakat terhadap kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.31332/jmrc.v3i1.6808>
- Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). Parent's anxiety towards juvenile delinquency phenomenon in Bandung, Indonesia. *NurseLine Journal*, 3(2), 52–59. <https://doi.org/10.19184/nlj.v3i2.7286>
- Fevrianti, A., & Ediyono, S. (2023). Analisis pengaruh rutin berolahraga terhadap penurunan tingkat stres dalam konteks kesejahteraan psikologis lansia.
- Fiantika, F., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*.

- Ginting, N. A. L., & Henjilito, R. (2023). Tingkat kondisi fisik atlet taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(2). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpt/article/view/23829>
- Govinda, R., Pujiyanto, D., & Yarmani, Y. (2020). Studi prestasi taekwondo pada nomor kyorugi dan pada nomor poomse di Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12521>
- Hapiani, L. (2020). Kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet taekwondo Universitas PGRI Palembang). *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4843>
- Kharisma, I., & Subagio, I. (2021). Analisis frekuensi dan power tendangan atlet taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 105–112.
- Kim, Y.-J., Baek, S.-H., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., & Nam, S.-S. (2021). The psychosocial effects of taekwondo training: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Kurniawan, A. W. W. (2021). *Psikologi olahraga*. Akademia Pustaka. http://digitallib.pps.unj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=97667&keywords=
- Kurniawan, M. A., Hadi, H., & Nurdin, I. (2020). Implementasi pembinaan prestasi taekwondo Kota Pekalongan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36987>
- Meirisa, D. (2020). Survei motivasi dan kepercayaan diri dalam olahraga taekwondo pada siswa perempuan sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), Article 02. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16026>
- Nastiti, A., Setyaputri, N., Gumilang, G., & Agung Pratama, B. (2024). Analisis kecemasan bertanding atlet karate pengguna alat bantu push up board. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 41, 37–45. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no1.a8384>
- Nurdiansyah, N. (2013). Kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 60(1), Article 1. <https://doi.org/10.36456/wahana.v60i1.1187>
- Nurhabiba, F. D., Misdalina, M., & Tanzimah. (2023). Kemampuan higher order thinking skill (HOTS) dalam pembelajaran berdiferensiasi SD 19 Palembang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i3.1405>
- Pamungkas, O. I. (2021). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.40569>
- Pratama, R. R., & Susanto, N. (2023). Tingkat kecemasan pada saat bertanding pada atlet roadrace Kota Payakumbuh. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1359>
- Prawiyogi, A. G., Sadih, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan media Big Book untuk menumbuhkan minat membaca di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Rahman, F., Qomari, A., Sari, E., & Azizah, R. (2023). Penyuluhan pencegahan cedera olahraga pada atlet taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Beujroh: Jurnal*

- Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 1, 97–109. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v1i1.29>
- Rahmawinati, T. L., & Zulfiningrum, R. (2023). Pola komunikasi pelatih dalam membina atlet taekwondo berprestasi. *Jurnal Mutakallimin: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.31602/jm.v6i1.10070>
- Rhamadian, D., & Jumrotul 'Aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.62870/josita.v1i1.15433>
- Rizal, B. T., & Kasriman, K. (2022). Anxiety level before and during the match of Uhamka pencak silat athletes. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.35194/jm.v12i1.2216>
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan (anxiety) dalam olahraga berbasis perbedaan etnis (suku Osing, Jawa, dan Madura). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10387>
- Setiawan, F., Arief, K., Suhardi, C., & Fua'din, A. (2023). Aktivitas fisik dalam olahraga taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1, 11. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.231>
- Siagian, R. C. (2022). Pengaruh anxiety terhadap prestasi atlet bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3489>
- Sousa, J. L., León, K., Muñoz Jiménez, J., & Gamonales, J. M. (2021, April 26). Taekwondo: Korean unarmed martial art as the origin of a modern combat sport. A literature review. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25923.68641>
- Suratman, S. (2019). Kualitas fisik pemain Gatra Semarang U15 putra tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2(1), Article 1.
- Tangkudung, J. (2019). *Mental training*.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan dan peranan taekwondo dalam pembinaan manusia Indonesia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v1i2.6869>
- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21829>
- Wibowo, A. (2021). *Psikologi olahraga*. Akademi Pustaka. http://perpustakaan.smpn11madiun.sch.id/index.php?p=show_detail&id=24296
- Widyanti, I. I. T., Izzuddin, D. A., & Gemaël, Q. A. (2023). Atlet futsal tingkat kecemasan atlet. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), Article 3.
- Wijayanti, I., & Hartini, N. (2019). Kecemasan bertanding pada atlet taekwondo ditinjau dari religiusitas. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20184.96006>