

TINGKAT KECEMASAN DAN MOTIVASI ATLET AGS TAEKWONDO CLUB KEDIRI SEBELUM PERTANDINGAN KEJURPROV JATIM 2023

Eprilitha Nur Aisya¹, Ananda Perwira Bakti², Pudjjuniarto³, Ratna Candra Dewi⁴.

Abstrak: Sebelum pertandingan setiap atlet pasti akan merasakan perasaan cemas yang susah untuk dikendalikan dan rendahnya motivasi saat akan sebelum bertanding. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan dan tingkat motivasi atlet sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian Cross-Sectional. Sampel penelitian ini terdiri dari atlet AGS Taekwondo Club berjumlah 10 atlet yang akan mengikuti pertandingan Kejurprov Jatim 2023, dengan kriteria laki-laki dan perempuan dengan usia 14-18 tahun, berbadan sehat, dan mengikuti pertandingan Kejurprov Jatim 2023. Instrumen penelitian ini menggunakan angket berupa, kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS) dan kuesioner tentang motivasi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, dengan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini yang didapatkan bahwa dari tes pengukuran tingkat kecemasan yaitu, sebanyak 7 atlet (70%) berada pada tingkat kecemasan sedang dan 3 atlet (30%) berada pada tingkat kecemasan rendah, dan tingkat motivasi seluruh atlet masih dalam kategori motivasi intrinsik (100%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet AGS Taekwondo Club masih dalam kategori tingkat kecemasan sedang dan untuk tingkat motivasi atlet AGS Taekwondo Club masih dalam kategori tingkat motivasi intrinsik yang mana menunjukkan bahwa masih tingginya tingkat motivasi yang dimiliki atlet AGS Taekwondo Club sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023.

Kata Kunci: *Tingkat kecemasan, Tingkat motivasi, Taekwondo.*

Abstract: *Before a match, every athlete will definitely feel a feeling of anxiety that is difficult to control and low motivation before competing. The purpose of this study was to determine the level of anxiety and motivation level of athletes before the 2023 East Java Province Championship. This type of research uses a quantitative descriptive with a cross-sectional research design. The sample of this study consisted of 10 AGS Taekwondo Club athletes who will take part in the 2023 East Java Province Championship, with the criteria of being male and female aged 14-18 years, healthy-bodied, and taking part in the 2023 East Java Province Championship. The research instrument used a questionnaire in the form of the questionnaire Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS) and a questionnaire about motivation. The data*

¹ Penulis adalah mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

² Penulis adalah Staf Edukatif adalah Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

³ Penulis adalah Staf Edukatif adalah Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

⁴ Penulis adalah Staf Edukatif adalah Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

analysis technique used in this study is descriptive analysis technique with percentages. The results of this study found that from the anxiety level measurement test, that is, as many as 7 athletes (70%) were at moderate anxiety levels and 3 athletes (30%) were at low anxiety levels, and the motivation level of all athletes was still in the intrinsic motivation category (100 %). From the results of this study it can be concluded that the anxiety level of AGS Taekwondo Club athletes is still in the moderate anxiety level category and for the motivation level of AGS Taekwondo Club athletes it is still in the intrinsic motivation level category which indicates that the high level of motivation of AGS Taekwondo Club athletes before the 2023 East Java Province Championship is still high.

Keywords: *Anxiety level, Motivation level, Taekwondo.*

PENDAHULUAN

Kesehatan tubuh penting sekali bagi manusia mulai dari pola makan, pola tidur, bahkan pola olahraga juga harus dijaga agar tubuh tetap sehat. Kesehatan pada tubuh juga tidak hanya tentang jasmani saja bahkan rohani juga perlu untuk dijaga. Kesehatan rohani atau biasa disebut dengan kesehatan mental ini sering kali dilupakan kegunaan dan manfaatnya. Kesehatan itu mencakup hal dasar yang dilakukan manusia. Firdaus juga menyatakan bahwa, kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia karena orang yang sehat dapat hidup, berkembang dan bekerja dengan lebih baik (Firdaus et al., 2021).

Pada bidang kesehatan sendiri saat seseorang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik orang itu, karena jika seseorang ini terlalu banyak pikiran negatif saat menghadapi suatu penyakit maka, penyakit itu akan semakin tidak dapat cepat sembuh. Hal tersebut juga sesuai dengan penjabaran Setiawan, dkk, yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu seseorang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan serta dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya (Setiawan, H., Solikhina, I., Nada, 2022).

Kesehatan mental dapat digolongkan menjadi 2 (dua) faktor, yaitu faktor internal yaitu, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dari dalam tubuh dan faktor eksternal yaitu, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dari luar tubuh. Pada faktor-faktor tersebut juga bisa mengarah pada 2 (dua) hal yang terdapat pada faktor internal maupun faktor eksternal yaitu, dapat mengarah pada hal yang negatif dan mengarah pada hal yang positif. Dalam proses menggapai prestasi, sangat diperlukan proses latihan yang lama, tertata, tertuju dan kontinu. Kesalahan yang biasanya dilakukan pelatih dan atlet juga dijelaskan oleh Danilo bahwa, dalam hal pencapaian prestasi, proses latihan yang panjang, teratur, terarah dan berkesinambungan sangat diperlukan. Secara umum, masih banyak pelatih maupun atlet yang giat berlatih selain bakat yang dimilikinya. Namun, kadang pelatih hanya memperhatikan pembinaan fisik, keterampilannya dan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental. Hal itu mengakibatkan kurang optimalnya performa atlet (Danilo Gomes de Arruda, 2021).

Pada atlet, kesehatan mental memegang peranan penting bagi atlet dalam meraih performa yang bagus. Dengan adanya kesehatan mental yang baik bagi atlet, dapat mempermudah atlet dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi. Kemampuan menghadapi permasalahan yang muncul saat kegiatan berlatih serta bertanding sangat diperlukan dalam bermotivasi. Wijaya juga menyatakan bahwa, demi mencapai suatu prestasi tinggi tersebut, tentu diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga bela diri. Diperlukan motivasi serta kemampuan untuk

menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding (Wijaya, 2018). Cabang bela diri taekwondo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan dan fokus gerakannya menggunakan kombinasi gerakan kaki dan tangan. Sudah banyak club taekwondo yang sudah berdiri di Indonesia tidak terkecuali AGS Taekwondo Club yang ada di kota Kediri.

Kecemasan merupakan suatu emosi yang timbul akibat serapan seseorang disebabkan adanya situasi yang mengancam pada dirinya tanpa sebab yang jelas (Nissa & Soenyoto, 2021). Terdapat keadaan dimana seseorang tidak dapat mengendalikan perasaan takut yang berlebihan atau biasa dikenal dengan istilah cemas. Dalam bidang olahraga, cemas sendiri dapat muncul karena atlet tersebut merasa tidak percaya diri akan hasil latihannya atau bahkan takut dengan lawan yang akan di lawannya saat bertanding. Menurut hadi yaitu, atlet adalah orang yang selalu, dihadapkan pada permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya (Hadi, 2011).

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia (Kurniawan et al., 2021). Ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam bidang olahraga adalah psikologi olahraga. Adanya psikologi dalam olahraga dapat mempengaruhi tingkah laku individu saat melakukan aktivitas. Seorang atlet harus memiliki kualitas yang baik secara fisik maupun psikis, prestasi seorang atlet juga akan meningkat dengan adanya beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental (Marsha & Wijaya, 2021). Tingkat cemas dan motivasi seorang atlet dapat mempengaruhi performa atlet. Pada tingkat cemas yang terlalu tinggi pada atlet dapat mempengaruhi seorang atlet saat mereka berlatih maupun bertanding. Salah satu gangguan kesehatan mental dimana seorang atlet tidak dapat mengendalikan perasaan takutnya yang menimbulkan pikiran-pikiran negatif muncul pada dirinya yaitu, perasaan cemas. Perasaan itu dapat menyebabkan atlet tidak mendapat target pilihan yang dia inginkan. Sama halnya dengan tingkat motivasi atlet. Motivasi dapat muncul karena adanya perasaan ingin mendapatkan juara serta adanya suatu kebutuhan yang harus terpenuhi seperti perasaan ingin sukses dalam bidang olahraga. Adanya motivasi karena muncul motif dalam diri sendiri atau dari lingkungan luar agar dapat memenuhi suatu tujuan yang ingin dicapai. Motivasi merupakan perasaan dorongan untuk menang yang dirasakan oleh atlet. Motivasi juga dapat mengurangi perasaan cemas yang ada pada atlet.

Perasaan cemas yang dirasakan oleh perempuan dan laki-laki mempunyai tingkatan yang berbeda. Cemas saat menghadapi suatu kondisi yang dirasakan oleh perempuan, lebih tinggi daripada rasa cemas yang dirasakan laki-laki. Hal ini juga dibahas pada (Bandelow & Michaelis, 2015) yaitu, Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan yang umum. Ketangguhan mental adalah kemampuan menguasai diri dalam berbagai rintangan atau gangguan dengan tekad dan percaya diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri di bawah tekanan dan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki atlet untuk mencapai prestasi puncak. Sebuah proses panjang yang harus dilewati oleh atlet untuk mendapatkan mental yang tangguh dengan mengembangkan seluruh keterampilan dan pandai mengambil makna pada setiap peristiwa (Nissa & Soenyoto, 2021). Dalam olahraga, ketangguhan mental sama pentingnya dengan latihan fisik dimana performa atlet sangat bergantung pada faktor psikologi. Biasanya menyebabkan penurunan performa atlet, yaitu merasa bosan, lelah, frustrasi, stres, cemas, takut gagal, ledakan emosi, dan kurang kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka (Miadinar & Supriyanto, 2021). Ketangguhan mental selain rasa percaya diri sebelum bertanding atau saat bertanding, yaitu motivasi. Dalam sebuah pertandingan, seorang atlet perlu adanya dorongan dalam maupun luar dari dirinya agar munculnya semangat untuk meraih kemenangannya. Suatu perasaan dorongan yang muncul saat menghadapi suatu hal agar seseorang dapat melakukan hal-hal dan dapat mewujudkan keinginannya merupakan motivasi. Dengan adanya motivasi, dapat meningkatkan rasa percaya diri yang ada pada atlet

untuk meraih kemenangan. Maka, dapat di tarik kesimpulan bahwa dengan kata lain motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Khusuma & Sunarti, 2021).

Penelitian ini, meneliti tentang tingkat kecemasan dan motivasi atlet taekwondo laki-laki dan perempuan sebelum bertanding. Hal ini didasari karena saat peneliti sedang melaksanakan magang di Pengprov Taekwondo Indonesia Jatim, peneliti menyadari bahwa banyaknya atlet yang mengalami cemas saat sebelum bertanding. Banyak gejala yang disebabkan oleh rasa cemas yang dirasakan atlet seperti telapak tangan yang dingin dan berkeringat, tangan yang gemetar, pandangan mata yang tidak fokus, cara bicara yang putus-putus sehingga terdengar agak tidak jelas, badan yang terasa panas dari dalam, detak jantung yang berdebar dengan cepat, dan lain-lain. Gejala-gejala tersebut dijelaskan juga pada (Darmawani, 2018) yaitu, dalam menghadapi pertandingan permasalahan yang sering terjadi studi pada atlet taekwondo ialah adanya tingkat kecemasan yang berbeda-beda ataupun berlebihan yang belum di ketahui yang berkaitan dengan psikologis atlet itu sendiri yang bisa berasal dari tekanan-tekanan, hal ini di tandai dengan gugup, keluar keringat dingin, gemetar, susah buang air kecil, jantung berdebar, tidak konsentrasi, mulas, dan lain-lain.

Di samping dari itu, meskipun para atlet taekwondo yang akan bertanding merasakan rasa cemas mereka masih berusaha saat mereka bertanding. Ada yang mendapat juara, ada juga yang kalah sebelum babak final. Hal itu juga dipengaruhi besar atau kecilnya motivasi mereka saat sebelum bertanding. Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan atlet, sebab motivasi memiliki arti galat satu faktor yang dapat menentukan serta sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga di akhirnya menggunakan adanya motivasi atlet bisa mendorong dirinya buat lebih rajin melakukan latihan serta meraih hasil yang maksimal (Jalawasesa & Fajar, 2022). Kondisi psikologis atlet yang terganggu dapat mempengaruhi prestasi prestasi olahraga pada atlet, karena penampilan atau performa atlet dipengaruhi juga dengan kondisi baik atau buruknya psikologis atlet tersebut. Prestasi olahraga adalah tingkat keberhasilan atau pencapaian atlet dalam dunia olahraga. Menurut penelitian tingkat kecemasan dari (Darmawani, 2018), bahwa tingkat kecemasan atlet Universitas PGRI Palembang saat mengikuti pertandingan taekwondo yaitu, sebanyak 28 atlet dengan nilai persentase 93,3% dalam kategori sangat tinggi, 2 atlet dengan nilai persentase 6,7% dalam kategori tinggi, dan nilai persentase 0% dalam kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Menurut penelitian tingkat motivasi dari skripsi yang berjudul Pengaruh self-efficacy, Dukungan Sosial, dan Variabel Demografis Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Taekwondo (S. F. A. Wijaya, 2018), yaitu sebanyak 200 sampel yang telah diteliti, sekitar 27 atlet taekwondo (13,5%) memiliki kategori motivasi berprestasi dengan tingkat rendah dan sebanyak 34 atlet taekwondo (17,0%) memiliki kategori tingkat motivasi yang tinggi.

Oleh karena itu, setiap atlet taekwondo harus mengetahui tingkat kecemasan diri sendiri agar dapat mengendalikan rasa cemas yang muncul saat sedang berlatih maupun saat menghadapi pertandingan. Hal yang dapat dilakukan agar bisa mengendalikan rasa cemas yaitu, percaya bahwa hasil latihannya dapat menghasilkan hasil yang baik, percaya pada diri sendiri, dan latihan yang giat. Atlet taekwondo juga harus bisa memotivasi dirinya sendiri entah itu dapat berasal dari dirinya ataupun dukungan keluarga, pelatih, atau teman nya. Dengan adanya motivasi apakah atlet dapat menghadapi rasa cemas yang muncul ketika akan bertanding, apakah mereka juga dapat menang, meskipun merasakan rasa cemas saat akan bertanding. Jadi, peneliti akan meneliti tentang Tingkat Kecemasan dan Motivasi Atlet Taekwondo Sebelum Pertandingan Kejurprov Jatim 2023.

METODE

Desain Kuantitatif digunakan pada jenis penelitian ini dengan cross-sectional sebagai desain penelitiannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, atlet taekwondo

AGS Taekwondo Club yang berusia 14-18 tahun. Sampel yang diteliti dari penelitian ini yaitu, 10 atlet AGS Taekwondo Club Kediri yang terdiri dari 5 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan yang mengikuti Kejuaraan Provinsi Jawa Timur 2023. Variabel yang digunakan penelitian ini adalah variabel bebas atau variabel independen, yaitu kecemasan dan motivasi. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer. Pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik Sampling nonprobability sampling dengan cara sampling kuota. Instrumen Penelitian yaitu, berupa beberapa pernyataan tentang gejala kecemasan yaitu, dengan menggunakan kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS), 15 pernyataan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pernyataan ke arah penurunan kecemasan (Dunstan & Scott, 2020). Lalu, untuk pernyataan tentang motivasi atlet terdiri dari, 20 pernyataan berisi tentang motivasi atlet sebelum bertanding yang berasal dari penelitian yang ada pada skripsi yang berjudul Motivasi Berlatih Atlet UKM Kempo UNSYIAH Tahun 2015 (Strajhar et al., 2016). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tanpa tes atau Non-Test. Untuk instrumen pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan yaitu, teknik analisis deskriptif dengan persentase yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan motivasi atlet laki-laki dan perempuan AGS Taekwondo Club sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023.

HASIL

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah cross-sectional, yang mana survei, observasi, dan pengumpulan data langsung pada satu tempat dalam satu waktu sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian yang dilakukan, 2 (dua) hari sebelum pertandingan dimulai yaitu, tanggal 14 Maret 2023 di Gedung Serbaguna Banjaran yang terletak di Jl. Ir. SOETAMI 10 Kediri, Kediri 64122, Jawa Timur. Seluruh hasil tes pengukuran tingkat kecemasan dan tingkat motivasi masing-masing dihitung pada aplikasi excel untuk mempermudah peneliti dalam mengategorikan tingkat kecemasan dan tingkat motivasi pada atlet AGS Taekwondo Club sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023. Hasil penelitian dipertunjukkan dalam bentuk tabel yaitu, sebagai berikut:

No.	Nama	Umur	Jenis Kelamin
1.	VCAD	15	L
2.	WA	16	L
3.	AAT	18	L
4.	DRN	18	L
5.	TDN	18	L
6.	ESM	14	P
7.	NEPA	15	P
8.	CGFA	15	P
9.	KAB	16	P
10.	RSF	17	P

Dari hasil survei dan observasi yang dilakukan di club tersebut terdapat 10 atlet taekwondo yang mengikuti Kejurprov Jatim 2023 yang terdiri dari, 5 atlet perempuan dan 5 atlet laki-laki yang berusia antara 14-18 tahun atau kelas kadet-senior. Untuk kategori kelas usia 12-14 tahun adalah kelas kadet, kategori usia 15-17 tahun adalah kelas junior, dan untuk kategori kelas usia 18 tahun ke atas adalah kelas senior.

Terdapat 1 atlet yang berusia 14 tahun yang masuk dalam kategori kelas kadet, 3 atlet yang berusia 15 tahun yang masuk dalam kategori kelas junior, 2 atlet yang berusia 16 tahun yang masuk dalam kategori kelas junior, 1 atlet yang berusia 17 tahun yang masuk dalam kategori kelas junior, dan 3 atlet yang berusia 18 tahun yang masuk dalam kategori kelas senior dalam Kejurprov Jatim 2023.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti digunakan untuk menjawab pertanyaan yang ada pada rumusan masalah yaitu, tentang tingkat kecemasan dan tingkat motivasi atlet taekwondo sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023. Hasil tes pengukuran tingkat kecemasan dan hasil tes pengukuran tingkat motivasi disajikan dalam bentuk tabel yang memuat total hasil tes dan kategori yang sesuai jawaban dari atlet yang mengisi angket.

Kecemasan dibagi menjadi 5 (lima) kategori yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan panik. Distribusi atlet berdasarkan kecemasan sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 yang dijelaskan pada tabel dibawah:

Tabel Distribusi Atlet Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Panik	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	7	70
Rendah	3	30
Sangat rendah	0	0
Total	10	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari total atlet sebanyak 10 atlet, atlet yang memiliki tingkat kecemasan kategori panik adalah sebanyak 0 atlet (0%), kategori tinggi adalah sebanyak 0 atlet (0%), kategori sedang adalah sebanyak 7 atlet (70%), kategori rendah adalah sebanyak 3 atlet (30%), dan atlet yang memiliki tingkat kecemasan kategori sangat rendah adalah sebanyak 0 atlet (0%). Hasil persentase tersebut didapatkan dari penghitungan di aplikasi excel dengan skala likert yang kemudian dikategorikan dengan kategori pada nilai tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023. Lalu, menggunakan rumus: $p = f/n \times 100$.

Tabel Hasil tes pengukuran tingkat kecemasan

No.	Nama	Total	Nilai
1.	VCAD	39	Rendah
2.	WA	46	Sedang
3.	AAT	49	Sedang
4.	DRN	38	Rendah
5.	TDN	42	Sedang
6.	ESM	36	Rendah
7.	NEPA	56	Sedang
8.	CGFA	42	Sedang
9.	KAB	47	Sedang
10.	RSF	54	Sedang
Total:		449	

Hasil tes pengukuran tingkat kecemasan sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 dapat disimpulkan bahwa, dari 10 atlet yang terdiri dari 5 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan terdapat 3 atlet yang mengalami kecemasan tingkat rendah yaitu, 2 atlet laki-laki yang berinisial VCAD memiliki total hasil tes pengukuran tingkat kecemasan sebesar 39, DRN yang memiliki total hasil tes pengukuran tingkat kecemasan sebesar 38 dan 1 atlet perempuan berinisial ESM yang memiliki total hasil tes pengukuran tingkat kecemasan sebesar 36. Untuk 7 atlet lainnya yaitu, hasil dari tes pengukuran tingkat kecemasan hanya mengalami kecemasan tingkat sedang, yang terdiri dari 3 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan. Jadi, rata-rata tingkat kecemasan atlet AGS Taekwondo Club Kediri yaitu, masih dalam kategori sedang yang mana para atlet masih perlu adanya pembinaan tentang kecemasan.

Motivasi dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi atlet berdasarkan motivasi sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 yang dijelaskan pada tabel dibawah:

Tabel Distribusi Atlet Berdasarkan Tingkat Motivasi

Motivasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	10	100
Sedang	0	0
Rendah	0	0
Total	10	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari total atlet sebanyak 10 atlet, atlet yang memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi adalah sebanyak 10 atlet (100%), kategori sedang adalah sebanyak 0 atlet (0%), dan atlet yang memiliki tingkat motivasi kategori rendah adalah sebanyak 0 atlet (0%). Maka, atlet AGS Taekwondo Club masih dalam kategori tinggi yaitu, motivasi intrinsik yang mana membuktikan bahwa masih tingginya tingkat motivasi atlet. Hasil persentase tersebut didapatkan dari penghitungan di aplikasi excel dengan skala likert yang kemudian dikategorikan dengan kategori pada nilai tingkat motivasi atlet sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023. Lalu, menggunakan rumus: $p = f/n \times 100$.

Tabel Hasil tes pengukuran tingkat motivasi

No.	Nama	Total	Nilai
1.	VCAD	80	Tinggi
2.	WA	81	Tinggi
3.	AAT	72	Tinggi
4.	DRN	77	Tinggi
5.	TDN	83	Tinggi
6.	ESM	78	Tinggi
7.	NEPA	78	Tinggi
8.	CGFA	75	Tinggi
9.	KAB	88	Tinggi
10.	RSF	77	Tinggi
Total:		789	

Hasil dari tes pengukuran tingkat motivasi sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 yaitu, dapat disimpulkan bahwa dari 10 atlet yang terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan masih dalam kategori tinggi. Jadi, 10 atlet ini menggunakan motivasi intrinsik yang muncul dalam diri sendiri sebagai dorongan sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 yang diadakan pada tanggal 16 Maret 2023.

PEMBAHASAN

Kecemasan dan motivasi pada dasarnya adalah dua hal yang tidak mungkin tidak dirasakan oleh atlet sebelum pertandingan, maupun setelah pertandingan. Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang kurang menyenangkan (Tiwie, 2016). Kecemasan adalah perasaan takut yang berlebihan, yang dirasakan seseorang saat seseorang tersebut sedang menghadapi suatu permasalahan, sedangkan motivasi adalah suatu perasaan dorongan yang dirasakan seseorang agar bisa mencapai tujuan yang ingin didapatkan.

Pengaruh faktor mental (psikis) pada atlet secara khusus terlihat ketika sedang bertanding, dapat dilihat antara lain kuat-lemahnya dorongan untuk meraih prestasi dan memenangkan pertandingan (Hasibuan et al., 2015). Menurut Hanton dalam (Hanton et al.,

2017) yang menyatakan bahwa atlet harus menyadari bahwa untuk maju dan mengatasi gejala yang berhubungan dengan kecemasan, mereka harus mampu bertindak, berefleksi, belajar, memutuskan untuk menjadi lebih baik, menerapkan perubahan, dan kemudian mencoba lagi.

Hasil dari analisis data penelitian ini yaitu, berdasarkan asumsi pertama yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan laki-laki lebih rendah daripada tingkat kecemasan perempuan sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 adalah benar. Namun, tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan tidak terlalu ada perbedaan yang jauh. Dengan hasil total nilai paling tinggi pada atlet laki-laki yaitu, 49 berada pada kategori tingkat kecemasan sedang dan yang paling rendah 38 berada pada kategori tingkat kecemasan rendah. Pada hasil total nilai tinggi pada perempuan, 56 berada pada kategori tingkat kecemasan sedang dan 36 berada pada kategori tingkat kecemasan rendah. Bahwa hal ini membuktikan lebih banyak atlet laki-laki yang memiliki tingkat kecemasan rendah daripada atlet perempuan saat sebelum Kejurprov Jatim 2023. Menurut jurnal yang berjudul “Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya” (Nurdiansyah & Jannah, 2021) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kecemasan pada atlet laki-laki dan perempuan, sehingga penelitian ini membuktikan bahwa pada atlet laki-laki dan atlet perempuan tersebut tidak memiliki perbedaan pada kecemasan yang dimiliki oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan. Selain itu, dalam tingkat kecemasan AGS Taekwondo Club sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 berada di tingkat kecemasan kategori sedang yang mana harus ada pembinaan tentang kecemasan dari pelatih. Mengingat pentingnya kecemasan dalam performa olahraga, penting untuk memastikannya ditangani sejak dini dan oleh profesional kesehatan mental yang terlatih dengan tepat (Ford et al., 2017).

Rasa kecemasan yang dapat ditanggulangi menimbulkan motivasi yang tinggi untuk berprestasi (Rohendi et al., 2021). Asumsi yang kedua yang mengatakan bahwa dengan adanya motivasi maka, perasaan cemas pada atlet juga berkurang. Pada asumsi yang kedua terdapat tabulasi silang atau adanya hubungan antara 2 (dua) rumusan masalah yang berkaitan satu sama lain, yaitu tingkat kecemasan dan tingkat motivasi. Hal ini dibuktikan dalam tabel diatas yaitu, total nilai dari tingkat kecemasan atlet AGS Taekwondo Club Kediri sebelum pertandingan yaitu, 449, sedangkan total nilai dari tingkat motivasi atlet AGS Taekwondo Club Kediri sebelum pertandingan yaitu, sebesar 789. Pada hasil total nilai per atlet pada hasil tes pengukuran tingkat kecemasan lebih rendah daripada hasil total nilai per atlet pada hasil tes pengukuran tingkat motivasi. Yang membuktikan bahwa dengan adanya motivasi pada atlet sebelum Kejurprov Jatim 2023 maka, dapat mengurangi perasaan cemas yang dirasakannya saat sebelum atlet tersebut mengikuti Kejurprov 2023. Saat peneliti melakukan observasi ditempat latihan club AGS Taekwondo Club di Kota Kediri, banyak atlet yang sangat semangat saat melakukan pemanasan dan saat latihan dimulai. Hal ini membuktikan bahwa masih tingginya motivasi yang ada di atlet-atlet AGS Taekwondo Club.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari paparan dalam bab 4, yaitu tingkat kecemasan atlet AGS Taekwondo Club sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 dalam kategori sedang dan hasil tes pengukuran motivasi atlet AGS Taekwondo Club sebelum pertandingan Kejurprov Jatim 2023 dalam kategori tingkat motivasi masih tinggi.

Saran yang dapat disampaikan, yaitu bagi peneliti, peneliti hanya melakukan pada 1 club taekwondo saja. Maka, selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan dapat lebih banyak lagi. Sehingga, diharapkan seluruh atlet dari Jawa Timur tahu tingkat kecemasan dan tingkat motivasi sebelum menghadapi kejuaraan yang akan datang. Bagi pelatih yaitu, harus selalu dipantau prestasi dari atlet yang mereka latih, karena dengan adanya tes pengukuran tingkat kecemasan dan tes pengukuran tingkat motivasi mereka dapat tahu kondisi

mental atletnya seperti apa sebelum menghadapi pertandingan atau kejuaraan yang akan berlangsung. Bagi atlet yaitu, disarankan agar selalu melatih mental mereka dengan *self-control* dan *imagery* untuk dapat mengendalikan diri saat mengalami rasa cemas serta dapat memunculkan motivasi dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/dcn.2015.17.3/bbandelow>
- Danilo Gomes de Arruda. (2021). *Tingkat Kecemasan Atlet Anggar POPDA DIY 2020 Sebelum Bertanding*. 6.
- Darmawani, E. (2018). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo di Universitas PGRI Palembang. *Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal*, 1(2), 30–44. <https://jurnal.univpgr-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/2098>
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Firdaus, M., Angella, S., Syahada, J., & Azhari, M. S. (2021). *Education On The Utilization Of Health Facilities In Kulim Village Residents Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Fasilitas Kesehatan*. 2(2), 43–47.
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 8*, 205–212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 88–93.
- Hanton, S., Cropley, B., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Miles, A. (2017). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 28–53. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2008.9671811>
- Hasibuan, B. S., Kasih, I., Medan, U. N., Iskandar, J. W., Estate, P. V. M., & Utara, S. (2015). Hubungan Antara Kecemasan Dan Agresivitas Dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada Atlet Petarung Putra. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 15(2). <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/1429>
- Jalawasesa, P. V. W., & Fajar, M. K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pada Kejuaraan Provinsi Taekwondo Indonesia Jawa Timur Virtual Tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 39–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44623%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/44623/37956>
- Khusuma, P., & Sunarti, V. (2021). Peranan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 4895–4901. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1710>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga: Vol. I* (Mu'arifin (ed.)). Akademia Pustaka.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113–118.
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical*

Eprilitha Nur Aisya, Ananda Perwira Bakti, Pudjijuniarto, Ratna Candra Dewi: *Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Atlet Ags Taekwondo Club Kediri Sebelum Pertandingan Kejurprov Jatim 2023.*

- Education and Sport*, 2(1), 267–277.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/44598>
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19. *Jpoe*, 3(1), 34–41.
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.108>
- Setiawan, H., Solikhina, I., Nada, U. (2022). Kontribusi Agama dalam Kesehatan Mental. *Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. Www.Ejournal.Annadwah.Ac.Id Page / 69. 12(Juni), 69–87.. Www.Ejournal.Annadwah.Ac.Id Page | 69. 12(Juni), 69–87., 12(Juni), 69–87.*
- Strajhar, P., Schmid, Y., Liakoni, E., Dolder, P. C., Rentsch, K. M., Kratschmar, D. V., Odermatt, A., Liechti, M. E., Ac, R., No, N., No, C., Oramas, C. V., Langford, D. J., Bailey, A. L., Chanda, M. L., Clarke, S. E., Drummond, T. E., Echols, S., Glick, S., ... Mogil, J. S. (2016). Motivasi Berlatih Atlet UKM Kempo UNSYIAH Tahun 2015. *Nature Methods*, 7(6), 2016.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997>
<http://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>
- Tiwie, L. P. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Atlet Bela diri Dalam Menghadapi Pertandingan.* 1–23.
- Wijaya, S. F. A. (2018). Pengaruh self efficacy, dukungan sosial dan variabel demografis terhadap motivasi berprestasi Atlet Taekwondo. *Repository.Uinjkt.Ac.Id.*
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46118>