



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 11560-11577

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Meja Unit Kegiatan Mahasiswa Di Institut Teknologi Dan Bisnis Indragiri Kabupaten Indragiri Hulu

Annisa Safitri^{1✉}, Alficandra²

Universitas Islam Riau

Email: annisasafitri@student.uir.ac.id^{1✉}

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet tenis meja di unit kegiatan mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Kabupaten Indragiri Hulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet tenis meja pada unit kegiatan mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Kabupaten Indragiri Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Kabupaten Indragiri Hulu. yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah atlet putra sebanyak 14 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan kisi-kisi instrumen sport anxiety. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis persentase. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet tenis meja pada unit kegiatan mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Kabupaten Indragiri Hulu secara keseluruhan dengan presentasi dalam kategori sangat tinggi sebesar 7,14%, persentase Persentase kategori tinggi 21,43%, kategori sedang 14,29%, kategori rendah 57,14%, dan kategori sangat rendah tidak ada sama sekali.

Kata kunci: *Kecemasan Atlet, Pencak Silat*

Abstract

The problem in this study is how high the anxiety level of table tennis athletes is in the student activity unit of the Indragiri Institute of Technology and Business, Indragiri Hulu Regency. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of table tennis athletes in the student activity unit at the Indragiri Institute of Technology and Business, Indragiri Hulu Regency. The population in this study were all table tennis athletes from the student activity unit of the Indragiri Institute of Technology and Business, Indragiri Hulu Regency. which totaled 20 people. Sampling in this study was carried out using a purposive sampling technique with a total of 14 male athletes. Data collection was carried out using a questionnaire with a sport anxiety instrument grid. Data were analyzed using percentage analysis techniques. Based on the results of data analysis, it shows that the anxiety level of table tennis athletes in the student activity unit at the Indragiri Institute of Technology and Business, Indragiri Hulu Regency as a whole with presentations in the very high category is 7.14%, the percentage in the high category is 21.43%, the moderate category is 14.29%, the low category is 57.14%, and there is no very low category at all.

Keywords: *Athlete Anxiety, Table Tennis*

PENDAHULUAN

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda beda ada empat dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk bertujuan untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan kesehatan. Keempat, mereka melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu, didalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai manusia sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik, ditinjau lebih mendalam dan terperinci.

Pembinaan olahraga di Indonesia semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam olahraga, pembinaan harus dimulai dari usia muda atau usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan olahraga tentunya dimulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional. Hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 27 ayat 4 dan 5 yang menyatakan bahwa

"Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi melibatkan olahragawan

muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 berarti pemerintah telah bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia. Pembinaan yang dilakukan pemerintah Indonesia telah dilaksanakan mulai dari tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat pada atlet muda yang potensial. Selanjutnya pemerintah juga mengadakan kompetisi sebagai proses untuk melahirkan bibit – bibit muda dengan memberdayakan perkumpulan olahraga pada tingkat daerah dan Nasional hingga tingkat Internasional sebagai regenerasi bangsa untuk olahraga.

Pada permainan tenis meja, atlet juga harus memiliki kemampuan dalam menarik perhatian, percaya diri, tenang, memiliki koordinasi dengan baik di semua situasi. Situasi seperti ini yang nantinya akan membentuk mental yang tangguh, bias jadi karena kecelakaan,cedera dan banyak lagi masalah-masalah social yang ada. Apalagi melihat supporter dating dan ikut meramalkan tribun akan menjadi kebahagiaan tersendiri. Pada saat bertanding atau bermain, pemain tau atlet harus sudah memiliki kepercayaan diri yang dimaksudkan adalah menghilangkan pikiran negative yang ada pada pikiran seseorang.

Kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi suatu hal yang biasanya di anggap sebagai hal-hal yang mengancam yang tidak menyenangkan, dimana seorang individu itu sendiri tidak mengerti atau tidak mengetahui secara jelas dimana sumbernya.

Gejala kecemasan yang sering di ketahui yaitu gejala fisik dan psikis, dimana hal itu perlu di perhatikan oleh coach para atlet.Mengatakan bahwa gejala kecemasan bisa dibedakan menjadi 2 yaitu fisik dan psikis. Gejala fisik diantaranya yaitu adanya perubahan tingkah laku, sulit tidur, gelisah dan tidak tenang, terjadi peregangan otot-otot tertentu, leher, pundak, perut.Terjadi perubahan irama dalam bernafas, terjadi kontraksi otot pada sekitar leher. Kemudian pada psikis yaitu gangguan pada konsentrasi, gangguan pada emosi yang berubah cepat, menurunnya rasa percaya diri, dan timbul obsesi.

Tujuan diadakan pertandingan tenis meja selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga tenis meja pada khalayak umum agar dapat lebih di kenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga tenis meja yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Dalam pencapaian prestasi seorang atlet tenis meja harus menguasai semua unsur yang ada dalam tenis meja itu sendiri seperti teknik pukulan drive, teknik pukulan push, teknik

serangan, teknik servis, teknik memegang Bet, gerakan kaki dan dari berbagai teknik dasar tersebut dan didorong dengan matangnya mental atlet sehingga atlet dapat melakukan semua unsur dalam tenis meja tersebut. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang sering diabaikan adalah keberadaan aspek mental. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan ketrampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian (Putri, 2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet tenis meja.

Kemudian, penelitian oleh Supriyanto dalam (Irawan, 2021), menyatakan bahwa pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan prestasi olahraga renang. Dengan demikian, hasil tersebut membuktikan bahwa faktor psikis pada atlet memiliki pengaruh penting terhadap pencapaian prestasi. Seorang atlet harus memiliki pikiran positif dan psikis yang stabil dalam bertanding, agar mampu mengontrol pikiran negatif dan ketidakstabilan emosinya yang mempengaruhi penampilan atlet serta mengalahkan segala tekanan non teknis sebelum bertanding, hal ini harus dilakukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna serta latar belakang pelatih yang handal belum tentu dapat mewujudkan permainan dengan baik di dalam gelanggang pertandingan akhirnya mengalami kekalahan hanya karena merasa cemas dan takut gagal yang berlebihan (Remon et al., 2022). Faktor-faktor mental yang membuat hilangnya konsentrasi saat bertanding yaitu tingkat percaya diri atlet, kemampuan lawan bertanding, tuntutan dari pelatih atau kontingen, confuse, kemampuan adaptasi, ketidaksiapan bertanding, trauma mental dan termasuk kedalamnya kecemasan yang muncul saat bertanding.

Kecemasan adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta tidak mampu menghadapinya. Kecemasan berfungsi sebagai salah satu bentuk mekanisme perlindungan terhadap ego dengan memberikan sinyal adanya suatu bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (Rafi et al., 2022). Kecemasan bersifat subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif.

Selain itu penulis juga menemukan masalah dalam pertandingan. Terlihat saat atlet melakukan teknik pukulan dan serangan, pukulan dan serangan yang dilakukan atlet masih belum maksimal. Belum maksimalnya pukulan dan serangan yang dilakukan sehingga pukulan dan serangan itu mudah terbaca, mudah diantisipasi dan dihindari bahkan bisa ditangkap oleh

lawan, sehingga poin yang diharapkan tidak dapat di peroleh dengan maksimal. Sedangkan pukulan dan serangan merupakan pukulan dalam tenis meja yang dominan dalam mendapatkan poin. Sulitnya mendapatkan poin berakibat atlet sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi belum maksimalnya kemampuan pukulan dan serangan ini berhubungan dengan mental atlet saat bertanding, termasuk diantaranya yaitu tingkat kecemasan atlet saat bertanding, hal ini dapat dilihat dari tegangnya raut muka atlet saat bertanding, jantung berdebar, muka pucat, sering buang air yang menunjukkan atlet merasakan kecemasan saat bertanding, hal ini berakibat menjadi menurunnya kondisi fisik atlet dan hilangnya teknik, taktik dan strategi yang sudah disusun sebelum pertandingan.

Pada saat berlatih atlet kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Misalnya seorang atlet yang mengalami kecemasan pada saat atlet bertanding kemampuan teknik, taktik dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan kacau di lapangan. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan yang berbeda-beda perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah rasa cemas saat pertandingan.

Atlet pada UKM tenis meja adalah berusia sekitar 20 tahun hingga 24 tahun. Pada usia ini kecenderungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan atlet tenis meja menjelang pertandingan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses berlatih.

Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institute teknologi dan bisnis Indragiri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif Kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei yaitu pengumpulan data yang hanya dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa institut teknologi dan bisnis Indragiri berjumlah 20 orang yakni 15 laki-laki dan 5 perempuan. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, maksudnya adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dari penelitian ini yakni 13 atlet laki-laki. Adapun Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Observasi, Kepustakaan, dan Angket. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah teknik distribusi frekuensi/ statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu dalam penelitian ini di ukur dengan 36 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Adapun hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi terdiri dari faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, faktor kognitif, intrinsik, ekstrinsik, sebagai berikut.

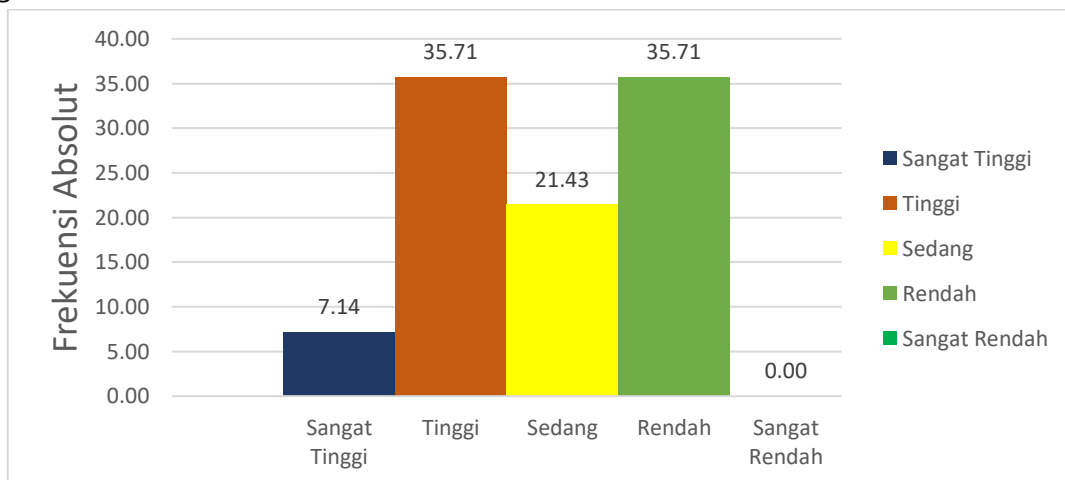
1. Faktor Motorik

Hasil penelitian faktor motorik dalam penelitian ini di ukur dengan 9 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor motorik adalah sebagai berikut:

Tabel. Hasil Penelitian Faktor Motorik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	18 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	15 - 18	5	35,71	Tinggi
3	12 - 14	3	21,43	Sedang
4	8 - 11	5	35,71	Rendah
5	< 8	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100,00	

Hasil penelitian faktor motorik apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. Histogram Hasil Penelitian Faktor motoric

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor motorik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 35.71 %, kategori sedang sebesar 21,43 %, kategori rendah sebanyak sebesar 35.71 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

2. Faktor afektif

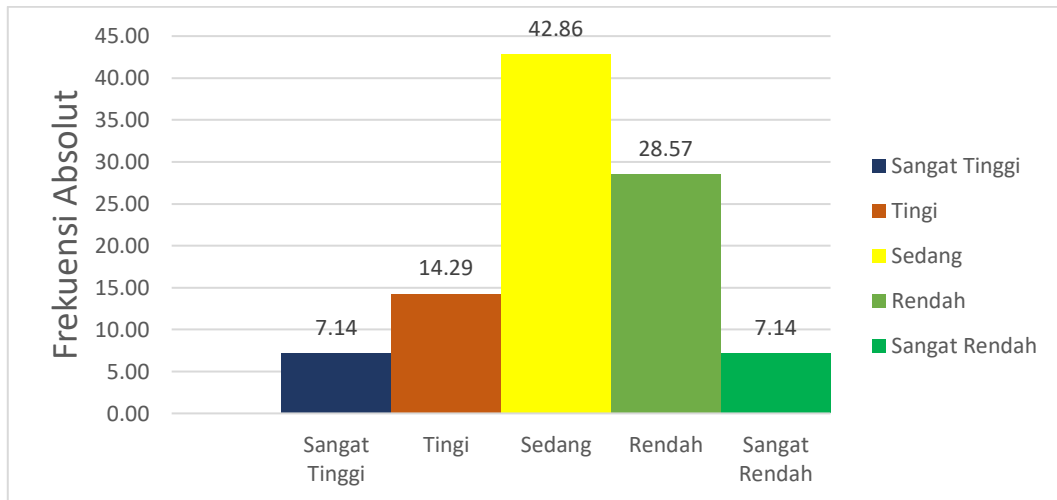
Hasil penelitian faktor afektif dalam penelitian ini di ukur dengan 2 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor afektif adalah sebagai berikut:

Tabel. Hasil Penelitian Faktor afektif

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
----	----------------	------------	------------	------------

1	5,5>	1	7,14	Sangat Tinggi
2	4,5 - 5,5	2	14,29	Tinggi
3	3,6 - 4,4	6	42,86	Sedang
4	2,7 - 3,5	4	28,57	Rendah
5	<2,7	1	7,14	Sangat Rendah
Jumlah		14	100,00	

Hasil penelitian faktor afektif apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. Histogram Hasil Penelitian Faktor afektif

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor afektif yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 14.29 %, kategori sedang sebesar 42.86 %, kategori rendah sebanyak sebesar 28.57 %, dan kategori sangat rendah sebesar 7.14 %.

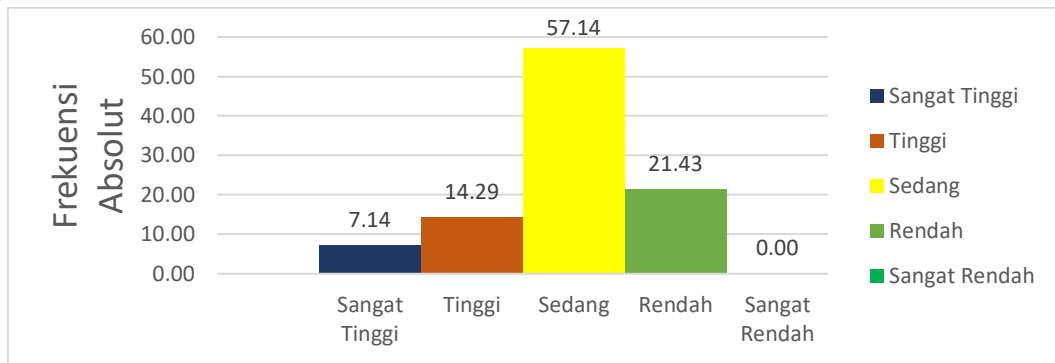
3. Faktor Somatik

Hasil penelitian faktor somatik di ukur dengan 7 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4
Tabel distribusi hasil penelitian faktor somatik adalah sebagai berikut:

Tabel. Distribusi Hasil Penelitian Faktor somatik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	19 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	16 - 19	2	14,29	Tinggi
3	12 - 15	8	57,14	Sedang
4	9 - 11	3	21,43	Rendah
5	< 9	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

Hasil penelitian faktor somatik apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. Histogram Hasil Penelitian Faktor somatic

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor somatik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14 %, kategori tinggi sebesar 14.29%, kategori sedang sebesar 57.14 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21.43 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

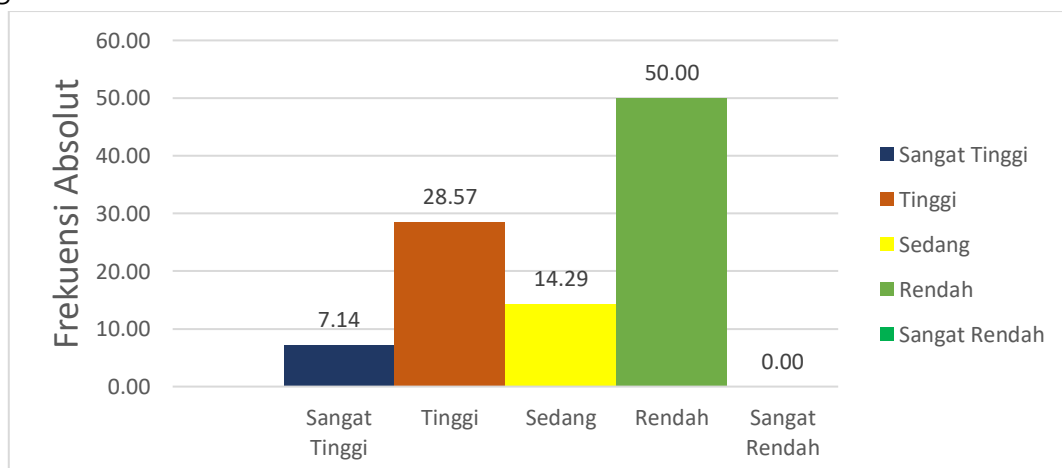
4. Faktor Kognitif

Hasil penelitian faktor kognitif dalam penelitian ini di ukur dengan 3 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor kognitif adalah sebagai berikut:

Tabel. Distribusi Hasil Penelitian Faktor kognitif

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	7,5>	1	7,14	Sangat Tinggi
2	5,8 - 7,5	4	28,57	Tinggi
3	4,2 - 5,7	2	14,29	Sedang
4	2,4 - 4,2	7	50,00	Rendah
5	<2,4	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

Hasil penelitian faktor kognitif apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. Histogram Hasil Penelitian faktor kognitif

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor kognitif yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 28.57 %, kategori sedang sebesar 14.29 %, kategori rendahsebanyak sebesar 50,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

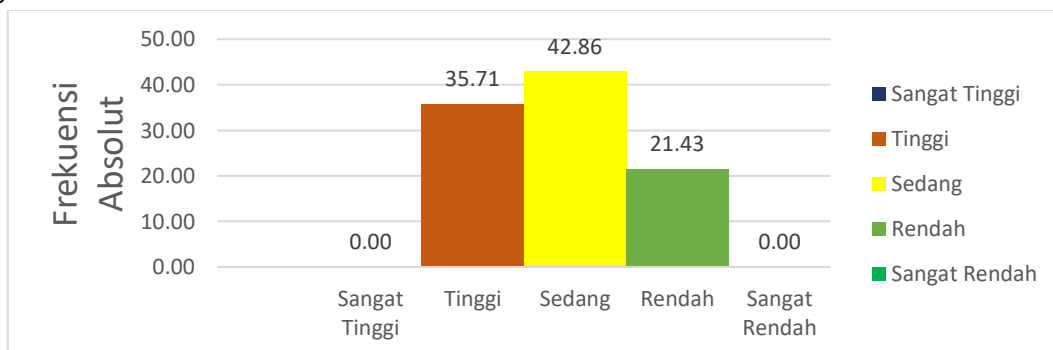
5. Intrinsik

Hasil penelitian indikator intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 7 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel. Hasil Penelitian Indikator Intrinsik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	19 >	0	0,00	Sangat Tinggi
2	17 - 19	5	35,71	Tinggi
3	14 - 16	6	42,86	Sedang
4	12 - 13	3	21,43	Rendah
5	< 12	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	0	

Hasil penelitian indikator intrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. Histogram Hasil Penelitian Indikator Intrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 35.71 %, kategori sedang sebesar 42.86 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21.43 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

6. Ekstrinsik

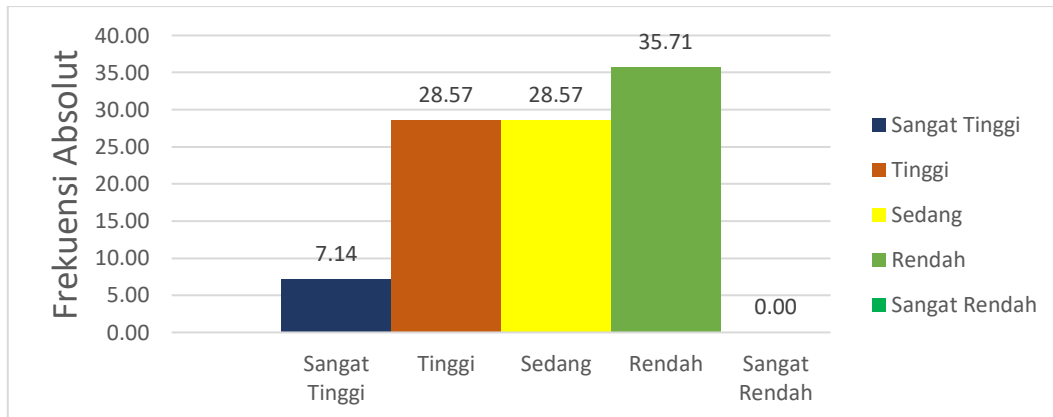
Hasil penelitian indikator ekstrinsik di ukur dengan 8 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Ekstrinsik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	20 >	1	7,14	Sangat Tinggi

2	18 - 20	4	28,57	Tinggi
3	15 - 17	4	28,57	Sedang
4	13 - 14	5	35,71	Rendah
5	< 13	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

Hasil penelitian Indikator ekstrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. Histogram Hasil Penelitian Indikator Ekstrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14 %, kategori tinggi sebesar 28.57 %, kategori sedang sebesar 28.57 %, kategori rendah sebanyak sebesar 35.71 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

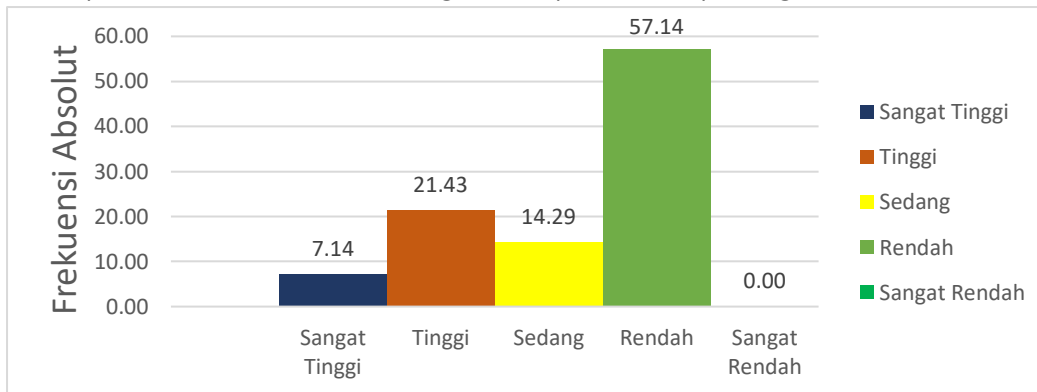
7. Tingkat Kecemasan Secara Keseluruhan

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu dalam penelitian ini di ukur dengan 36 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat kecemasan Atlet

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	83 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	74 - 83	3	21,43	Tinggi
3	64 - 73	2	14,29	Sedang
4	55 - 63	8	57,14	Rendah
5	< 55	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

Secara keseluruhan hasil penelitian tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



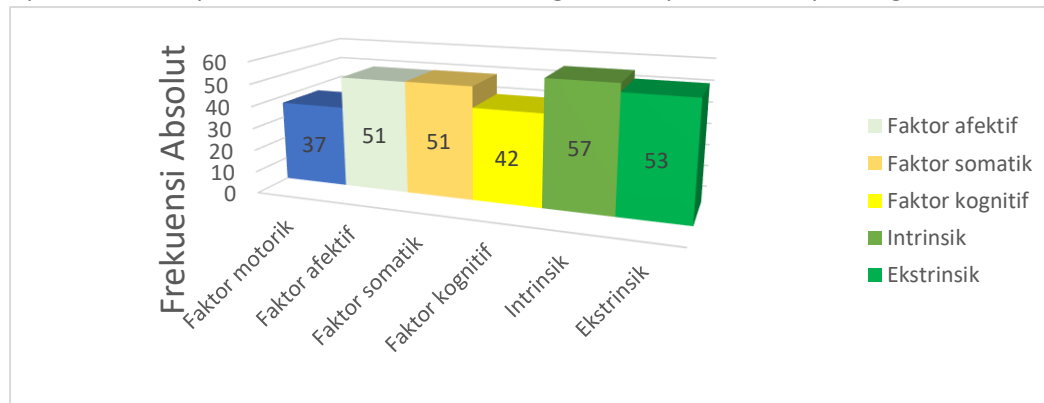
Gambar. Histogram Hasil Penelitian Tingkat kecemasan Atlet

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 21.43 %, kategori sedang sebesar 14.29%, kategori rendah sebanyak sebesar 57.14%, dan tidak ada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu yaitu 69,4 berada pada kategori sedang. tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu dalam penelitian ini di dasarkan pada faktor motorik, afektif, somatik, kognitif, intrinsik dan ekstrinsik, sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu . Jika dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi maka yang sangat berpengaruh adalah faktor Intrinsik dengan perhitungan sebagai berikut:

Tabel. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kecemasan

Faktor Kecemasan	Jumlah Skor	Total Skor	Persen (%)
Faktor motorik	186	504	37
Faktor afektif	57	112	51
Faktor somatic	200	392	51
Faktor kognitif	70	168	42
Intrinsik	222	392	57
Ekstrinsik	237	448	53

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet jika dilihat dari faktor-faktor kecemasan tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 8. Histogram Presentase Faktor Kecemasan Atlet

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat presentasi faktor motorik sebesar 37%, faktor afektif sebesar 51%, faktor somatik sebesar 51%, faktor kognitif sebesar 42%, faktor intrinsik sebesar 57% dan faktor ekstrinsik sebesar 53%. Dapat disimpulkan bahwa faktor intrinsik memiliki pengaruh yang besar terhadap kecemasan atlet dalam Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu.

Pembahasan

Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, bingung, tegang dan khawatir dalam keadaan tertentu. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan akan menimbulkan bentuk masalah kesehatan atau perilaku menyimpang sehingga penampilan dan kepercayaan diri menurun. Respons psikologi dalam kecemasan dapat ditunjukkan dengan gelisah, kekhawatiran, merasa tidak nyaman, rasa tegang, mudah tersinggung, kebingungan, sedangkan dari respons fisiologis berupa keringat dingin, jantung berdebar-debar, gangguan panik, gangguan kecemasan dan juga kehilangan sadar diri.

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tingkat kecemasan atlet Tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 21.43 %, kategori sedang sebesar 14.29%, kategori rendah sebanyak sebesar 57.14%, dan tidak ada pada kategori sangat rendah. Dengan hasil tersebut dapat diartikan kecemasan atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten insragiri hulu adalah sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai kecemasan yang tinggi dan sebagiannya lagi memiliki kecemasan yang rendah.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh pelatih. Jika pelatih memberikan semangat dan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai kemenangan dan mempersiapkan atlet dengan sebaik

maka atlet akan memberikan respons emosi positif. Tetapi jika sebaliknya pelatih memberikan tekanan maka atlet tersebut terbebani dan kecemasan akan meningkat. Maka dari itu pelatih harus memperhatikan atlet dengan sebaik mungkin karena jika kecemasan atlet tinggi atlet akan kesulitan untuk mengontrol gerakannya dan berpengaruh terhadap penampilannya dalam bertanding.

1. Faktor Motorik

Faktor motorik adalah faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, dan mengalami ketegangan otot. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor motorik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 35.71 %, kategori sedang sebesar 21,43 %, kategori rendah sebanyak sebesar 35.71 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa institut teknologi dan bisnis di indragiri kabupaten indragiri hulu. Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, bila atlet hanya mengandalkan kemampuan teknis, ia akan mengalami kesulitan sewaktu menghadapi situasi pertandingan yang kurang menguntungkan bagi dirinya umpamanya, menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya, atlet tersebut akan merasa terpepet dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.

2. Faktor afektif

Faktor afektif adalah faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui pengakuan atlet seperti merasa cepat putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor afektif yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 14.29 %, kategori sedang sebesar 42.86 %, kategori rendah sebanyak sebesar 28.57 %, dan kategori sangat rendah sebesar 7.14 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu. Apabila ada pikiran negative karena dicemooh atau dimarahi. Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap

tertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan tugas.

3. Faktor Somatik

Faktor somatik adalah faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor somatik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14 %, kategori tinggi sebesar 14.29%, kategori sedang sebesar 57.14 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21.43 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu. Salah satu bentuk rangsangan yang membingungkan adalah para komentar dari *officials* yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet, gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur.

4. Faktor Kognitif

Faktor kognitif yaitu faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam wujud tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor kognitif yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 28.57 %, kategori sedang sebesar 14.29 %, kategori rendahsebanyak sebesar 50,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlettenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu. Massa atau penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Salah satu ciri massa (penonton) adalah emosi yang labil. Begitu mereka mengalami kekecewaan, maka mereka akan menunjukkan tindakan yang agresif, berupa cemoohan terhadap atlet. Di samping pengaruh yang merugikan itu, ada pula pengaruh massa yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri,

sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa seakan-akan mendapat angin, lalu berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan dan menunjukkan penampilan yang lebih baik.

5. Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian pada indikator intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 35.71 %, kategori sedang sebesar 42.86 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21.43 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten insragiri hulu. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan tekniknya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik. Pola pikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada dan terhadap diri sendiri. Seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negative. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan maupun mendekati pertandingan bias bermacam-macam. Apabila atlet mempersepsikan situasi pertandingan sebagai suatu ancaman, maka salah satu emosi yang muncul adalah kecemasan.

6. Ekstrinsik

Faktor yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian pada indikator ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14 %, kategori tinggi sebesar 28.57 %, kategori sedang sebesar 28.57 %, kategori rendah sebanyak sebesar 35.71 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan, pengaruh massa, saingan-saingan lain yang bukan lawan bertandingnya, pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik- baiknya, hal-hal non teknis seperti cuaca, kondisi lapangan atau peralatan yang tidak memadai, dan tuntutan sosial berlebihan yang tidak dapat atau belum dapat dipenuhi oleh atlet

SIMPULAN

Pelaksanaan Pembelajaran aktif secara *daring* pada masa pandemi Covid-19 tahun 2020 di SMA Ar-Rahman Medan Helvetia, dilakukan dengan memperbanyak teknik pembelajaran interaktif dan komunikatif, dengan menggunakan media pembelajaran. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 21.43 %, kategori sedang sebesar 14.29%, kategori rendah sebanyak sebesar 57.14%, dan tidak ada pada kategori sangat rendah. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecemasan atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis indragiri kabupaten indragiri hulu yaitu 69,4 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai kecemasan yang tinggi dan sebagiannya lagi memiliki kecemasan yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Penelitian Pendekatan Taktik*.
- Nurhaswinda. (2022). Penerapan Strategi Pembelajaran Quick on the Draw untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/madrasah/article/view/11670>
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- rosen et al Trauer, T., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G., Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., Koppel, A. E., Zimpher, N. L., Thurlings, M., Evers, A. T., Vermeulen, M., Obanya, P., Avsec, S., Amran, N., Liu, S. H., Petko, D., Aesaert, K., Van Braak, J., Kim, C. M., ... Brown, N. (2015). tingkat kecemasan dan stress pada atlet tenis lapangan pon remaja I di surabaya tahun 2004. *Teaching and Teacher Education*, 12(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.104494>

- Sakti, T. M., & Fahrudin. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 121. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/4438>
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39-44. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>