

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1. Analisis Keseluruhan Subjek

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap tiga subjek penelitian, peneliti mendapatkan pola muncul di ketiga subjek sebagai hasil temuan peneliti, Kecemasan pada atlet saat pertandingan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor takut kegagalan, faktor cedera, faktor kepercayaan diri, faktor dukungan sosial, faktor usia dan pengalaman serta faktor gaya pelatih. Gejala-gejala yang timbul akibat kecemasan atlet saat pertandingan yaitu, perasaan tidak pasti, perasaan tidak berguna, gejala kognitif, gejala somatik, dan gejala perilaku. Cara mengatasi kecemasan pada atlet saat pertandingan yaitu, pengobatan, relaksasi dan visualisasi.

Faktor takut kegagalan terjadi pada subjek 1, 2 dan 3. Subjek 1 takut mengalami kegagalan menjadi faktor dikarenakan, subjek 1 takut mengecewakan diri sendiri, pelatih, teman-teman dan keluarga. Gejala yang timbul adalah perasaan tidak berguna kepada *significant other* subjek 1. Subjek 2 takut mengalami kegagalan ketika menghadapi lawan bertanding dari Brebes yaitu PPLP, hal ini mempengaruhi kepercayaan diri pada subjek 2. Subjek 3 takut mengalami kekalahan, hal ini dirasakan sejak berada di ruang tunggu hingga dimatras saat akan bertanding.

Subjek NE mengalami kekalahan di pertandingan sebelumnya, pikiran kekalahan tersebut menghantui dan mempengaruhi kepercayaan dirinya di pertandingan selanjutnya. Hal ini dialami subjek NE pada ajang Kejurda Junior Tahun 2019 di Demak dan mendapatkan juara 2. Alasan subjek NE mengalami

ketakutan akan kegagalan karena yang dikhawatirkan adalah kurangnya persiapan dan latihan yang dilakukan dalam mempersiapkan sebuah pertandingan. Takut akan kegagalan umumnya terjadi pada konteks pertandingan atau perlombaan, hal ini menjadi konsekuensi logis pada setiap atlet olahraga.

Faktor selanjutnya adalah faktor cedera, menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan terjadi pada subjek 1, 2 dan 3. Subjek 1 mengalami pengalaman cedera waktu kecil yaitu patah tulang lengan, hal ini menyebabkan gejala kognitif berupa rasa takut pada subjek 1 ketika bertanding. Subjek 2 menjelaskan bahwa kecemasan dalam dirinya meningkat ketika cedera, subjek pernah memiliki cedera di *ankle* saat latihan dan hal tersebut membuat dirinya tidak maksimal saat akan bertanding di pertandingan di Kejurda Junior di Magelang, tetapi subjek 2 berhasil mendapatkan juara tiga. Sejauh subjek 2 menjadi atlet, saat bertanding belum pernah mengalami cedera dan hal itu yang dicemaskan oleh subjek 2. Cara subjek 2 mengatasi cedera latihan saat akan bertanding adalah dengan memperpanjang durasi *stretching*. Namun subjek 2 merasa walaupun sedang cedera, jika saat akan bertanding subjek 2 dapat memfokuskan diri pada teknik dan moodnya tidak terpengaruhi dengan kondisi cederanya.

Subjek 3 mengalami pengalaman cedera pada rusuk saat pertandingan kedua di ajang U-23 Tahun 2019 di Gedongsongo, subjek 3 terkena gerakan digulung lawan sehingga bagian rusuknya mengalami cedera. Faktor cedera menjadi faktor yang meningkatkan kecemasan pada subjek 3 terutama pada pertandingan selanjutnya pada pertandingan ketiga pada ajang Kejurda Senior di Magelang. Gejala yang muncul yaitu, grogi, dan tidak fokus. Pelatih memvalidasi bahwa faktor cedera mempengaruhi kecemasan subjek 3, sebagai contoh subjek

3 pernah mengganti gaya, yang seharusnya melakukan gaya romawi, namun subjek 3 justru melakukan gaya bebas. Pengalaman cedera baik saat bertanding atau di luar pertandingan, membuat atlet mengalami kecemasan saat pertandingan. Hal ini dikarenakan rasa sakit yang timbul akibat cedera menjadi perhatian khusus sehingga dapat membuat atlet tidak fokus pada teknik dan gerakan.

Faktor kecemasan selanjutnya adalah faktor kepercayaan diri, faktor ini dirasakan oleh ketiga subjek. Subjek 1 merasa tidak percaya diri dikarenakan kehadiran penonton yang ramai, di *bully* oleh teman-teman sekolah, jam pelajaran utama yang ditinggalkan dan pakaian gulat yang digunakan. Faktor tersebut menimbulkan gejala grogi dan cemas saat subjek 1 akan bertanding. Subjek 2 terkait faktor kepercayaan diri berkaitan dengan lawan tanding yaitu PPLP di Brebes, subjek 2 merasa lawan tanding lebih hebat dari subjek 2. Subjek 3 merasa tidak percaya diri ketika mengetahui lawan tanding berpostur badan besar saat dipertandingan Kejurda Junior Wonosobo. Faktor ini menyebabkan subjek 2 merasa cemas dan kalah dalam pertandingan tersebut. Faktor kepercayaan diri menjadi faktor dominan yang mempengaruhi kecemasan pada atlet saat bertanding.

Faktor selanjutnya adalah dukungan sosial, faktor ini mempengaruhi kecemasan pada saat bertanding di subjek 1 dan 2. Subjek 1 mendapatkan dukungan sosial dari teman gulat, pelatih dan keluarga, khususnya orang tua. Namun terkadang dukungan yang diberikan memiliki dampak subjek 1 merasa takut mengecewakan jika mengalami kekalahan. Subjek 2 merasa dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih dan orang tua tidak menyebabkan kecemasan, justru memberikan semangat dan wejangan.

Faktor usia dan pengalaman menjadi faktor kecemasan pada subjek 1, ketika pengalaman pertama bertanding merasa cemas & grogi. Kecemasan ini dipicu oleh kondisi penonton yang begitu ramai. Berdasarkan teori, dikatakan bahwa semakin tua usia atlet maka kecemasan yang timbul semakin kecil, hal ini sesuai dengan penemuan pada ketiga subjek penelitian.

Faktor selanjutnya adalah gaya pelatih, faktor ini mempengaruhi kecemasan pada subjek 3. Pelatih subjek 3 memberikan target untuk mendapatkan kemenangan, hal ini mempengaruhi kecemasan pada subjek 3 karena takut tidak memenuhi target yang diberikan pelatih.

Gejala yang sering muncul ketika atlet akan bertanding selain yang sudah peneliti jelaskan di atas, yaitu gejala somatik, gejala perilaku, gejala kognitif, perasaan tidak pasti dan perasaan tidak berguna. Subjek 1 mengalami gejala somatik berbentuk keringat dingin pada saat pertandingan pertama dan jantung berdebar. Gejala somatik yang muncul pada subjek 2 yaitu kaki gemetar, pada saat pertandingan keempat ajang Kejurda Junior di Magelang.

Gejala perilaku yang muncul pada saat bertanding dialami oleh subjek 1 dan 3. Subjek 1 mengalami gejala perilaku berbentuk menghindari tatapan mata lawan bertanding. Subjek 3 memunculkan gejala perilaku berupa, bolak-balik ruangan tunggu pertandingan dan kaku di bagian kaki pada ajang Kejurda Senior di Magelang.

Gejala kognitif terlihat pada semua subjek. Subjek 1, subjek 2 dan subjek 3 mengalami proses sulit berpikir jernih seperti tidak fokus dan hilang konsentrasi pada saat menghadapi pertandingan. Rasa *Nervous* dan keraguan juga menyelimuti semua subjek. Subjek 1 lebih cenderung tidak fokus dan tidak

konsentrasi, lalu pada subjek 2 juga memiliki pengalaman tidak fokus dan ada kepanikan pada saat keluarganya sakit, sedangkan pada subjek 3 memiliki keraguan dalam menghadapi lawannya yang berpostur besar.

Perasaan tidak pasti menimpa subjek 2 dan subjek 3. Subjek 2 lebih cenderung merenung guna memikirkan keadaan dirinya. Subjek 3 melakukan perilaku berbicara negatif pada diri sendiri dan merasa tidak pantas mengikuti pertandingan. Perasaan tidak berguna lebih cenderung mengarah ke subjek 1. Subjek 1 terlihat jelas jika dalam dirinya merasa tidak berkontribusi pada timnya, oleh sebab dirinya kalah dalam pertandingan.

Cara mengatasi kecemasan pada atlet yang paling sering dilakukan adalah pengobatan dengan pemijatan saat cedera, karena cedera. Hal ini menjadi solusi untuk menurunkan kecemasan saat akan bertanding. Cara lain untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding adalah mendengarkan musik dan berdoa, cara ini dilakukan oleh subjek 2 untuk menurunkan kecemasan. Keseluruhan subjek juga pernah melakukan gerakan-gerakan visual berupa teknik bantingan, hal tersebut untuk mengisi waktu pemanasan sebelum memulai pertandingan dan membantu dalam menyiapkan gerakan nantinya pada saat di dalam pertandingan.

Tabel 5. 1. Intensitas Keseluruhan Subjek Penelitian

Tema yang diungkap	Coding	S1	S2	S3	Keterangan
Takut Kegagalan	A1	++	+++	+++	A1 muncul pada ketiga subjek penelitian yaitu subjek 1, subjek 2 dan subjek 3.
Cedera	A2	+++	++	++	A2 muncul pada ketiga subjek dan menjadi faktor yang cukup signifikan menjadi faktor kecemasan atlet saat pertandingan.
Kepercayaan Diri	A3	+++	+++	+++	A3 merupakan faktor dominan yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan saat pertandingan.
Usia dan Pengalaman	A4	++	++	+	A4 hanya muncul pada subjek 2, sementara pada subjek 1 dan 3 tidak muncul secara signifikan.
Sistem Penghargaan	A5	+	+	-	A5 tidak menjadi faktor yang signifikan pada ketiga subjek terhadap kecemasan pada atlet.
Gaya Pelatih	A6	+	+	++	A6 muncul di subjek ketiga, namun tidak menjadi faktor yang signifikan menjadi faktor kecemasan.
Kehadiran Konselor	A7	-	-	-	A7 tidak muncul di ketiga subjek.
Dukungan Sosial	A8	++	++	-	A8 muncul di kedua subjek, yaitu subjek 1 dan 3, sementara di subjek 2 tidak muncul secara signifikan.
Perasaan Tidak Pasti	B1	-	++	++	B1 hanya muncul di dua subjek, yaitu subjek 2 dan 3.
Perasaan Tidak Berguna	B2	++	-	+	B2 hanya muncul subjek 1, sementara dua subjek lain tidak muncul.
Gejala Kognitif	B3	+++	+++	+++	B3 muncul di ketiga subjek, dan menjadi gejala yang paling dominan muncul.
Gejala Somatik	B4	+++	++	++	B4 muncul di ketiga, namun pada subjek 2 dan 3 tidak terlalu dominan.

Gejala Perilaku	B5	+++	-	++	B5 hanya muncul di dua subjek yaitu subjek 1 dan 3, sementara tidak muncul di subjek 2.
Pengobatan	C1	+++	+++	+++	C1 menjadi cara mengatasi kecemasan pada atlet yang paling dominan di ketiga subjek.
Relaksasi	C2	+	+++	+	C2 menjadi cara mengatasi kecemasan di subjek 2
<i>Psychotherapy</i>	C3	-	-	-	C3 tidak muncul di ketiga subjek.
<i>Cognitive-Behavioral Therapy</i>	C4	-	-	-	C4 tidak muncul di ketiga subjek.
Visualisasi	C5	+++	++	+++	C5 muncul di ketiga subjek.

Ket: + = Lemah ; ++ = Sedang ; +++ = Kuat



Tabel 5. 2. Matriks Keseluruhan Subjek

	A1	A2	A3	A4	A6	A8	C1	C2	C5
A1			S2,S3		S3	S2			S3
A2			S3				S1,S2, S3		
A3				S1	S3	S1,S3			S3
A4									
A6									S1,S3
A8									
C1									
C2									
C5									

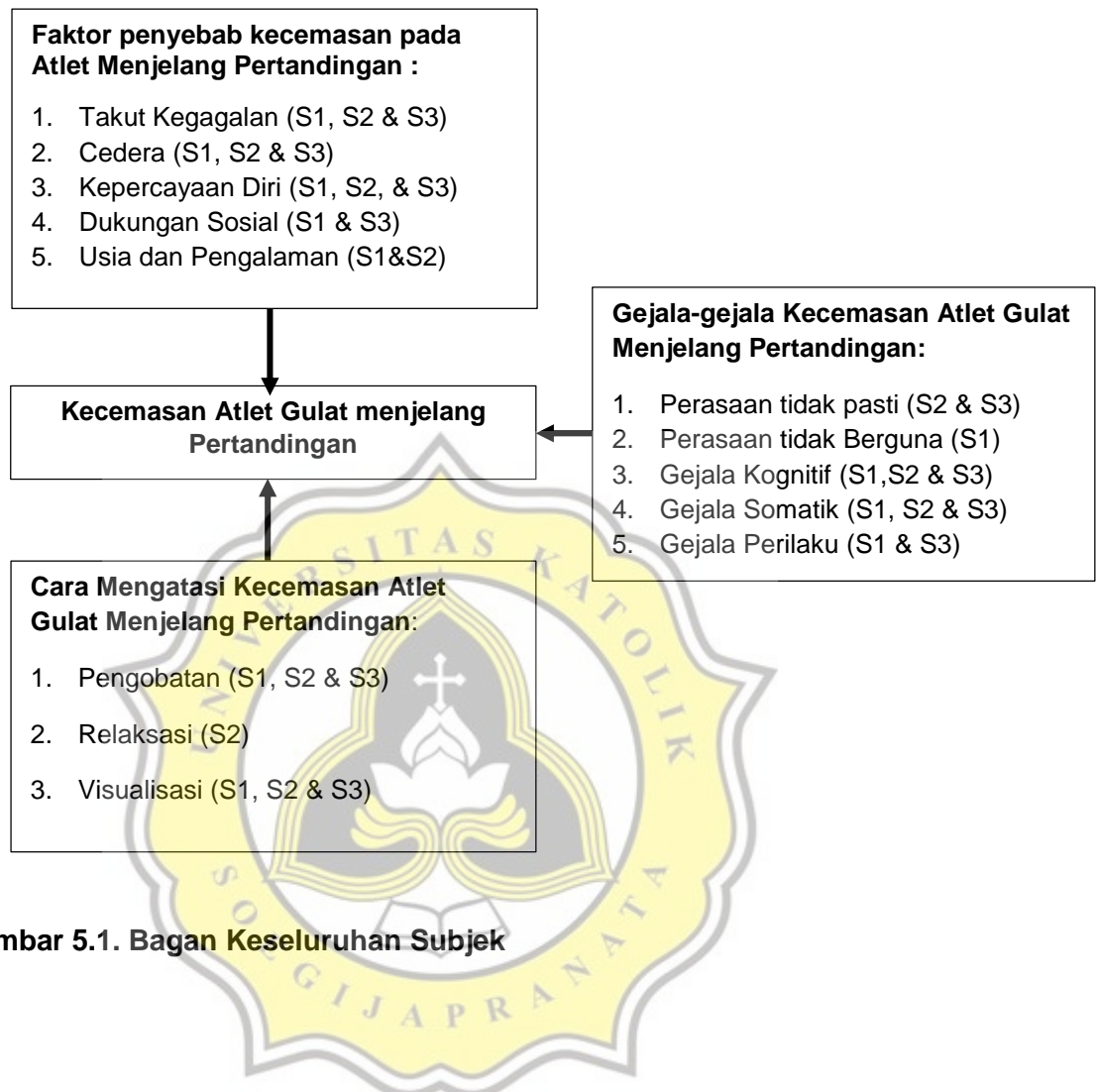
Ket:

Saling Mempengaruhi

Memengaruhi Satu arah

dan





Gambar 5.1. Bagan Keseluruhan Subjek

5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengambilan data, peneliti menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet Gulat menjelang pertandingan yaitu, takut kegagalan, cedera, kepercayaan diri, dukungan sosial, usia dan pengalaman dan gaya pelatih.

Rasa takut akan kegagalan atau kekalahan pada pertandingan menjadi faktor penting penyebab kecemasan pada seorang atlet. Hal ini sejalan dengan penelitian Pristiwa dan Nuqul (2018), menjelaskan bahwa pengalaman kejadian gagal atau kalah pada pertandingan sebelumnya memiliki pengaruh terhadap rasa cemas yang timbul pada pertandingan selanjutnya. Kecemasan mendapatkan cedera, atau pengalaman cedera membuat seorang atlet merasa cemas dalam pertandingan, hal sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marcellina dan Maulana (2014), dengan judul “Perbedaan Kecemasan Cedera Berulang Berdasarkan Strategi *Coping Stres* pada Atlet yang pernah Cedera”. Jurnal di atas menjelaskan bahwa atlet olahraga dekat dengan kejadian cedera baik saat latihan, dalam pertandingan atau di luar pertandingan, dan cedera merupakan faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan pada atlet.

Faktor kepercayaan diri pada diri atlet menjadi faktor dominan penyebab kecemasan atlet menjelang pertandingan, hal ini selaras dengan jurnal penelitian yang peneliti temukan yaitu milik Vanderhoof (2017), yaitu kepercayaan diri menjadi faktor penting dalam mempengaruhi kecemasan pada atlet. Jurnal lain yang sejalan dengan temuan di atas dijelaskan oleh Avrimidas, Avrimidas dan Pollman (dalam Vanderhoof, 2017) membuktikan hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada atlet dengan cara menganalisa 20 pertandingan

olahraga renang menggunakan *Sport Anxiety Scale* (SAS) dan kuisisioner *The Competitive State Anxiety Instrument* (CSAI-2).

Faktor dukungan sosial menjadi faktor temuan seiring dengan peneliti melakukan pengamatan pada subjek penelitian, dukungan sosial yang ada terkadang justru membuat subjek merasa cemas ketika mengecewakan saat mengalami kekalahan. Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang diberikan kepada seseorang dari lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan *significant other* lainnya dalam berbagai macam bentuk (Sakti & Rozali, 2015). Terkadang dukungan sosial yang ada justru menimbulkan kecemasan pada atlet, jika atlet mengecewakan *significant other* yang telah memberi dukungan sosial.

Faktor selanjutnya adalah usia dan pengalaman, faktor ini tidak muncul secara signifikan pada faktor kecemasan. Peran usia dan pengalaman terletak pada cara mengendalikan kecemasan pada atlet yang usianya lebih tua dibandingkan pada atlet muda. Penelitian yang sejalan dengan hasil ini yaitu penelitian Bognar, Fugedi, Geczi, Sipos dan Toth (dalam Vanderhoof, 2017) pada 27 partisipan yang merupakan pemain Hockey di Hungaria usia dibawah 18 tahun dan 25 partisipan pemain hockey Hungaria berusia lebih dari 18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang muncul antara atlet hockey yang usia di bawah 18 tahun dan atlet usia di atas 18 tahun. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, subjek 1 dan subjek 3 berusia 17 tahun, kedua subjek masih kurang menguasai diri ketika kecemasan muncul saat akan bertanding. Sementara subjek 2 berusia 21 Tahun, subjek 2 mengatasi kecemasan lebih baik daripada dua subjek lainnya.

Gejala kecemasan kognitif yang paling sering muncul berupa keraguan, hilang konsentrasi, hilang kepercayaan diri, *self-talk* negatif dan rasa takut. Hal ini sesuai dengan teori yang peneliti cantumkan pada tinjauan pustaka. Gejala somatik yang muncul dari hasil pengambilan data berupa ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan detak jantung, dan mengeluarkan keringat dingin, hal ini sesuai dengan penjabaran Yane (2013). Gejala Perilaku yang muncul pada hasil penelitian sejalan dengan yang dijelaskan Yane (2013), gejala perilaku berkaitan dengan pola perilaku, termasuk postur melambat, menggigit jari, dan menghindari kontak mata. Gejala perasaan tidak pasti dan gejala perasaan tidak berguna juga dijelaskan oleh Satiadarma (2000) gejala tersebut cenderung menunjukkan perasaan ketidak pastian pada atlet dan perasaan atlet yang tidak dapat memberikan sumbangan berarti bagi kelompoknya.

Cara mengatasi yang sering timbul pada atlet menurut Yane (2013), atlet menggunakan visualisasi sebagai teknik meningkatkan kemampuan. Pekerjaan visualisasi mencoba membayangkan diri bergerak secara fisik yang dapat membuat atlet berperagaan di pertandingan. Teknik relaksasi yang digunakan paling umum yaitu relaksasi otot progresif seperti *stretching* otot progresif, hal ini juga dijelaskan oleh Yane (2013). Pengobatan yang digunakan atlet dengan cara memijat bagian tubuh yang cedera, *treatment* ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Khan dkk (2017).

Penelitian ini tentunya tidak sempurna, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang muncul, yaitu variasi usia subjek penelitian kurang variatif.