

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI ATLET TERHADAP
PERTANDINGAN DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA
ATLET CABOR BELADIRI TAEKWONDO
GOLD MAESTRO SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk
Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai Derajat Sarjana Psikologi**



**UIN SUNAN AMPEL P U S T A K A A N
S U R A B A Y A I A N U N A N A M P E L S U R A B A Y A**

Oleh : *K*
D. 2014
019
PSI

No. KLAS	No. REG : <i>D. 2014/PSI/019</i>
	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

Rendy Wira Juniarta (B37209032)

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS DAKWAH dan ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2014**

Pernyataan Keaslian Penelitian

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rendy Wira Juniarta

NIM : B37209032

Surabaya, 10 Januari 2014



Rendy Wira Juniarta

Halaman Persetujuan Pembimbing

Nama : Rendy Wira Juniarta

NIM : B37209032

Program/Jurusan : S1 Psikologi

Judul : **Hubungan Antara Persepsi Atlet Terhadap
Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding
Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold
Maestro Surabaya.**

Surabaya, 17 JANUARI 2014 .

Dosen Pembimbing



Dra. Hj. Siti Azizah Rahayu, M. Si

NIP. 195510071986032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Rendy Wira J ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 10 Februari 2014

Mengesahkan, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Dekan,


Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si.
NIP. 195801131982032002

Ketua,


Dra. Hj. S. Azizah R, M.Si.
NIP. 195510071986032001

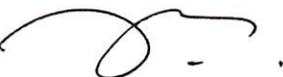
Sekretaris,


Tatik Mukhoyvaroh, S.Psi., M.Si.
NIP. 197605112009122002

Penguji I,


Dr. Suryani, M.Si.
NIP.197708122005012004

Penguji II,


Rizma Fitri, S.Psi., M.Si
NIP. 197403121999032001



INTISARI

Rendy Wira Juniarta, NIM: B37209032, Januari 2014. "Hubungan Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya".

Persepsi atlet terhadap pertandingan merupakan hal terpenting demi tercapainya suatu tujuan yang akan dicapai pada setiap diri atlet. Disamping setiap persepsi atlet terhadap pertandingan, pasti juga akan mengalami suatu kecemasan bertanding. Oleh karena itu setiap atlet harus memiliki persepsi yang positif terhadap suatu pertandingan agar tidak berakibat pada hasil pertandingan yang akan dicapainya nanti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi atlet terhadap suatu pertandingan dengan kecemasan bertanding atlet.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet Tae Kwon Do Gold Maestro yang pernah berpartisipasi dalam kejuaraan, baik kejuaraan yang diikuti tersebut tingkat regional, daerah, nasional maupun internasional. Skala yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Krol (1978). Sedangkan skala persepsi atlet terhadap suatu pertandingan berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Singgih (1996).

Metode analisis data dilakukan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program SPSS. Teknik analisis menggunakan korelasi product moment yang menunjukkan koefisien 0,541 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding atlet cabor beladiri Tae Kwon Do Gold Maestro Surabaya. Jadi hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan, Kecemasan Bertanding.

ABSTRACT

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
**Rendy Wira Juniarta , NIM : B37209032 . January 2014 . " The Relationship
Between Perceptions of Athletes Against Game With Anxiety Athletes Compete
In sports Taekwondo Martial Surabaya Gold Maestro " .**

Perceptions of athletes to match is paramount in order to achieve a goal that will be achieved in any self- athletes . In addition to any athlete 's perception of the game , definitely will also experience an anxiety compete . Therefore, each athlete must have a positive perception of a game that does not result in the outcome of the game to be achieved later . This study aims to determine the relationship between perception of an athlete against athlete playing games with anxiety .

The subjects in this study were athletes Tae Kwon Do Gold Maestro who never participated in the championship , both championships that followed the regional level , regional , national and international . The scale used is the scale to compete based on aspects of anxiety proposed by Krol (1978) . While the perception skla athletes to a game based on the aspects raised by Singgih (1996)

Methods of data analysis performed in this study using SPSS facility . Engineering analysis using product moment correlation coefficient of 0.541 indicates $p = 0.001$ ($p < 0.05$) , which means there is a significant relationship between the perception of athletes to match with anxiety martial sports athletes compete Tae Kwon Do Gold Maestro Surabaya . So the research hypothesis is accepted .

Keywords : Perceptions Match Against Athletes , Anxiety Compete.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kecemasan Bertanding.....	11
B. Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan	23
C. Hubungan Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan dengan Kecemasan Bertanding.....	31
D. Kerangka Teoritik	35
E. Hipotesis.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel.....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Orientasi Kacah Penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian	52
C. Pengujian Hipotesis.....	61
D. Pembahasan.....	62

BAB IV. PENUTUP 67
A. Kesimpulan 67
B. Saran 67
DAFTAR PUSTAKA 70
LAMPIRAN..... 74

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Daftar Tabel

Tabel 1. Tabel Cara Pemberian Nilai Jawaban.....	39
Tabel 2. Blue Print Kecemasan Bertanding.....	41
Tabel 3. Blue Print Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan.....	44
Tabel 4. KUHP Alternatif.....	48
Tabel 5. Komposisi Sebaran Aitem Variabel Y Tiap Indikator.....	53
Tabel 6. Reliabilitas Variabel Kecemasan Bertanding.....	54
Tabel 7. Komposisi Sebaran Aitem yang Valid Variabel Y Tiap Indikator.....	55
Tabel 8. Komposisi Sebaran Aitem Variabel X Tiap Indikator.....	56
Tabel 9. Reliabilitas Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan.....	56
Tabel 10. Komposisi Sebaran Aitem yang Valid Variabel X Tiap Indikator.....	57
Tabel 11. Tabel Uji Coba Normalitas Data.....	58
Tabel 12. Tabel Ringkasan Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 13. Tabel Rangkuman Hasil Pengujian Linieritas.....	60
Tabel 14. Tabel Rangkuman hasil regresi X-Y.....	62

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Daftar Gambar

Gambar 1. Bagan Proses Kecemasan Pada Atlet.....	31
Gambar 2. Gambar Proses Siklus Kecemasan Bertanding Atlet	32

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Daftar Lampiran

Lampiran A. Sebaran Jawaban Angket Kecemasan Bertanding.....	74
Lampiran B. Skoring Angket Kecemasan Bertanding.....	75
Lampiran C. Sebaran Jawaban Angket Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan ...	76
Lampiran D. Skoring Angket Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan	77
Lampiran E. Angket Kecemasan Bertanding.....	78
Lampiran F. Sebaran Aitem Angket Kecemasan Bertanding.....	79
Lampiran G. Angket Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan.....	80
Lampiran H. Sebaran Aitem Angket Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan	81
Lampiran I. Uji Validitas Variabel Kecemasan.....	82
Lampiran J. Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan Bertanding	83
Lampiran K. Uji Validitas Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan	84
Lampiran L. Uji Reliabilitas Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan	85
Lampiran M. Uji Normalitas Data.....	86
Lampiran N. Uji Linieritas.....	87
Lampiran O. Uji Regresi Linier	89
Lampiran P. Perbedaan Kecemasan Atlet Berdasarkan Gender	90
Lampiran Q. Surat Keterangan Penelitian	91
Lampiran R. Lampiran Lain-lain	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Cabang olahraga Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, karena dapat diikuti oleh pria dan wanita dan dari segala tingkatan usia. Bahkan dari cabang olahraga Taekwondo, diharapkan akan muncul pemain-pemain yang berprestasi yang dapat membawa nama harum bangsa dan negara Indonesia yang tercinta ini.

Taekwondo, merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Sistem pembinaan Taekwondo dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolak ukur dari prestasi atlet Taekwondo dan muara terbentuknya atlet nasional.

Pada saat ini memang terdapat dua tubuh organisasi yang menaungi Taekwondo di Indonesia, yaitu PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan YUTI-UTI Pro (Yayasan Universal Taekwondo Indonesia). Meskipun terdapat dua kepengurusan yang berbeda, tetapi tetap memiliki misi yang sama yaitu untuk memajukan Taekwondo Indonesia.

Bergulirnya kejuaraan atau *event* Taekwondo disambut oleh banyak pihak, baik pengurus *dojang* (tempat latihan), pelatih daerah atau nasional serta para atlet Taekwondo sendiri. Namun sistem kompetisi atau kejuaraan yang ada pada saat ini, ternyata belum mampu untuk membentuk atlet Taekwondo mempunyai *skill* dan mental yang bagus. Kompetisi atau kejuaraan yang diharapkan akan mampu untuk mencetak

atlet-atlet handal yang nantinya menunjang terbentuknya atlet nasional Indonesia ternyata jauh dari harapan. Pada *7th Asian Junior Taekwondo Championship* yang berlangsung 20 Juni hingga 23 Juni 2013 lalu merupakan bukti menurunnya prestasi atlet Taekwondo Indonesia, atlet binaan PBTI tersebut hanya mampu meraih 5 medali perunggu masing-masing 4 perunggu di nomor pomse dan 1 perunggu di kategori kyurugi pada hari terakhir. (<http://pelatnastaekwondo.wordpress.com/>).

Dan yang terakhir adalah SEA GAMES 2013 yang telah usai di gelar bulan Desember lalu di Myanmar, tim nasional Taekwondo Indonesia gagal mendapatkan satu edali emas pun dalam tiap kategori yang dipertandingkan. Hasil yang diperoleh ini menunjukkan penurunan prestasi yang sangat drastis, jika dibandingkan dengan perolehan medali emas pada SEA GAMES dua tahun yang lalu saat Indonesia menjadi tuan rumah, tim nasional Taekwondo Indonesia berhasil meraih lima medali emas di cabang olahraga beladiri Taekwondo. Hal ini sungguh merupakan penurunan prestasi yang sangat drastis.

Lalu atlet binaan UTI Pro akhir-akhir ini menorehkan banyak prestasi, diantaranya seperti Indonesia sukses menyabet tiga medali emas, lima perak dan 13 perunggu pada Kejuaraan Taekwondo ASEAN (ATF) ke-11 di Nay Pyi Taw, Myanmar, (<http://sport.news.viva.co.id/news/read/412095-indonesia-sabet-3-emas-di-kejuaraan-taekwondo-asean>), Taekwondoin hasil binaan Universal Taekwondo Indonesia Profesional (UTI Pro) juga menoreh sukses dengan merebut satu medali perak dan dua perunggu dalam kejuaraan taekwondo Amerika Serikat terbuka yang berlangsung di Las Vegas, Amerika Serikat, 19-23 Februari 2013 (<http://utipro.co.id/uti-pro-raih-satu-perak-dan-dua-perunggu-di-us-open/>), pada 1st World Children Taekwondo Champions di Sindelfingen, Jerman, 1-3 Februari 2013 atlet binaan UTI Pro berhasil menyabet dua medali emas, serta berhasil menjadi juara umum Turnamen Internasional Pertama Best Of The Best I, 30 Juni 2013 lalu. (<http://www.metrotvnews.com/metronews/read/2013/06/30/4/164903/Kontingen-Taekwondo-Indonesia-Juara-Umum-Best-Of-The-Best>)

Perbedaan prestasi yang menonjol pada atlet di tiap masing-masing binaan pada kedua pengurus organisasi Taekwondo di atas menunjukkan adanya perbedaan dalam pembinaan pada atletnya, sehingga terjadi perbedaan kualitas pada tiap atletnya. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan yang tepat pada atlet dapat menciptakan seorang atlet yang dapat berprestasi baik dikancah nasional maupun internasional. Pembinaan pada

atlet bukan hanya semata-mata menitik beratkan pembinaan pada fisik dan teknik atlet saja, tetapi pembinaan secara psikologis pada atlet juga perlu diperhatikan. Salah satu faktor psikologis yang dapat menurunkan prestasi atlet adalah anxiety (kecemasan).

Demi mencapai suatu prestasi yang tinggi, tentu diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga Taekwondo. Selain faktor keterampilan tinggi yang harus dikuasai, juga diperlukan pengorbanan serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding.

Masalah-masalah itu dapat bermacam-macam bentuknya, salah satunya adalah anxiety. Anxiety diartikan sebagai ciri ketakutan atau emosi yang hubungannya dekat (teror, tanda bahaya, takut, gemetar) yang dialami secara subyektif. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga maka anxiety atlet sebaiknya tidak terlalu rendah dan juga tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan. Agar anxiety atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena dengan banyak pengalaman bertanding atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir, tegang dan sebagainya, baik yang datangnya dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya.

Selain ada teknik-teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan atau mengurangi anxiety, antara lain: (1) Dengan cara meyakinkan kembali akan kemampuan atlet, (2) Dengan cara memberikan informasi yang bermanfaat kepada atlet, (3) Dengan latihan relaksasi, (4) Dengan teknik yang dikemukakan oleh Jacobson dan Schultz, (5) Dengan teknik memberikan humor, (6) Dengan memberikan jaminan sosial ekonomi, (7) Dengan latihan visualisasi.

Penulis cenderung memunculkan masalah anxiety dengan pertimbangan bahwa anxiety memegang peranan penting dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono, (1988 : 265) yaitu:

“Lapangan olahraga senantiasa penuh dengan anxiety dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang sekali seorang coach dapat merasa pasti bahwa timnya sudah 100 % kuat mental maupun fisiknya. Jarang pula ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol

dan menyesuaikan segala emosinya, anxietiesnya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan. Jarang sekali ada seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya (athletic maturity) secara komplit.”

Dari kutipan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet Taekwondo harus mampu menghadapi dan sekaligus mengatasi masalah-masalah seperti tersebut di atas, yaitu mengenai anxiety dan selain itu juga tentu masih banyak masalah lain yang harus menjadi perhatian pula.

Berdasarkan pengalaman peneliti menjadi atlet dari cabang olahraga Taekwondo juga hasil observasi dalam suatu pertandingan, maka penulis berpendapat bahwa anxiety dapat memberikan pengaruh negatif terhadap prestasi, dan juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi atlet Taekwondo.

Pada suatu saat, setiap orang pasti pernah mengalami anxiety (kecemasan) begitu juga seorang atlet. Sifat kekhawatiran merupakan hal yang wajar bagi setiap orang. Mungkin seseorang merasa khawatir akan sesuatu atau karena orang lain, atautkah ia pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan pada kejadian serupa di masa lampau. Bahkan kecemasan sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal dan berfungsi sebagai alarm yang memberikan tanda-tanda bahaya sehingga orang yang mengalaminya menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul.

Program pembinaan olahraga sering ditemui bahwa seorang atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan, mendadak mengalami gangguan pencernaan, sehingga ia tidak mengikuti pertandingan, setelah diperiksa dokter ternyata atlet tersebut sama sekali tidak mengalami gangguan fisik, atau ada kalanya tiba-tiba ia berkeringat dingin menjelang penampilannya di arena pertandingan. (Singgih D. G, 1996 : 38)

Menurut Cratty yang dikutip oleh Harsono dalam buku Psikologi Olahraga mengemukakan bahwa ketakutan pada atlet umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori antara lain: *pertama*, takut gagal dalam bertanding, *kedua*, cemas akan akibat sosial atas mutu prestasinya, *ketiga*, cemas kalau cedera atau menciderai lawan, *keempat*, cemas fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugas atau pertandingan yang baik. (Singgih, D Gunarsa, 1996 : 39)

Kecemasan dengan ambisi terhadap prestasi atlet harus dilatih agar tingkat ketegangannya makin lama makin rendah, tapi jangan sampai hilang sama sekali dan ambisinya untuk menang samakin ditingkatkan. Sehingga petunjuk-petunjuk penenangan (relaxation hint) akan efektif apabila diberikan pada saat-saat menjelang permulaan dan akhir pertandingan. (Singgih D. G, 1996 : 38)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Sebelum pertandingan di mulai kecemasan biasanya naik. Hal ini disebabkan oleh bayangan beratnya tugas atau pertandingan yang akan dihadapi. Selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan biasanya menurun, akan tetapi dalam pertandingan yang berlangsung lama tingkat kecemasan biasanya makin lama makin naik, mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.

Hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Hardy et al. 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi olahraga individu kontak dibandingkan dengan olahraga non kontak. Kecemasan ketika menghadapi pertandingan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghinggapi atlet, terutama pada olahraga individual kontak. Oleh karena Taekwondo merupakan olahraga individual kontak, maka dalam mempersiapkan atlet Taekwondo untuk menghadapi pertandingan, sangat penting diperhatikan faktor kecemasan bertanding ini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah persepsi-atlet.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Interpretasi atlet mengenai situasi pertandingan yang dinilai sebagai suatu peristiwa yang penting akan menimbulkan suatu reaksi yang berbeda bagi masing-masing atlet. Persepsi mengenai situasi pertandingan melibatkan ketidakpastian dan pentingnya hasil yang diperoleh dari pertandingan tersebut. Persepsi atlet terhadap situasi ini akan menentukan apakah atlet menilai situasi pertandingan yang akan dihadapi sebagai suatu ancaman atau tidak. Apabila atlet menilai situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, maka akan muncul respon kecemasan.

Persepsi atlet akan suatu pertandingan dan memberikan pengaruh pada tingkat kecemasan dan ketakutannya dalam menghadapi pertandingan. Persepsi yang positif terhadap suatu pertandingan dapat memberikan rasa percaya diri dalam menghadapi pertandingan sehingga membantu atlet mengendalikan kecemasannya dan akhirnya tingkat kecemasannya menurun.

Demi terwujudnya atlet yang diharapkan, tentu melibatkan banyak pihak dalam hal pembinaan atlet, mulai dari pengurus, pelatih, orang tua, pemilik klub, dan pihak-pihak yang terkait seperti pihak sponsor harus saling bekerja sama demi mewujudkan mencetak atlet yang berprestasi. Di Jawa Timur, memang terdapat banyak sekali klub Taekwondo yang tersebar di berbagai daerah tetapi hanya ada beberapa klub saja yang memiliki jumlah anggota lebih dari 300 atlet. Selain itu hanya beberapa klub saja yang memiliki prestasi menonjol, bahkan ada beberapa atlet yang berada dalam klub Taekwondo tertentu sudah memiliki jam terbang bertanding yang sangat banyak, bahkan sampai ketinggian even pertandingan internasional. Memang tidak semua klub dapat berpartisipasi di even tingkat internasional dikarenakan banyak faktor, beberapa diantaranya klub tersebut tidak memiliki atlet yang mempunyai kemampuan bermain di level internasional, biaya akomodasi even internasional lebih, dan banyak lainnya.

Gold Maestro, merupakan salah satu klub Taekwondo yang terbesar di Jawa Timur, dengan memiliki anggota dengan jumlah kurang lebih 500 anggota yang tersebar di beberapa daerah di Jawa Timur dan memiliki banyak atlet dengan jam terbang bertanding tinggi dan memiliki banyak prestasi, mulai prestasi di tingkat regional, daerah, nasional bahkan internasional. Tentunya klub sebesar ini memiliki banyak bibit-bibit atlet muda yang berbakat dan memiliki segudang prestasi, mulai dari tingkatan pra junior, junior dan senior. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di klub Taekwondo Gold Maestro ini dan peneliti menganggap sangat cocok jika klub Taekwondo ini dijadikan sebagai tempat penelitian yang mana nantinya hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan para pelatih-pelatih Taekwondo lainnya agar lebih dapat memperhatikan faktor psikologis atlet saat hendak mengirimkan atletnya untuk bertanding. Peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh persepsi atlet dari klub Taekwondo Gold Maestro ini terhadap suatu pertandingan dengan kecemasan bertanding.

Merujuk pada pembahasan di atas, maka peneliti mencoba untuk menghubungkan antara persepsi atlet terhadap suatu pertandingan dengan kecemasan bertanding. Pada penjelasan di atas, persepsi-atlet terhadap suatu pertandingan memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding atlet. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat variabel persepsi-atlet ini dalam penelitian sebagai variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding pada atlet cabang olahraga beladiri Taekwondo.

B. Rumusan Masalah

Dalam kaitannya dengan latar belakang masalah tersebut, maka muncul permasalahan bagaimana hubungan persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding pada atlet cabor beladiri Taekwondo Dojang Gold Maestro Surabaya. Dengan demikian yang dicari dalam hal ini adalah:

Adakah Hubungan Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya?



C. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan penulis, penelitian tentang analisis tentang pengaruh persepsi atlet terhadap suatu pertandingan dan kecemasan bertanding atlet Taekwondo ini belum pernah dilakukan di Jawa Timur. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang difokuskan pada pengaruh persepsi atlet pada pertandingan terhadap tingkat kecemasan bertanding, dengan desain penyebaran angket dan menggunakan skala psikologi (SCAT). Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah :

Penelitian terdahulu yang relevan:

1. Penelitian yang dilakukan Yetisa Ika Putri (2007), dengan judulnya Hubungan Intimasi Pelatih Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Sederhana. Berdasarkan output dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien sebesar $r_{xy} = -0,4$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih atlet dengan kecemasan bertanding dapat diterima. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atletnya maka akan diikuti dengan semakin menurunnya tingkat kecemasan bertanding atlet.

Berdasarkan hasil analisis Independent Sampel T Test, didapatkan $p = 0,926$ ($p > 0,05$) dengan nilai $F = 0,009$ ada di Equal Variance assumed, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin.

Sumbangan efektif yang diberikan variabel intimasi pelatih-atlet sebesar 16%. Kondisi ini mengandung pengertian bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet ditentukan oleh variabel intimasi pelatih-atlet sebesar 16% dan 84% lagi ditentukan oleh variabel lain.

2. Lina Sofia Asnani (IAIN Sunan Ampel, 2004), dengan judulnya Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Olahrgawan Bola Voli Surabaya Flame

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment dan menggunakan korelasi signifikasi tata jenjang *rho spearman*. Berdasarkan output dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien sebesar $r_{xy} = 0,476 - 0,784$ dengan $p = -0,579$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding dapat diterima.

Sumbangan efektif yang diberikan variabel kecerdasan emosional dengan kecemasan betanding adalah 43,20%. Kondisi ini mengandung pengertian bahwa kecerdasan emosional mempunyai pengaruh yang efektif untuk mereduksi kecemasan bertanding pada diri seorang atlet. Serta hasil yang didapat juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki atlet tergolong tinggi, dan juga kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet tergolong rendah.

3. Siti Fatimah (IAIN Sunan Ampel, 2006), dengan judulnya Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate INKADO di Aula Kantor Dispora Pemerintahan Propinsi Jawa Timur.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment yang diperoleh hasil $r_{xy} = 0,095$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$), artinya sangat signifikan. Jadi pengujian hipotesis alternatif dapat diterima, artinya

ada hubungan yang berarah positif antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding.

Terdapat kesamaan variabel Y dalam penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas mengenai masalah kecemasan bertanding. Namun, penelitian yang dilakukan kali ini memiliki perbedaan yaitu meneliti variabel X yang menurut sepengetahuan peneliti belum ada pada penelitian sebelumnya, yaitu persepsi atlet terhadap suatu pertandingan, sedangkan penelitian terdahulu mengambil variabel X dari motivasi berprestasi, intikasi pelatih dan kecerdasan emosional.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ingin mengetahui Hubungan Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi pendidikan dan psikologi sosial, dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan bertanding atlet, khususnya bagi atlet Taekwondo yang tergabung dalam Taekwondo Dojang/Klub Gold Maestro Cabang Surabaya, serta dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya persepsi atlet terhadap suatu pertandingan untuk pembinaan atlet dan kerjasama tim (atlet, pelatih dan pembina) yang baik dalam rangka meningkatkan prestasi.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk lebih mempermudah dalam pembahasan penelitian ini, maka akan peneliti jelaskan tentang sistematika dalam penelitian ini sebagai berikut:

BAB I:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Pendahuluan. Pada bab ini diuraikan secara singkat mengenai pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II:

Kajian Pustaka. Merupakan penjelasan secara rinci tentang landasan teori yang berhubungan dengan persepsi dan kecemasan bertanding yang meliputi : kecemasan, persepsi, hubungan antara kecemasan dan persepsi, hipotesis.

BAB III:

Metode Penelitian. Pada bab ini Merupakan study empiris tentang pelaksanaan penelitian, korelasi antara persepsi dan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo Gold Maestro meliputi tipe penelitian : rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, subjek penelitian, instrumen penelitian dan teknik analisis data.

BAB IV:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini Merupakan laporan penelitian yang telah dilakukan meliputi hasil penelitian, gambaran umum subjek penelitian, yang terdiri dari diskriptif lokasi, persiapan penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan.

BAB V:

Penutup. Pada bab ini merupakan kesimpulan penelitian dan saran peneliti untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Variabel Kecemasan Bertanding

a. Kecemasan

Sebelum pembahasan lebih jauh, perlu diberi pengertian beberapa istilah yang sering kali digunakan secara bergantian. Istilah tersebut adalah kegairahan (Aurosol), kecemasan (Anxiety), dan stress (Ali Maksum, 2007 : 56). Kegairahan adalah kesiapan psikis dan fisiologis secara umum diri individu. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan aktivitas sistem tubuh. Stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Menurut Freud, kecemasan adalah fungsi ego yang membuat orang-orang waspada terhadap bahaya yang harus ditanggulangi atau dihindari, yang pada akhirnya perasaan cemas memungkinkan orang-orang bereaksi terhadap situasi-situasi mengancam dalam cara yang adaptif (M. Fahmi, 1996 : 29)

Kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom, misalnya kalau seorang menghadapi keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan tapak tangannya berkeringat (Calvin. S, 1890 : 83)

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997 : 3). Kecemasan memperingatkan ancaman cedera pada tubuh, rasa takut, keputusan dari orang yang dicintai, gangguan pada seseorang atau status seseorang.

Pengertian umum, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Anshel (dalam

Satiadarma, 2000) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Greist (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan. Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stres (stress) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan.

Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stress pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stress. Lebih lanjut, Anshel yang sependapat dengan Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa gugahan bersifat fisiologis ataupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya adalah emosi negatif. Kemudian, stress merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangny keadaan fisik atau psikis (Weinberg dan Gould dalam Satiadarma, 2000).

Setiap orang pasti pernah mengalami ketegangan atau kecemasan. Ketegangan yang dikenal dengan istilah populer stress adalah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar. Sedangkan kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (ketegangan). (Singih, 1989 : 142).

Harcout BJ (1996 : 212) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sejalan dengan pendapat diatas, literatur lain mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya saraf simpatetik. Kecemasan dan ketakutan sering kali dibedakan dalam dua dimensi. (1) Objek suatu ketakutan biasanya mudah dispesifikasi, sedangkan objek kecemasan biasanya tidak jelas. (2) Intensitas rasa takut itu sesuai dengan besar kecilnya ancaman, sedangkan intensitas kecemasan sering kali jauh lebih besar daripada objeknya dan belum begitu jelas pula. (Linda LD, 2002 : 61)

Kecemasan dapat juga dikatakan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih pada batas normal. (Dadang H, 2011 : 18)

Ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relatif lama dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. (Husdarta : 73)

Seperti halnya ketegangan, setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak, takut ditinggalkan orang yang dicintai, dll. derajat kecemasan setiap orang berbeda-beda tergantung fakto yang menyebabkannya.

Evans (1976) mendefinisikan anxiety sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Greist et al (1986) (Singgih D. G, 1996 : 39) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada

dalam keadaan was-was pada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan takut. Pada gejala takut objek atau bahaya yang ditakuti jelas, pada anxiety objek atau keadaan yang dikhawatirkan tidak jelas, tidak cukup alasan untuk ditakuti, dan tidak rasional.

Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat internal dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf otonom, misalnya kalau seseorang keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat (Calvin S, H, 1980 : 83).

Kecemasan bisa juga menjadi suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997 : 3).

Dapat dikatakan juga bahwa kecemasan adalah rasa was-was, rasa ketakutan, rasa bimbang, kalau-kalau apa yang dihadapi itu akan menimbulkan bahaya, susah, tidak senang, gagal dan sebagainya. Takut adalah rasa tidak berani menghadapi kenyataan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan semacam ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian atau ketegangan terhadap sesuatu yang diffuse atau baur, yang membuat seseorang waspada dan memberikan reaksi terhadap situasi-situasi yang mengancam, baik yang nyata maupun yang bersifat imajinasi belaka. Perasaan cemas yang berlarut-larut cenderung memberikan pengaruh negatif secara fisik maupun psikologis. Cemas sesungguhnya adalah perasaan yang muncul disaat orang sedang menghadapi masalah atau tekanan hidup

b. Proses Timbulnya Kecemasan

Menurut sebagian ahli (dalam Danoesastro dan Soetarno) proses timbulnya kecemasan dapat melalui dua jalan, yaitu : a) kecemasan yang disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan dengan ciri-ciri seperti : terkejut, rasa bersalah, rasa takut, ternacam, b) kecemasan yang tidak disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan

dengan ciri-ciri seperti : memaksa diri untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, tetapi tidak berhasil (Erna K, 2002 : 27). Dapat dikatakan bahwa, kecemasan tidak hanya timbul pada situasi-situasi tertentu yang sifatnya tidak menetap, tetapi juga pada situasi-situasi yang sifatnya relatif menetap, prosesnya dapat disadari atau tidak disadari.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

c. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Berdasarkan sumber-sumber ancaman terhadap ego atau lingkungan Id dan super ego, para teori ahli psikologi analitik membagi tiga bentuk kecemasan yaitu (Suryabrata, 2000 : 138-140) :

1. **Kecemasan realistik**, merupakan respon emosional terhadap ancaman atau persepsi tentang bahaya nyata dalam lingkungan eksternal misalnya : ular berbisa, binatang buas, gempa bumi, dan ujian akhir. Pada dasarnya kecemasan realistik merupakan sinonim dari ketakutan dan dapat memiliki efek yang melemahkan terhadap kemampuan orang untuk mengatasi sumber-sumber bahaya. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang paling pokok, dibanding kecemasan lainnya yang akan peneliti jelaskan selanjutnya.
2. **Kecemasan Neurotis**, adalah kecemasan kalau-kalau instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum yang merupakan suatu respon terhadap ancaman, hal ini disebabkan oleh ketakutan
3. **Kecemasan Moral**, adalah kecemasan kata hati, respon emosional muncul bila ego terancam oleh kecemasan hukuman dari super ego. Ini terjadi apabila Id dan mendesak menuju ekspresi aktif dari pikiran-pikiran atau perbuatan-perbuatan immoral, dan super ego merespon perasaan malu, bersalah dan mengutuk diri sendiri. Kecemasan moral berasal dari ketakutan objektif atau hukuman orang tua karena berbuat atau memikirkan sesuatu yang bertentangan dengan keharusan-keharusan perfeksionis super ego. Oleh karena itu individu mengarahkan perilaku kepada aktivitas-aktivitas yang tidak dapat diterima oleh kesadaran

d. Tahap-tahap Kecemasan

Kartono (1992) membagi kecemasan menjadi dua tahap yaitu : a) kecemasan yang wajar, yaitu kecemasan yang dialami seseorang dalam tingkat yang wajar, sifatnya tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan. Kecemasan semacam ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Apabila seseorang berhasil mengatasi kecemasannya, maka hal itu akan membuahkan hasil, yaitu meningkatkan harga diri, b) kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini, maka biasanya ia tidak mampu mengatasinya. Akibatnya, orang tersebut akan mengalami kegagalan-kegagalan yang dapat menyebabkan menjadi pesimis, kurang berharga, putus asa, dan frustrasi. Kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang akan menghambat atau merugikan perkembangan kepribadiannya. (Erna. K, 2002 : 32)

e. Dampak Kecemasan Terhadap Perilaku Individu

Menurut irwanto dkk (1990) orang yang selalu cemas kadang-kadang akan terserang ras panik, yaitu periode ketakutan yang amat sangat, seakan-akan ada malapetakan besar yang akan terjadi (Erna K, 2002 : 35). Menurut suryabrta, karena fungsi kecemasan atau ketakutan adalah untuk memperingatkan orang akan datangnya bahaya sebagai isyarat bagi das ich, maka apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, bahaya itu akan meningkat sampai das ich dikalahkan, kecemasan yang berlebihan dapat merugikan karena dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa.

Secara garis besar dapat disimpulkan, bahwa seseorang mengalami kecemasan apabila individu menghadapi ancaman, dan kecemasan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kehidupan individu. Pengaruh ini dapat bersifat positif dan negatif. Dikatakan mempunyai pengaruh positif, bila kecemasan yang dialami individu masih berada dalam taraf yang normal, dan dikatakan pengaruh yang negatif bila kecemasan ini justru membuat individu merasa tidak mampu. Kecemasan sangat mengganggu homeostatis dan fungsi individu. Fungsi represi, yaitu cara menekan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan

kecemasan ke alam bawah sadar. Merupakan salah satu usaha untuk menghilangkan kecemasan.

f. Kecemasan Bertanding

Perlu dikemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (State Anxiety), atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (Trait Anxiety). (Husdarta, 2010 : 80)

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan competition yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Stress dan kecemasan dapat timbul kapan saja. Hampir setiap orang mengalami kecemasan. Begitu pula seorang atlet. Hanya kadar kecemasan yang berbeda-beda. Perbedaan ini disebabkan adanya perbedaan kepekaan dan daya toleransi seseorang terhadap sesuatu yang mungkin timbul atau menyebabkan cemas/tegang. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang mempunyai ambang keterangan (stress) tersendiri yang berbeda pula pada situasi lain.

Situasi tegang/cemas yang melewati ambang stress akan menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif ketegangan akan muncul dan selalu menghantui baik para atlet maupun official, ketegangan ini bisa muncul sebelum pertandingan atau selama pertandingan, pada gilirannya ketegangan itu akan mengganggu penampilan mereka.

Dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau atlet menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat atau

seimbang, dan kalau situasinya mencekam. Ketakutan pada atlet umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori (Singgih, 1996 : 62):

- a. Takut gagal dalam pertandingan.
- b. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
- c. Takut kalau cedera atau mencederai lawan.
- d. Takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya/pertandingan dengan baik.
- e. Ada pula atlet yang takut menang.

Hasil-hasil penelitian cenderung menunjukkan bahwa atlet paling takut pada akibat sosial yang akan mereka peroleh atas mutu prestasi mereka. Misalnya takut gagal memenuhi harapan pelatih, KONI, pemerintah, takut dicemooh, dikritik, dikecam masyarakat.

Sampai batas tertentu, seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah dan menghadapi lawannya. Karena kekhawatiran ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak terburu-buru dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Tetapi apabila atlet mengalami kekhawatiran secara berlebihan, ia dapat menjadi ekstra berhati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu.

Kecemasan yang berlebihan pada atlet dapat menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada di dalam keadaan yang kurang seimbang. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang (Martens, 1987) (Singgih D. G, 1996 : 40).

Kecemasan memperingatkan ancaman cedera pada tubuh, rasa takut keputusasaan, kemungkinan hukuman, atau frustrasi dari kebutuhan sosial atau tubuh, perpisahan dari orang yang dicintai, gangguan pada keberhasilan atau status seseorang.

Bagi seorang atlet perorangan, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, yaitu motif

keberhasilan olahraga. Di lain pihak, juga dibangkitkan motifnya untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding. Dua motif ini dimiliki setiap orang dengan kekuatan berbeda, masing-masing berdiri sendiri dan intensitasnya tidak saling bergantung. Oleh karena itu, olahraga prestasi tidak terlepas dari kegiatan kompetitif, persepsi atlet terhadap suatu pertandingan dan kecemasan bertanding atlet yang diduga ikut berperan mengarahkan penampilannya dalam pertandingan, persepsi atlet dalam suatu pertandingan diperkirakan menunjang performance atlet saat bertanding, sedangkan kecemasan bertanding dalam intensitasnya tertentu diduga dapat menghambat prestasinya.

Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Sementara itu, Gunarsa (1996 : 63) menyimpulkan hubungan kecemasan bertanding dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut:

- a. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.

- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

g. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Sumber anxiety bermacam-macam seperti: tuntunan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang-siapaan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri. (Singgih D. G, 1996 : 41)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Perasaan cemas disebabkan karena adanya ketegangan pribadi yang terus menerus, akibat konflik dalam diri orang tersebut yang juga terus menerus. Orang cemas tidak dapat mengatasi konfliknya, sehingga ketegangan tidak kunjung reda.

Menurut sarwono, kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu : a) faktor dari luar, yaitu ancaman bahaya yang terus menerus dialami seseorang, tanpa orang tersebut dapat berbuat apa-apa, b) faktor dari dalam diri individu, yaitu kecemasan yang disebabkan dari dalam diri individu sendiri, misalnya perbedaan yang terlalu jauh antara cita-cita atau keinginan dengan kemampuan yang dimiliki.

Perlu ditelaah terlebih dahulu, apakah pelatih atau pembina sendiri tidak menuntut secara berlebihan terhadap atlet tanpa memberikan dukungan kondisi dan pra-kondisi yang memadai. Karena tuntutan yang terlalu tinggi tanpa diimbangi oleh

dukungan kondisi yang memadai akan mudah menimbulkan anxiety pada atlet (Singgih D. G, 1996 : 42)

Di samping itu, apakah pelatih tidak bersikap terlalu khawatir akan atletnya. Misalnya saja dalam cabang olahraga Taekwondo, sering terjadi pelatih merasa khawatir secara berlebihan akan kemungkinan cedera yang dapat menimpa atletnya. Padahal di dalam olahraga kontak fisik seperti Taekwondo resiko cedera merupakan sesuatu yang memang sudah diperhitungkan.

Sikap pelatih yang khawatir secara berlebihan akan atletnya dapat mempengaruhi sikap atlet. Akibatnya atlet menjadi takut cedera secara berlebihan, ia menjadi gentar untuk menyerang lawan karena takut lawan menendang balik (counter attack), dan lebih cenderung bertahan daripada berusaha untuk menyerang dan merebut angka.

Menurut Dadang Hawari (1997 : 62), gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik. Sebagian dari komponen kecemasan itu menjelma dalam bentuk gangguan panik.

Menurut Maramis (1980 : 258-277), kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Maramis membagi dua komponen kecemasan antara lain : 1) komponen somatik berupa nafas sesak, dada tertekan, kepala enteng seperti mengambang, linu-linu, keringat dingin. Semacam gejala lain mungkin mengenai motorik, pencernaan, pernafasan, atau susunan syaraf pusat. 2) komponen psikologis mungkin timbul sebagai was-was, khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, prihatin dengan pikiran orang mengenai dirinya. Penderita tegang terus menerus dan tidak bisa berperilaku santai, pemikirannya penuh tentang kekhawatiran kadang-kadang bicarnya cepat, tetapi terputus-putus. Mengenai ancaman internal dan eksternal dengan represi sederhana kecemasan belum terikat atau terawasi oleh pembelaan ego.

h. Ciri-ciri Kecemasan Bertanding

Gejala anxiety bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami anxiety cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik.

Biasanya, seseorang yang mengalami anxiety cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Penderita anxiety sering mengalami gejala-gejala seperti : berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain. (Singgih, D. G, 1996 : 40).

Mereka juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relaks, sering terkejut, dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya : pada saat duduk terus-menerus menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain.

Menurut Krol (1978), ada lima faktor dasar respon kecemasan prekompetitif yaitu a) Keluhan somatic, yaitu meningkatnya aktifitas fisiologis berhubungan dengan situasi yang mengundang stress, seperti kompetisi pertandingan, keluhan somatic : perut mulas, gemetar, b) Ketakutan bila gagal, cemas muncul bila penilaian subjektif atlet berakhir dengan persepsi adanya kemungkinan terjadi kegagalan, c) Perasaan tidak mampu, ciri perasaan tidak mampu adalah perasaan atlet bahwa ada yang salah dari dirinya, d) Kehilangan kontrol, cirinya adalah tidak sedang mengontrol apa yang sedang terjadi (seolah dikontrol oleh faktor eksternal seperti keberuntungan), e) Perasaan bersalah, pikiran bersalah berhubungan dengan moralitas dan agresifitas, reaksi dan pikiran bersalah adalah bermain kotor, melukai lawan dan mengumpat.

B. Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

a. Persepsi

Menurut Chaplin (1993 : 358) persepsi adalah proses mengetahui atau mengenali objek dan kejadian objektif dengan bantuan indera. Menurut Atkinson (1997 dan 2011) "persepsi adalah proses seseorang mengorganisasi dan menafsirkan stimulus yang ada dalam lingkungan". Persepsi ini erat kaitannya dengan proses kognitif. Menurut Sarlito Wirawan (1976 : 39) "persepsi adalah kemampuan untuk membedakan, mengelompokkan dan memfokuskan, atau kemampuan untuk mengorganisasikan pengamatan.

Menurut Maramis (1998 : 760) "Persepsi adalah apa yang ditangkap oleh panca indera dan diartikan oleh individu. Menurut Bimo Walgito "Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera. Dari pendapat di atas dapat ditarik garis besar bahwa persepsi adalah penginderaan suatu stimulus, kemudian diorganisasikan dan diinterpretasikan oleh individu sehingga individu mengerti, menyadari tentang apa yang diindera itu.

Persepsi adalah proses di mana diterimanya rangsang (objek, kualitas, hubungan antar gejala maupun peristiwa) sampai rangsang itu disadari dan dimengerti. (Irwanto, 2002 : 71) Dari pengertian ini diketahui bahwa persepsi itu bukan hanya sekedar penginderaan, maka dapat dikatakan bahwa persepsi sebagai *Interpretation Of Experience* (penafsiran pengalaman), karena persepsi terjadi setelah proses penginderaan. Persepsi juga dapat dikatakan pula sebagai jenis aktivitas pengelolaan informasi yang menghubungkan seseorang dengan lingkungannya.

Bila kita sudah mengetahui bahwa dari adanya input sensorik yang kemudian diproses oleh otak itu akan dapat memunculkan persepsi maka persepsi itu sendiri mempunyai berbagai macam definisi yang satu sama lain saling melengkapi. Persepsi menurut McMahan (Isbandi Rukminto, 1994 : 105) adalah proses mengintegrasikan rangsang (input) dengan menggunakan alat penerima informasi (sensory information). Sedangkan menurut Morgan, King dan Robinson persepsi menunjukkan pada bagaimana kita melihat, mendengar, merasakan, mengecap dan

mencium dunia di sekitar kita. (Isbandi Rukminto, 1994 : 105) Dengan kata lain persepsi dapat didefinisikan pula sebagai segala sesuatu yang dialami oleh manusia.

Berdasarkan hal di atas, William James (Isbandi Rukminto, 1994 : 105) menyatakan bahwa persepsi terbentuk atas dasar data-data yang kita peroleh dari lingkungan yang diserap oleh indera kita, serta sebagian lainnya diperoleh dari pengolahan ingatan (memory) kita (diolah kembali berdasarkan pengalaman yang kita miliki). Pengalaman ini mengacu kepada elaborasi, transformasi, dan kombinasi berbagai input.

Di dalam psikologi, proses sensasi dan persepsi itu berbeda. Sensasi ialah penerimaan stimulus lewat alat indera, sedangkan persepsi adalah menafsirkan stimulus yang telah ada di dalam otak. Meskipun alat untuk menerima stimulus itu serupa pada setiap individu, tetapi interpretasinya berbeda.

Tak seorangpun di antara kita yang dapat melihat objek, mendengar suara, atau merasakan makanan tanpa memproyeksikan sesuatu, bagian dari pengalaman masa lampau kepadanya. Akumulasi semua pengalaman sensoris sepanjang hidup masuk ke dalam persepsi setiap orang, tak peduli berapa umurnya.

Immanuel Kant mengatakan (Mahmud MD, 1990 : 41) "Kita melihat benda-benda itu tidak sebagai mana adanya benda-benda itu sendiri tetapi sebagaimana adanya diri kita". Dengan kata lain, persepsi itu merupakan pengertian kita tentang situasi sekarang dalam artian pengalaman-pengalaman yang telah lalu.

Karena itu, apa yang kita persepsi pada suatu waktu tertentu akan tergantung bukan saja pada stimulusnya sendiri, tetapi juga pada latar belakang beradanya stimulus itu, seperti pengalaman-pengalaman sensoris kita yang terdahulu, perasaan kita waktu itu, prasangka-prasangka, keinginan-keinginan, sikap dan tujuan kita.

Meskipun berbagai unsur ini ada di dalam persepsi kita, tetapi hanya ada satu yang akan lebih berpengaruh dalam mempengaruhi reaksi-reaksi perseptual kita terhadap aspek-aspek khusus dari lingkungan sekitar. Untuk memudahkan analisis dan memahami peranan masing-masing unsur persepsi ini, maka dapat dipaparkan sebagai berikut (Mahmud MD, 1990 : 42): (a) kakekat sensorisnya stimulus, (b) latar

belakang, (c) pengalaman sensoris terdahulu yang ada hubungannya, (d) perasaan-perasaan pribadi.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi

1. Faktor internal

Proses pamanamansesuatu termasuk didalamnya seperti nilai, tujuan, kepercayaan an tanggapan terhadap sesuatu seperti proses belajar, motivasi an kepribadian.

Menurut Rakhmat (1985 : 46), yang termasuk fakto internal adalah :

- a. *Komponen afektif*, yaitu aspek emosionl dari pada faktor-faktor sosio psikologis, termasuk di dalamnya sosiologis, sikap dan emosi.
- b. *Komponen kognitif*, yaitu aspek intelektual yang berkaitan dengan apa yang diketahui manusia termasuk di dalamnya adalah kepercayaan atau keyakinan bahwa sesuatu itu benar atau salah atas dasar bukti sugesti, otoritas, pengalaman, intuisi dimana hal ini dipengaruhi oleh kebutuhan.
- c. *Komponen konatif*, yaitu aspek yang berhubungan dengan kebiasaan dan kemauan bertindak.

2. Faktor eksternal

Intensitas, ukuran, keberlawanan, pengulangan, gerakan dan hal-hal yang bru berikut ketidak asingan, hal ini sesuai dengan pendapat Rakhmat (1985 : 65) yang mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat membangkitkan perhatian seseorang adalah faktor yang berasal dari pengaruh lingkungan luar.

Mengenai proses seleksi persepsi sesorang, persepsi timbul karena adanyastimulus dari luar yang diterimaoleh saraf sensori seseorang melalui panca indera, manusia tidak memberikan respon secara otomati, tetapi stimulus itu diseleksi, diorganisasikan dan diinterpretasikan oleh individu secara unik (Stanton, 1991 : 486).

c. Proses seleksi persepsi terhadap stimulus-stimulus yaitu (Stanton, 1991 : 486):

1. *Selective exposure*, seseorang secara aktif mencari pesan-pesan Yang menyenangkan atau simpatik dan secara aktif menghindari sesuatu ang mengancam dirinya.
2. *Selective attention*, konsumen lebih memperhatikan stimulus sesuai dengan kebutuhannya atau menarik dan tidak terlalu memperhatikan pada stimulus yang tidak sesuai dengan kebutuhan.
3. *Perceptual defence*, seseorang secara tidak sadar menghalangi stimulus yang menurut mereka penting untuk tidak dilihat walaupun pesan-pesan tersebut sudah diterima seseorang.
4. *Perceptual blocking*, seseorang melindungi diri dari gencarnya serangan stimulus-stimulus di sekitarnya dengan tidak mendengarkan atau tidak memperhatikan.

Dari keempat faktor yang berkaitan dengan proses seleksi persepsi tersebut, menunjukkan pentingnya untuk memperhatikan persepsi terutama persepsi seseorang/atlet terhadap pertandingan. Hal tersebut penting karena atlet satu dengan yang lainnya memiliki persepsi yang berbeda-beda. Sehingga setiap pelatih harus memiliki strategi pertandingan berdasarkan persepsi atletnya, memeriksa kesiapan mental atlet sebelum bertanding merupakan salah satu cara untuk mengidentifikasi persepsi atlet terhadap suatu pertandingan.

d. Faktor-faktor yang Berperan Dalam Persepsi

Menurut bimo walgito faktor-faktor yang berperan dalam persepsi dapat dikemukakan adanya beberapa faktor, yaitu :

1. **Objek yang dipersepsi.** Objek yang menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga datang dari dalam individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor, namun sebagian besar stimulus datng dari luar individu.
2. **Alat indera.** Syaraf dan pusat susunan syaraf. alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus. Disamping itu juga harus ada

syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran.

3. **Perhatian.** Yaitu merupakan langkah pertama sebagai persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Yang merupakan syarat agar terjadi persepsi yaitu : objek atau stimulus yang dipersepsi b) alat indera dan syaraf-syaraf serta susunan syaraf yang merupakan syarat fisiologis c) perhatian, yang merupakan syarat psikologis

e. Proses Terjadinya Persepsi

Proses terjadinya persepsi dapat dijelaskan sebagai berikut :

Proses kealaman atau proses fisik yaitu objek menimbulkan stimulus, dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor. Proses stimulus mengenai alat indera. Proses fisiologis yaitu stimulus yang diterima alat indera diteruskan oleh syaraf sensoris ke otak. Proses psikologis ialah terjadinya proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba. Proses yang terjadi dalam otak atau dalam pusat kesadaran.

Sehingga dapat dikemukakan bahwa taraf terakhir dari proses persepsi ialah individu menyadari tentang misalnya apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba, yaitu stimulus yang diterima melalui alat indera. Proses ini merupakan proses akhir dari persepsi dan merupakan persepsi sebenarnya. (Bimo W, 1971)

Pembentukan persepsi adalah pemaknaan yang diawali oleh adanya stimulus, lalu berinteraksi dengan interpretasi. Setiap interpretasi yang muncul didasarkan pada hasil seleksi dan relasi dengan berbagai pandangan dari pengalaman yang telah dirasakan sebelumnya. Menurut Feigi dalam Yusuf (Rosleny, M 2010 : 193), proses seleksi terjadi pada saat seseorang memperoleh informasi. Proses penyeleksian pesan adalah bagian penting dari lahirnya persepsi. Lalu terjadi proses *closure* ketika hasil seleksi tersebut akan disusun menjadi satu kesatuan yang berurutan dan bermakna, sedangkan interpretasi berlangsung ketika yang bersangkutan memberi tafsiran atau makna terhadap informasi tersebut secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses interpretasi, kedudukan pengalaman individu sangat penting dalam mengembangkan makna-makna dan mengeluarkan makna baru.

f. **Ciri-Ciri Persepsi**

Ciri-ciri persepsi (Rosleny, M, 2010 : 192) adalah sebagai berikut :

1. Proses pengorganisasian berbagai pengalaman.
2. Proses menghubungkan antara pengalaman masa lalu dengan yang baru.
3. Proses pemilihan informasi.
4. Proses teorisasi dan rasionalisasi.
5. Proses penafsiran atau pemaknaan pesan verbal dan nonverbal.
6. Proses interaksi dan komunikasi berbagai pengalaman internal dan eksternal.
7. Melakukan penyimpulan atau keputusan-keputusan, pengertian-pengertian dan yang membentuk wujud persepsi individu.

Dengan pentingnya keberadaan persepsi, semua individu hendaknya tidak boleh salah persepsi. Sebab, kesalahan persepsi dapat diakibatkan oleh banyak faktor, misalnya kepribadian yang pencemburu, pemaarah, apatis, skeptis dan lainnya dapat berakibat salah persepsi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

g. **Pertandingan**

Pertandingan adalah salah satu bentuk kegiatan yang merupakan suatu ajang kompetisi atau persaingan untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan cara saling mengalihkan lawan yang dihadapinya (pasti ada lawan yang secara langsung dihadapi), misalnya dalam olahraga, pendidikan, kesenian dan bidang-bidang lainnya.

Jika kita cermati, kata pertandingan dan perlombaan mempunyai persamaan dan perbedaan arti. Persamaannya ialah bahwa kedua kata tersebut sama-sama mengandung arti 'persaingan'. Sebuah pertandingan akan berlangsung seru apabila terjadi persaingan yang kuat antarpihak yang bertanding. Begitu pula perlombaan.

Sebuah perlombaan akan sangat menarik apabila peserta perlombaan itu bersaing ketat. Di samping persamaan sebagaimana dikemukakan di atas, kata pertandingan dan perlombaan mempunyai perbedaan arti. Kata pertandingan dibentuk dari kata dasar tanding. Di dalam kamus kata tanding mempunyai dua arti (1) 'seimbang atau sebanding' dan (2) 'satu lawan satu'. Dari kata tanding itu kemudian diturunkan, antara lain, kata bertanding yang berarti 'berlawanan', mempertandingkan yang berarti 'membuat bertanding dengan menghadapkan dua pemain atau dua regu'. Dengan demikian, dapat dicatat bahwa dalam kata pertandingan tersirat makna dua pihak yang berhadapan.

Kata perlombaan diturunkan dari kata dasar lomba. Kata lomba mempunyai dua arti, yaitu 'adu' (kecepatan, keterampilan; ketangkasan). Kata lomba itu diturunkan menjadi perlombaan yang berarti 'kegiatan mengadu ketangkasan atau keterampilan'. Dengan demikian, persaingan dalam sebuah perlombaan antarpihak yang terlibat tidak saling berhadapan sebagaimana dalam pertandingan. (http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/lamanbahasa/petunjuk_praktis/688)

h. Persepsi Atlet Terhadap pertandingan

Persepsi atau penilaian atlet mengenai suatu pertandingan adalah tanggapan atau interpretasi atlet terhadap suatu pertandingan, baik saat menjelang mendekati pertandingan atau jauh sebelum pertandingan dimulai. Persepsi atlet mengenai suatu pertandingan bisa jadi berbeda antara atlet yang satu dengan atlet yang lain. Persepsi atau penilaian atlet pada suatu pertandingan juga bisa berbeda dari besarnya suatu even pertandingan. Semakin tinggi tingkatan even suatu pertandingan belum tentu dinilai baik atau positif oleh seorang atlet, begitu juga dengan tingkatan even suatu pertandingan yang hanya di tingkatan regional ataupun daerah, belum tentu dinilai kurang baik pula oleh seorang atlet. Hal ini dikarenakan persepsi merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seorang atlet, sehingga setiap atlet memiliki penilaian masing-masing.

Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi seketika pada waktu menghadapi pertandingan (baik jauh sebelum pertandingan maupun dekat pertandingan) bisa bermacam-macam. Ada yang menganggap kondisi dan

situasi mencekam sehingga menyebabkan timbulnya ketakutan, stress, frustrasi. Ada pula yang menganggap situasinya tidak merupakan ancaman baginya. Kalau situasi sekitar tidak merupakan ancaman bagi atlet, maka tidak akan ada masalah. Masalah akan timbul kalau situasinya dianggap sebagai ancaman. Contoh (Singgih D. G, 1996 : 50) :

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

1. Pada waktu memasuki gedung, lapangan, arena pertandingan, yang pertama-tama dilakukan oleh atlet adalah mempersepsi (menafsir) apakah situasi (gedung, lapangan, penerangan, penonton, tim lawan, panitia dan sebagainya) akan merupakan ancaman, maka tidak akan ada masalah baginya. Kalau bukan merupakan ancaman, maka tidak akan mengalami gejala mental.
2. Masalah akan timbul kalau situasi sekitar tersebut dirasakannya sebagai suatu ancaman. Misalnya lawan dianggap berat, penonton diperkirakan akan sadis, peralatan kumuh, dan lain-lain. Maka emosi yang dialaminya bisa berupa stress, cemas atau takut (anxiety), bimbang, serasa lumpuh, terasa ada agresi terhadap dirinya.
3. Karena terasa sebagai ancaman, maka atlet harus melakukan sesuatu agar situasinya bisa diatasi. Usaha mengatasinya bisa secara psikis (mencari siasat, mengubah perhatian, melakukan mental rehearsal, konsentrasi dan lain-lain), atau secara fisik (menghindar, mengalah, menyerah, menyerang). Kalau pertandingannya masih lama (semisal PON), instrumental actionnya bisa berupa meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik.
4. Setelah usaha-usaha tersebut dilakukan, atlet akan menafsir ulang, apakah sekarang situasi sudah dapat diatasi. Kalau ya maka tidak ada masalah lagi. Kalau masih belum teratasi, maka atlet harus melakukan strategi lainnya.

Persepsi dilakukan pada situasi pertandingan tertentu untuk diamati. Persepsi memberi pernyataan yang dipusatkan pada lawan, posisi atlet, tindakan yang dimaksud, teman (jika beregu seperti pada sepak bola) dan usaha atau tindakannya. Dalam hal ini pengamatan situasi sekelilingnya memainkan peranan yang sangat penting. Kualitas persepsi tergantung pada kualitas pengetahuan tentang perhitungan-perhitungan motorik, tingkat keterampilan teknik dan taktik, kualitas

proses kerja otak, pengalaman, kualitas konsentrasi dan sikap atlet.(Agus M. 2007 : 156). Menurut Cox (1998), faktor fisik seperti persepsi terlalu berlebihan terhadap latihan latihan, penggunaan peralatan yang rusak serta yang kurang bermutu dan keadaan fisik gelandang yang kurang baik menjadi penyumbang kepada masalah kecederaan atlet. (Shaharudin, 2006 : 182).

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

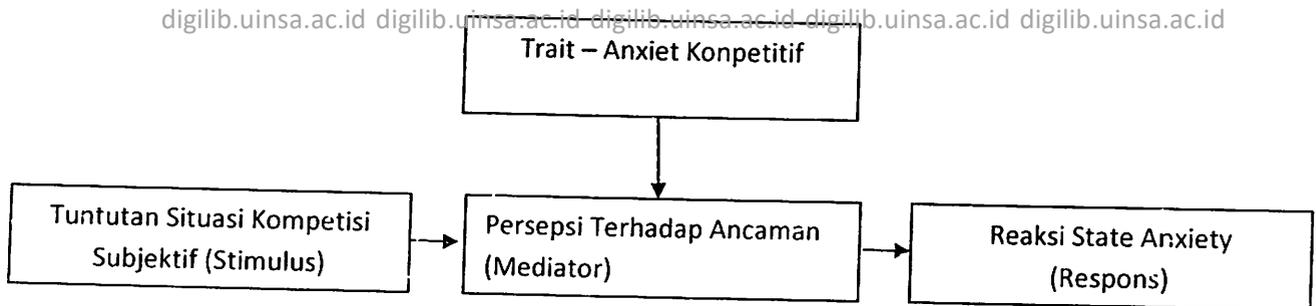
Sumbangan faktor psikologi terhadap kecemasan sebenarnya bergantung kepada keseimbangan di antara persepsi atlet terhadap kemampuannya menghadapi situasi yang menekan serta tuntutan (apa yang perlu dilakukan untuk mengahadapsituasi ini) dan kesan situasi tersebut.

Singkat peneliti bahwa persepsi atlet terhadap pertandingan adalah merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seseorang, sehingga setiap atlet memiliki penilaian masing-masing terhadap suatu pertandingan. Yang mana pada waktu akan bertanding dan akan memasuki gedung, lapangan, arena pertandingan, biasanya yang dilakukan seorang atlet adalah mempersepsi (menafsir) situasi seperti gedung, lapangan, penerangan, penonton, tim lawan, panitia, cedera yang dimiliki (jika atlet sebelumnya sudah cedera) ataupun resiko cedera yang akan didapatnya setelah bertanding, tingkatan suatu even pertandingan yang dihadapi, kemampuan yang dimiliki, dan sebagainya.

C. Hubungan Antara Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding

Persepsi akan suatu ancaman sama dengan situasi kompetisi subjektif (R. Martens, 1975) (Singgih D. G. Dkk, 1989 : 164) jadi tergantung bagaimana atlet tersebut menerima situasi kompetisi objektif. Apabila atlet menganggap situasi tersebut mengancam maka akan menjadi peningkatan reaksi cemas. Proses kompetisi adalah proses kecemasan yang terjadi pada seseorang yang sebagai hasil adanya situasi kompetisi yang objektif. Suatu komponen penting pada proses kompetisi ialah trait A terhadap persepsi atlet pada ancaman. Reaksi state A dalam situasi kompetisi objektif dapat diduga secara lebih tepat bila trait A dapat diukur.State A merupakan perasaan yang akut akan ketakutan dan ketegangan,

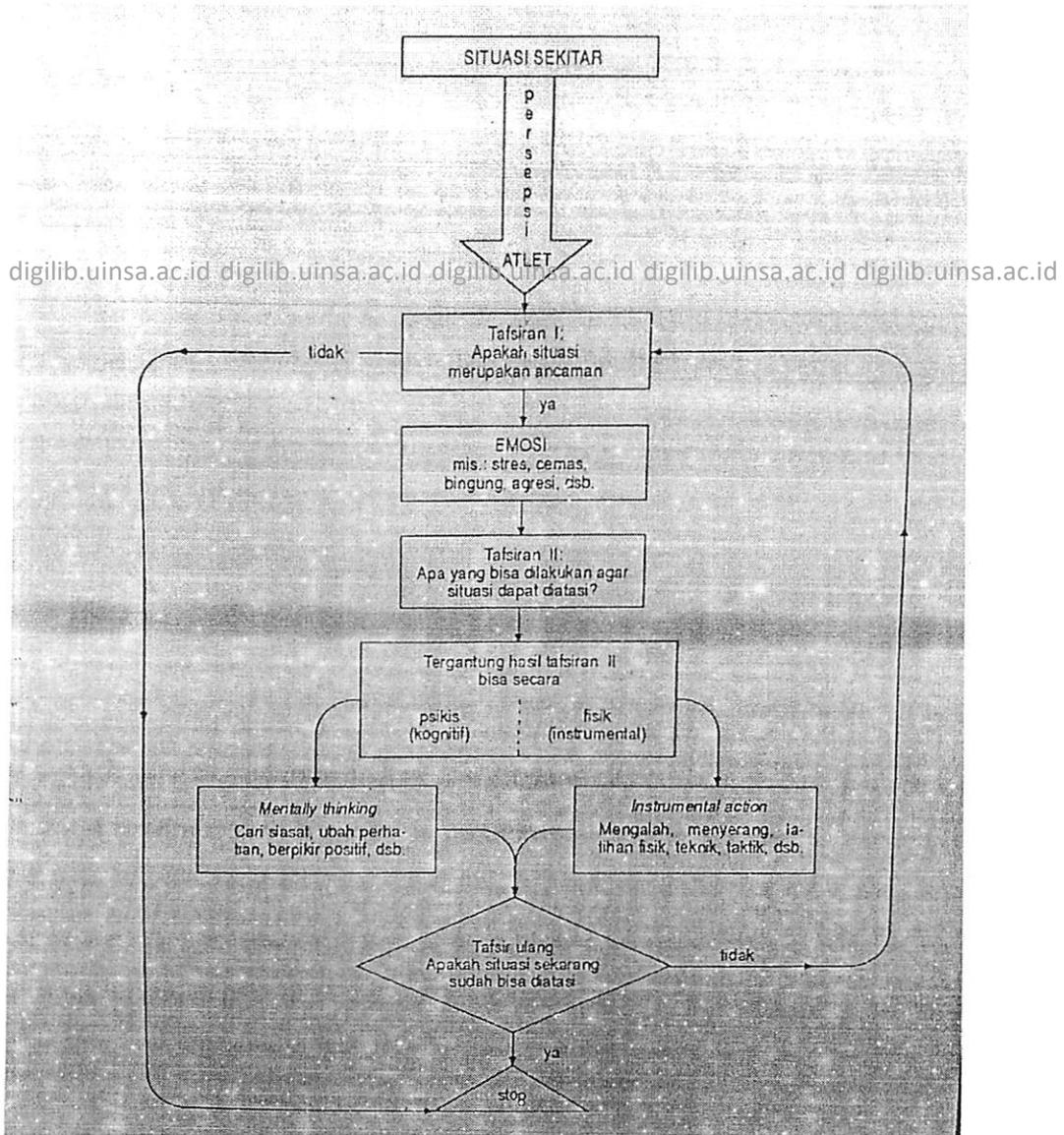
diikuti dengan meningkatnya aktivitas fisiologik. Sedangkan trait A adalah gambaran kepribadian, yang mana merupakan predisposisi seseorang untuk menerima suatu keadaan lingkungan sebagai ancaman dan memberi tanggapan pada situasi itu dengan meningkatnya state A. (C. Spielberber dalam Singgih, 1989 : 163)



Gambar 1 : Bagan Proses Kecemasan Pada Atlet (Singgih, 1989 : 164)

Dalam bagan dapat dilihat bahwa seorang atlet sebelum bertanding telah menerima tuntutan situasi kompetitif obyektif dari pelatih, pengurus dan pembina. Misalnya pelatih mengharapkan agar atlet binaannya berhasil memenangkan pertandingan tersebut. Selanjutnya tuntutan ini sebagai stimulus bagi atlet yang bersangkutan, kemudian dipersepsikan oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "trait-anxiety" yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (state-anxiety) pada penampilan atlet sebagai respons terhadap tuntutan situasi obyektif tadi. Yang dimaksud dengan "trait-anxiety" adalah sifat cemas yang dimiliki oleh atlet dalam kepribadiannya. Jenis anxiety ini relatif tetap sebagai salah satu aspek kepribadian seseorang. Sedangkan yang dimaksud dengan "state-anxiety" adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh seseorang atau atlet pada saat-saat tertentu, yaitu bisa saat sebelum, sedang dan sesudah pertandingan. Jenis anxiety ini bersifat sementara.

Gambar di bawah ini menunjukkan bagaimana strategi atlet dalam menanggapi situas sekitar yang dirasakan sebagai ancaman.



Gambar 2 : Gambar Proses Siklus Kecemasan Bertanding Atlet (Singih, 1996 : 52)

Melalui persepsi ini atlet akan memberikan pemaknaan tersendiri terhadap suatu pertandingan yang akan dihadapi, pemaknaan tersebut dapat bersifat positif dan negatif. Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet, ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut sebagai competition yang kemudian diadopsi ke dalam bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Cox mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai suatu pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan oleh atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang sedemikian superior dan atlet mengalami kekalahan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding.

Cemas merupakan respon/reaksi dari stres, stress merupakan fenomena individual. Masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu pada individu yang lain. Sebagai ilustrasi, seseorang atlet bisa jadi stres ketika bertanding dengan jumlah penonton besar. Sebaliknya, atlet yang lain malah senang karena banyak yang menonton. Dengan demikian, kata kuncinya ada pada penilaian/interpretasi subjektif individu terhadap hal-hal yang menjadi sumber stres yang nantinya dapat memunculkan respon kecemasan.

Penilaian subjektif atlet terdiri dari dua unsur, yaitu penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer terkait dengan apakah stressor yang ada dapat mengancam atau bersifat negatif bagi dirinya. Jika ya, maka selanjutnya akan terjadi penilaian sekunder, yakni bagaimana menghadapi tuntutan tersebut dengan mempertimbangkan kemampuan diri dan dukungan lingkungan. Apabila seseorang menilai ada perbedaan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan itu, maka akan timbul stres, dan selanjutnya diikuti reaksi stres seperti cemas, bingung, agresi dsb.

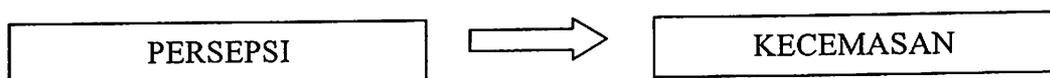
Aspek-aspek individual seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, ambisi, cara berpikir, kemampuan, keterampilan dan kebiasaan menghadapi masalah akan menentukan apakah seseorang gampang terkena stres atau tidak.

Telah disinggung pada uraian sebelumnya bahwa anxiety dapat berpengaruh negatif dan positif terhadap prestasi. Anxiety dapat berpengaruh positif, hanya pada batas-batas tertentu, dan setelah batas itu, maka anxiety yang dirasakan oleh atlet dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya. Anxiety yang relatif tinggi dapat berpengaruh positif, bagi atlet-atlet yang berpengalaman, sedangkan anxiety yang relatif tinggi dapat berpengaruh negatif bagi atlet-atlet yang belum cukup berpengalaman dalam bertanding.

Anxiety selain dipengaruhi oleh umur, dapat juga dipengaruhi oleh keadaan pertandingan, baik sebelum, selama maupun mendekati akhir pertandingan. Hal ini digambarkan oleh Cratty (1973) dalam Harsono (1988 : 270) sebagai berikut: Anxiety sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final). Selama pertandingan berjalan anxiety biasanya menurun, disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya. Sedangkan mendekati akhir pertandingan anxiety mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau saling kejar-mengejar.

D. Kerangka Teoritik

Berangkat dari beberapa pembahasan teori diatas, yang dijadikan landasan penelitian ini maka kerangka berpikir yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Di dalam suatu pertandingan untuk memperoleh prestasi kejuaraan di dalam diri atlet pasti memiliki persepsi terhadap suatu pertandingan yang akan dihadapi. Hal ini

bisa tergantung dari apa atau seberapa penting even pertandingan yang atlet tersebut hadapi. Semakin atlet tersebut memandang penting even pertandingan tersebut maka juga akan berpengaruh pada rasa cemas atlet. Belum lagi situasi tempat pertandingan yang dapat memunculkan berbagai macam persepsi yang berbeda-beda pada setiap atlet. Tentunya hal ini dapat membuat berbagai perilaku yang tampak, salah satunya adalah kecemasan. Yang mana persepsi seorang atlet terhadap suatu pertandingan dapat mempengaruhi sejauh mana tingkat kecemasan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: **“Terdapat Hubungan Yang Positif Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya”**.

Asumsinya adalah semakin besar/tinggi persepsi atlet terhadap suatu pertandingan maka kecemasan bertanding yang dihadapi semakin besar atau tinggi dan sebaliknya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penggunaan metode dalam penelitian memegang peranan penting yaitu dalam mewujudkan hasil penelitian yang dapat dipertanggung jawabkan, oleh karena itu penentuan metode yang digunakan harus tepat sesuai dengan tujuan penelitian. Kesalahan pada metode penelitian akan membawa kesalahan juga terhadap pengambilan keputusan, karena metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperoleh pemecahan yang tepat dan akurat terhadap masalah.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Digunakannya pendekatan ini, karena penelitian hendak mengukur hasil dari beberapa variabel yang telah ditetapkan melalui analisis statistik. jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian verifikasi yaitu mengembangkan berarti memperluas dan menggali lebih dalam realitas atau problem yang sudah ada.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat non eksperimental, karena dalam menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tidak dilakukan manipulasi dan kontriol terhadap objek peneliti (Nazir, 2005). Objek penelitian yang dimaksud adalah variabel bebas (Kerlinger dalam Arikuntoro, 2002). Pada penelitian ini menggunakan metode korelasional yang bertujuan untuk mengungkap bentuk hubungan sebab akibat antara varibael yang akan diselidiki (Nawawi, 2005). Tujuan penelitian korelasi adalah mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Sugiyono, 2006).

B. Identifikasi Variabel

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Pengertian variabel disini adalah sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian, sedangkan yang dimaksud dengan variabel penelitian adalah faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Masri, S, 1989 : 47).

Variabel penelitian adalah objek yang akan diselidiki (Hadi, 2000 : 4), atau apa yang menjadi perhatian sesuatu penelitian (Arikunto, 1993 : 9). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Variabel tergantung (Y): Kecemasan Bertanding

2. Variabel bebas (X): Persepsi Atletb Terhadap Pertandingan

C. Definisi Operasional

Menurut Suryabrata (1988 : 76), definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati ata dibservasi. Hal yang perlu dilakukan karena definisi operasional ini akan menunjukkan alat pengumpulan data yang cocok untuk digunakan.

1. Kecemasan

Kecemasan (Y) adalah sebagai suatu ketegangan mental tanpa penyebab yang jelas yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was pada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Yang mana ada lima faktor dasar respon kecemasan prekompetitif yaitu a) Keluhan somatic, b) Ketakutan bila gagal, c) Perasaan tidak mampu, d) Kehilangan kontrol, e) Perasaan bersalah, takut melukai lawan dan mengumpat.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Persepsi

Persepsi (X) adalah proses di mana diterimanya rangsang (objek, kualitas, hubungan antar gejala maupun peristiwa) sampai rangsang itu disadari dan dimengerti. Persepsi atlet terhadap suatu pertandingan merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seorang, sehingga setiap orang memiliki penilaian masing-masing terhadap suatu pertandingan. Pada waktu akan bertanding dan akan memasuki gedung, lapangan, arena pertandingan, biasanya yang dilakukan seorang atlet adalah mempersepsi (menafsir) situasi seperti gedung, lapangan, penerangan, penonton, tim lawan, panitia, cedera yang dimiliki (jika atlet sebelumnya sudah

cidera) ataupun resiko cidera yang akan didapatnya setelah bertanding, tingkatan suatu even pertandingan yang dihadapi, kemampuan yang dimiliki, dan sebagainya.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah, tempat tinggal, dst. Subjek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu (Latipun, 2010).

Klub Gold Maestro memiliki 30 dajang di Surabaya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi pada dojang Pemusatan Latihan Klub Gold Maestro Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan atlet yang masih aktif latihan dan atlet yang sudah pernah bertanding karena peneliti berasumsi bahwa atlet yang sudah pernah bertanding dianggap dapat menilai suatu pertandingan secara keseluruhan. Jumlah populasi atlet yang sudah masih aktif latihan dan sudah pernah bertanding di pemusatan latihan klub Taekwondo Gold Maestro sebanyak 78 atlet.

2. Sampel Penelitian

Penelitian menggunakan sampel. Sampel yaitu sebagian dari populasi (Latipun, 2010). Menurut Gay, ukuran sampel yang harus diambil peneliti tergantung dari jenis penelitian, jika penelitian deskriptif besar sampel yaitu 10% dari populasi; penelitian korelasional besar sampel minimum 30 subjek; kausal kompratif sebesar 30 subjek perkelompok (Idrus, 2007). Serta semakin besar jumlah sampel yang dipilih, semakin besar pula derajat kerrepresentatifan sampel penelitian (Latipun, 2010).

Sampel pada penelitian ini yaitu diambil dari besar sampel minimum 30 subjek karena penelitian ini merupakan penelitian korelasional, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil mimum 30 atlet dari keseluruhan populasi, yaitu 32 atlet.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini digunakan teknik *random sampling*. Yang dimaksud dengan teknik *random sampling* adalah cara pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama untuk diambil kepada setiap elemen populasi (Latipun, 2010) dalam hal ini adalah atlet yang masih aktif latihan di dojang pemusatan atlet Gold Maestro dan atlet yang sudah pernah bertanding.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai pengumpulan data adalah angket (kuesioner). Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner, yaitu penyebaran daftar pernyataan kepada atlet taekwondo Gold Maestro untuk mengetahui hubungan persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding.

Sistem penilaian kuesioner ini menggunakan sistem penilaian skala Likert dengan perangsangnya adalah pernyataan. Response yang diharapkan diberikan oleh subjek adalah taraf kesetujuan dan ketidak setujuan dalam variasi : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). (Sumadi S, 2003 : 186).

Menurut isinya pernyataan ini ada yang searah (mendukung) teori yang mendasari program yang dipersoalkan dan ada pula yang tidak searah (tidak mendukung) teori yang mendasari hal yang dipersoalkan. Pernyataan yang mendukung itu secara teknis disebut pernyataan Favorable, dan yang tidak mendukung disebut pernyataan Unfavorable. Dalam satu perangkat alat ukur jumlah pernyataan mendukung dan pernyataan tak mendukung itu harus seimbang, kalau mungkin dibuat sama.

Cara Penilaian Pernyataan :

Tabel 1 : Tabel Cara Pemberian Nilai Jawaban

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

1. Kuesioner Kecemasan Bertanding

a. Definsi Operasional

Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di atas bahwa definisi operasional yang digunakan adalah mengacu pada pendapat Kroi (1978), yaitu Kecemasan adalah sebagai suatu ketegangan mental tanpa penyebab yang jelas yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was pada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Yang mana ada lima faktor dasar respon kecemasan prekompetitif yaitu a) Keluhan somatic, b) Ketakutan bila gagal, c) Perasaan tidak mampu, d) Kehilangan kontrol, e) Perasaan bersalah, takut melukai lawan dan mengumpat

b. Alat Ukur

Kuesioner kecemasan bertanding ini dikembangkan dari bukunya S.D. Gunarsa (Cratty) yang diadaptasi oleh Lina Sofia Asnani. Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel tahun 2004. Kuesioner ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang dipilih menurut komponen-komponen kecemasan bertanding.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Berikut indikator perilaku dari kecemasan bertanding sebagai variabel terikat (Y) :

1. Keluhan somatic
2. Ketakutan bila gagal
3. Perasaan tidak mampu
4. Kehilangan kontrol
5. Takut melukai lawan

Tabel 2 : Blue Print Kecemasan Bertanding

NO	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1	Keluhan Somatic	1,11,21	6,16,26	6
2	Takut Gagal	2,12,22	7,17,27	6
3	Perasaan Tidak Mampu	3,13,23	8,18,28	6
4	Kehilangan Kontrol	4,14,24	9,19,29	6
5	Takut Menyakiti Lawan	5,15,25	10,20,30	6
Jumlah		15	15	30

c. Validitas dan Reabilitas

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur mengukur apa yang ingin di ukur (Masri S, 1989 : 122). “Suatu alat ukur dikatakan valid apabila: 1) Alat ukur dapat mengungkap dengan jitu gejala atau bagian-bagian gejala yang hendak diukur. 2) Alat ukur dapat menunjukkan dengan sebenarnya status atau keadaan gejala atau bagian gejala yang diukur.” (Sutrisno H, 1989 : 102)

Tipe validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk, yaitu sejauh mana alat pengukur mengungkap suatu konstruk teoritis yang hendak diukurnya. “Analisis tersebut digunakan untuk menguji konsistensi internal tiap butir dalam mengungkap faktor teknik statistik yang digunakan adalah teknik korelasi product moment dari pearson, dengan teknik ini aitem dalam suatu alat ukur dengan mengkorelasikan skor item dengan skor totalnya”.

Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan seri program statistik (SPSS 2000) program analisis butir. Pengukuran yang memiliki reliabilitas fungsi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (reliable). Reliabilitas mempunyai berbagai macam nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, kejelasan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide

pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel. (Saifuddin A, 1999 : 68)

Sedangkan untuk reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini digunakan teknik Hoyt. Beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dari teknik Hoyt antara lain, adalah : a) Tidak terikat atau menuntut tingkat kesulitan aitem yang seimbang; b) Dapat diterapkan pada sembarangan tingkat penilaian jawaban baik dikotomi maupun non dikotomi.

2. Kuesioner Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

a. Definsi Opersional

Definisi operasional dari variabel persepsi atlet terhadap pertandingan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengelaborasi beberapa pengertian persepsi dari beberapa pendapat dari beberapa ahli. Definisi operasional yang digunakan yaitu persepsi atlet terhadap suatu pertandingan merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seorang, sehingga setiap orang memiliki penilaian masing-masing terhadap suatu pertandingan. Pada waktu akan bertanding dan akan memasuki gedung, lapangan, arena pertandingan, biasanya yang dilakukan seorang atlet adalah mempersepsi (menafsir) situasi seperti gedung, lapangan, penerangan, penonton, tim lawan, panitia, cedera yang dimiliki (jika atlet sebelumnya sudah cedera) ataupun resiko cedera yang akan didapatnya setelah bertanding, tingkatan suatu even pertandingan yang dihadapi, kemampuan yang dimiliki, dan sebagainya

b. Alat Ukur

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan dari bukunya S.D. Gunarsa yang juga dielaborasi dengan pendapat dari beberapa ahli. Kuesioner ini diadaptasikan oleh peneliti sendiri, yang mana sebelumnya sudah diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reabilitas kuesioner tersebut. Kuesioner yang telah diadaptasikan sendiri oleh peneliti ini menunjukkan hasil bahwa kuesioner ini ternyata valid dan reliabel. Dengan 15 aitem pernyataan yang valid dan nilai reliabilitasnya mencapai 0,992 ($0,992 > 0,8$). Sehingga dapat dikatakan bahwa semua aitem yang diadaptasikan oleh peneliti sendiri ini reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

Berikut indikator perilaku dari persepsi atlet terhadap pertandingan sebagai variabel bebas (X) :

1. Tim lawan
2. Penonton
3. Cidera yang dimiliki
4. Tingkatan Even Pertandingan
5. Skill yang dimiliki

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Tabel 3 : Blue Print Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

NO	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1	Tim lawan	1,11,21	6,16,26	6
2	Penonton	2,12,22	7,17,27	6
3	Cidera yang dimiliki	3,13,23	8,18,28	6
4	Tingkatan even	4,14,24	9,19,29	6
5	Skill yang dimiliki	5,15,25	10,20,30	6
Jumlah		15	15	30

c. Validitas dan Reabilitas

Aitem yang valid adalah apabila Harga Corrected Aitem Total Corelation betanda positif dan $> r$ tabel. Berdasarkan anlisis validitas dan reliabilitas aitem dengan menggunakan teknis analisis uji validitas dan reliabilitas, maka terdapat 15 aitem yang diterima (valid) srta 15 aitem yang gugur (tidak valid).

Nilai koefisien Crobach's Alpha sebesar $0,992 > 0,195$, maka koefisien tersebut reliabel. Artinya semua aitem tersebut sangat reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

Kriteria lain menyebutkan, jika nilai korelasi sama dengan atau lebih besar dari 0,8 maka instrumen tersebut reliabel, sebaiknya kalau kurang dari 0,8 maka instrumnt tersebut kurang reliabel (Sarwono, 2006). Dan nilai koefisien Crobach's Alpha sebesar $0,992 > 0,8$ maka instrumen tersebut reliabel. Artinya semua aitem tersebut reliabel sebagai intrumen pengumpulan data.

Aitem yang valid dengan koefisien korelasi aitem sebesar $> 0,25$ dapat diasumsikan bahwa aitem tersebut memiliki daya diskriminasi yang tinggi. Artinya aitem tersebut memungkinkan untuk memisahkan antara kelompok responden yang mempunyai sikap positif dan kelompok responden yang mempunyai sikap negatif, dan sebaliknya.

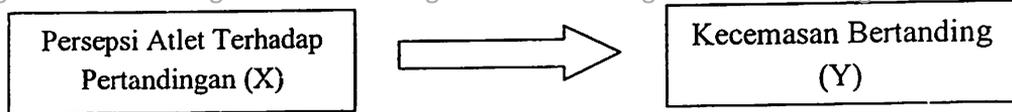
F. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisa statistik, yaitu suatu cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, mengkaji dan menganalisa data penelitian. Analisa data yang digunakan adalah teknik *Product Moment*, dengan tujuan untuk menghitung korelasi antara dua variabel. (Sumanto, 1995 : 100).

Penggunaan statistiknya menggunakan seri program statistik (SPSS 2000) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamadiningsih tahun 2000, yaitu uji keandalan teknik Spearman Brown modul analisa butir.

Skema hubungan kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id



Rumus analisis data, rumus Korelasi Product Moment :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y, r_{xy}

n : Jumlah Subyek

X : Skor item

Y : Skor total

$\sum X$: Jumlah skor items

$\sum Y$: Jumlah skor total

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total

Sebelum analisa data dilakukan maka prasyarat yang harus dipenuhi sebelum penggunaan teknik Product Moment, adalah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas Sebaran

Model statistik yang digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kai kuadrat (λ^2). Ini merupakan kai kuadrat yang khusus, karena frekuensi teoritisnyadijabarkan dari frekuensi teoritis sebaran normal. Program akan memberitahukan apakah sebaran normal atau tidak, kaidah

yang digunakan adalah jika $P > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal, dan sebaliknya jika $P < 0,05$ sebaran dinyatakan tidak normal.

Rumus Kai Kuadrat :

$$\lambda^2 = \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

keterangan :

λ^2 = kai kuadrat

fo = frekuensi obtained (frekuensi hasil pengamatan)

fe = frekuensi expected (frekuensi harapan)

2. Uji Linieritas Hubungan

Program-program korelasi, regresi dan anakova dalam SPSS beransumsi hubungan yang linier. Sebagai akibatnya, jika hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) tidak linier, maka korelasi yang dihasilkan bisa sangat rendah, walaupun sebenarnya korelasinya tinggi jika digunakan model korelasi atau regresi yang tidak linier. Maka sebelum melakukan uji korelasi atau regresi, sebaiknya dilakukan terlebih dahulu uji linieritas, untuk memastikan apakah derajat hubungannya linier atau kuadrati (pangkat dua), atau dalam derajat yang lebih tinggi lagi, misalnya kubik (pangkat tiga), kuartik (pangkat empat) dan seterusnya. Linier tiadanya korelasi disimpulkan dari peluang galat P (beda) nya. Jika P beda $< 0,05$ maka P beda dinyatakan signifikan, sedangkan jika P beda $> 0,05$ maka perbedaan antara R^2 itu dinyatakan tidak signifikan, jika P bedanya tidak signifikan maka derajat hubungan yang dipakai adalah derajat hubungan yang lebih rendah yaitu derajat hubungan linier.

Setelah uji normalitas sebaran dengan linieritas hubungan, selanjutnya diuji korelasi dengan menggunakan teknik *Product Moment* dari Pearson.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y, r_{xy}

n : Jumlah Subyek

X : Skor item

Y : Skor total

$\sum X$: Jumlah skor items

$\sum Y$: Jumlah skor total

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total

Hasil korelasi yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai kritis pada tabel kritis korelasi. Pada tabel ini digunakan tabel nilai kritis dengan taraf signifikan 50%. Bila tabel korelasi yang diperoleh ternyata lebih besar dari nilai kritis pada tabel, maka hipotesis analisa diterima, artinya bahwa ada Hubungan Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding.

Keseluruhan perhitungan dalam uji asumsi dan analisis data digunakan fasilitas komputer dengan program SPSS edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih tahun 2000. Sehingga tidak perlu melakukan perbandingan antara hasil penelitian dengan tabel statistik karena dari output komputer dapat diketahui besarnya nilai P di akhir semua teknik yang diuji, kemudian nilai P tersebut akan tercantum pada tabel berikut ini:

Tabel 4 : KUHP alternatif Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih tahun 2000

Kondisi Peluang Galat	Taraf Signifikan
$P < 0,01$	Sangat Signifikan
$0,01 < 0,05$	Signifikan
$0,05 < 0,15$	Cukup Signifikan
$0,15 < P < 0,30$	Kurang Signifikan
$P > 0,30$	Tidak Signifikan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan orientasi kancan penelitian. Tujuannya adalah untuk mengetahui lokasi dan situasi penelitian. Oleh karena itu, peneliti melakukan survei awal ke Gold Maestro Martial Art Academy Surabaya sebagai langkah awal dalam penelitian ini. Gold Maestro Martial Art Academy merupakan salah satu klub Taekwondo yang terbesar di Jawa Timur yang mengayomi beberapa dojang yang tesebar di beberapa daerah di Jawa Timur dan memiliki jumlah anggota hampir seribu orang. Awal berdirinya pada tahun 2000 dinamakan dengan Gold Maestro Taekwondo Club. Akhirnya setelah kurang lebih 15 tahun berdiri, Gold Maestro Taekwondo Club berganti menjadi Gold Maestro Martial Art Academy Indonesia, sampai sekarang. Tujuan didirikannya klub ini adalah untuk mengembangkan Taekwondo di Indonesia, tidak hanya sebagai ekspresi gaya hidup sehat, tetapi menjadi suatu olahraga yang dapat dipertandingkan.

Adanya tantangan bela diri dari luar, seperti karate dan judo memaksa kalangan Taekwondoin untuk berpikir dan berbuat lebih baik dalam usaha mengembangkan Olahraga Taekwondo. Oleh karena itu, dibentuk satu komisi teknis khusus untuk merencanakan sebuah paket pencak silat olahraga untuk dipertandingkan. Yang mana organisasi tersebut adalah PBTI dan UTI Pro.

Dilain sisi lain klub Taekwondo sebesar Gold Mestro ini, juga memiliki susunan kepengurusan tersendiri untuk menyusun program latihan yang tepat. Sehubungan dengan pelaksanaan tugasnya, bidang pembinaan prestasi, selain menyusun program untuk pembinaan potensi atlet juga menyusun program pembinaan dan peningkatan potensi pelatih dalam melakukan pembinaan terhadap atlet. Salah satu programnya yang telah dijalankan adalah memberikan pelatihan kepada pelatih Taekwondo yang menjadi anggota di klub tersebut yang tersebar dibeberapa daerah. Pelatihan tersebut memberikan pengetahuan kepada pelatih seputar perkembangan fisik dan psikologis atlet, pengelolaan prestasi atlet serta program peningkatan keakraban pelatih-atlet. Salah satu program yang telah dijalankan dalam rangka meningkatkan keakraban pelatih atlet adalah dengan melaksanakan rekreasi keluar minimal sekali dalam seminggu.

Atlet yang diturunkan ini, akan menjalani training center. Training center ini biasanya dilaksanakan tiga bulan sebelum pertandingan diselenggarakan. Pada training center atlet akan dilatih oleh tim pelatih yang terdiri dari tiga orang pelatih. Pelatih ini merupakan pelatih yang telah diseleksi oleh biro pelatih. Pelatih yang telah terpilih bertugas untuk melaksanakan program-program, yang telah disusun oleh bidang pembinaan prestasi atlet untuk periode tersebut. Tim ini terdiri dari tiga orang pelatih yaitu pelatih teknik, pelatih fisik dan pelatih strategi menyerang dan bertahan.

Selama menjalani training center, atlet harus menerapkan disiplin yang telah ditetapkan pelatih dan pembina. Atlet yang telah terpilih sebagai tim yang diturunkan untuk mewakili Gold Maestro Jatim dalam suatu even baik tingkat regional, daerah, nasional maupun internasional harus mengikuti latihan secara rutin setiap hari. Apabila selama periode latihan, tidak datang atau tidak hadir dalam latihan sebanyak tiga kali, tanpa alasan yang jelas maka pelatih bertugas memberikan laporan kepada pembina. Kemudian pembina memberikan surat peringatan pertama kepada atlet tersebut. Apabila atlet tidak memberikan respon yang baik terhadap surat tersebut, maka diberi surat peringatan yang kedua. Setelah diberi surat peringatan yang kedua dan tidak ada respon yang baik dari atlet, maka atlet tersebut akan dikeluarkan dari tim.

Setelah kejuaraan berakhir, atlet-atlet ini diberi kebebasan untuk bergabung dengan dojang/tempat mereka masing-masing di daerah mereka. Mereka kembali dilatih dan dibina oleh dojang mereka masing-masing. Hal ini disebabkan karena keterbatasan dana untuk pembinaan atlet-atlet tersebut.

Di luar training center, atlet ini di bawah binaan pelatih Rendy, yang sekaligus juga merangkap sebagai Pelatih PusLatClub Jatim Gold Maestro. Pelatih dibantu oleh dua orang asistennya dalam memberikan latihan. Latihan dilakukan secara rutin, yaitu dua kali seminggu pada hari Senin dan Kamis. Selain hari ini, atlet tersebut latihan di dojang/tempat latihan mereka masing-masing. Pada hari Selasa dan Kamis, mereka latihan di Pemusatan Latihan Klub, yang sekaligus merupakan sekretariat Gold Maestro Surabaya. Latihan dilaksanakan pada malam hari selama dua jam, dimulai pukul 19.00 WIB sampai dengan pukul 21.00 WIB. Latihan terbagi menjadi tiga yaitu latihan fisik, latihan teknik dan latihan tarung. Urutan latihannya dalam setiap kali latihan adalah latihan fisik dilakukan selama setengah jam, latihan teknik setengah jam dan latihan

tarung juga setengah jam. Setengah jam yang tersisa dijadikan sebagai momen untuk keakraban antara pelatih dengan atlet.

Momen keakraban ini merupakan salah satu cara pendekatan pelatih dengan setiap atletnya, yang digunakan sebagai ajang diskusi antara pelatih dan atlet, baik pada latihan biasanya maupun pada waktu training center. Pada training center terkadang juga ada beberapa pelatih dari klub lain ataupun dari pengurus TI Jatim ataupun UTI Pro Jatim yang datang mengunjungi dan melihat latihan dan persiapan atlet menghadapi pertandingan. Pada momen ini mereka lebih banyak mendiskusikan masalah latihan, teknik dan strategi bertanding serta kelemahan dan kekurangan mereka dalam bertanding. Mereka duduk berkeliling dan pelatih berada di tengah-tengah mereka. Waktu setengah jam terakhir ini, bagi pelatih juga dimanfaatkan sebagai ajang saling mengenal masing-masing atletnya dan mengenal karakteristik serta keadaan psikologis masing-masing atletnya.

Pemilihan tempat penelitian didasarkan pada pertimbangan :

1. Gold Maestro merupakan salah satu Klub Taekwondo Terbesar di Jatim yang memiliki tujuan untuk memfasilitasi dan melakukan pembinaan terhadap atlet daerah Surabaya menjadi atlet.
2. Gold Maestro Surabaya memiliki atlet yang cukup banyak hampir mencapai 1000 anggota dan atlet yang tergabung didalamnya mempunyai frekuensi bertanding keluar cukup besar, mulai tingkat regional, daerah, nasional bahkan internasional.
3. Atlet yang tergabung adalah atlet yang berpotensi dan berprestasi baik, yang telah lulus seleksi dan berprestasi di tingkat Jatim.
4. Penelitian mengenai hubungan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding belum pernah dilakukan.
5. Adanya ijin untuk melakukan penelitian dari pihak Gold Maestro Martial Art Academy.

B. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian perlu dilakukan agar penelitian berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan. Persiapan penelitian ini meliputi: pengajuan ijin penelitian kepada pihak Pengurus Gold Maestro Martial Art Academy dan penyusunan skala yang akan digunakan dalam penelitian. Skala disusun untuk mengukur variabel kecemasan bertanding dan persepsi atlet terhadap suatu pertandingan. Setelah kedua skala tersebut disusun, dilakukan uji coba skala, analisis daya beda aitem, dan menguji reabilitas skala tersebut serta menyusun kembali skala pasca uji coba. Skala hasil uji coba ini akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian kepada Pengurus Gold Maestro Martial Art Academy Surabaya pada tanggal 10 Juli 2013 dengan nomor In. 02/1/TL.01/1048A/VI/2013 Setelah ijin disetujui, maka peneliti dan pihak Gold Maestro bersama sama menentukan jadwal uji coba skala dan jadwal penelitian. Jarak waktu pengajuan surat ijin dengan dilakukan uji coba cukup lama. Hal ini disebabkan karena sulitnya menemukan waktu untuk dilakukannya uji coba dan kesulitan dalam mengumpulkan atlet. Kesulitan tersebut disebabkan karena adanya beberapa pertandingan yang harus diikuti oleh atlet.

Setelah melalui proses mufakat yang panjang dengan pelatih, akhirnya jadwal pelaksanaan penelitian ditetapkan pada pertengahan bulan September 2013 karena bertepatan adanya jadwal pertandingan. Uji coba dilaksanakan pada sore hari, dimulai pada pukul 19.00 WIB sampai pukul 21.00 WIB di tempat Training Center Gold Maestro Carefour Lantai 2 Jln Dukuh Kupang tepat 1 hari sebelum berangkat pertandingan. Training Center Gold Maestro Carefour Dukuh Kupang dijadikan sebagai tempat yang dipilih untuk melaksanakan penelitian, karena merupakan tempat yang dirasa strategis oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian. Selain itu, pelatih juga menyarankan dan mengizinkan untuk melakukan penelitian di tempat tersebut, karena pelatihnya sendiri juga bertepatan dengan jadwal dia melatih di tempat tersebut

Semua atlet diikutkan pada penelitian skala ini. Informasi mengenai jumlah dan dalam mengumpulkan atlet, peneliti minta bantuan kepada pelatih. Atlet tersebut dikumpulkan Training Center Gold Maestro. Atlet yang diikutkan dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Pengambilan data dilakukan secara klasikal. Pada uji coba kedua

skala ini, peneliti dibantu oleh asisten pelatih. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan bertanding dan persepsi atlet terhadap pertandingan. Kedua skala ini merupakan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, sebagai berikut:

a. Variabel Kecemasan Bertanding

1. Skala Kecemasan Bertanding

Skala ini disusun untuk mengukur tingkat kecemasan bertanding atlet, yang disusun berdasarkan pada model skala likert. Penyusunan aitem-aitem dalam skala ini berdasarkan pada gejala-gejala kecemasan bertanding. Gejala-gejala tersebut dibagi ke dalam dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis.

Skala ini terdiri dari 30 aitem pernyataan yang mewakili gejala kecemasan bertanding, yaitu: keluhan somatic, takut gagal, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol, dan takut menyakit lawan. Subjek diminta untuk merespon salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaannya. Pilihan jawaban pada skala kecemasan bertanding ini adalah SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Nilai bergerak dari 1 sampai empat. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding atlet tersebut.

Komposisi dan sebaran aitem untuk masing-masing gejala dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :

Tabel 5 : Komposisi Sebaran Aitem Variabel Kecemasan Bertanding Tiap Indikator

NO	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1	Keluhan Somatic	1,11,21	6,16,26	6
2	Takut Gagal	2,12,22	7,17,27	6
3	Perasaan Tidak Mampu	3,13,23	8,18,28	6
4	Kehilangan Kontrol	4,14,24	9,19,29	6
5	Takut Menyakiti Lawan	5,15,25	10,20,30	6
Jumlah		15	15	30

Uji coba dilakukan untuk mengetahui indeks daya beda aitem masing-masing skala dan keterpercayaan alat ukur. Setelah kedua skala diujicobakan, maka dapat ditentukan aitem yang valid dan yang gugur dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.0.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding pada Uji Coba

Batas daya beda yang digunakan pada skala kecemasan bertanding ini berdasarkan kesepakatan umum oleh para ahli, yaitu $>0,3$. Menurut Azwar (2002) aitem yang mencapai koefisien korelasi minimum 0,3 dipandang mempunyai daya beda yang memuaskan. Dengan demikian, batasan daya beda aitem yang digunakan pada skala kecemasan bertanding ini adalah $>0,3$. Keterangan indeks daya beda dan reliabilitas skala kecemasan bertanding dapat dilihat pada tabel 6 berikut :

Tabel 6 : Reliabilitas Variabel Kecemasan Bertanding

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.847	22

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Skala kecemasan bertanding terdiri dari 30 aitem. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan tersebut, maka didapat pada instrumen nomer 6,10,18,19,20,28,29 dan 30 dinyatakan sebagai item yang tidak valid/gugur karena nilainya kurang dari 0,3. Sedangkan instrumen nomor 1,2,3,4,5,7,8,9,11,12,13,14,15,16,17,21,22,23,24,25,26 dan 27 kita nyatakan sebagai item yang yang valid. Artinya angket yang akan digunakan untuk meneliti sampel asli sebesar 32 adalah menjadi 22 item dari item pra uji validitas sebanyak 30 item. Aitem-aitem tersebut gugur karena memiliki koefisien korelasi daya beda rendah, yaitu di bawah 0,3 ($r_{ix} < 0,3$). Selengkapny, aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7 :Komposisi Sebaran Aitem yang Valid Variabel Kecemasan Bertanding Tiap Indikator

Indikator	Nomor Aitem		Jumlah		Total
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Keluhan Somatic	1,11,16,21,26	6	5	1	6
Takut Gagal	2,7,12,17,22,27	-	6	-	6
Perasaan Tidak Mampu	3,8,13,23	18,28	4	2	6
Kehilangan Kontrol	4,9,14,24	19,29	4	2	6
Takut Menyakiti Lawan	5,15,25	10,20,30	3	3	6
Total			22	8	30

Menurut Azwar (2002) suatu alat ukur dapat dinyatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila koefisien reliabilitas alat ukur tersebut semakin mendekati angka 1,00. Pada bagian Cronbachs Alpha 0,847. Apabila didapatkan nilai *Croanbach's Alpha* kurang dari 0,600 berarti buruk, sekitar 0,700 diterima dan lebih dari atau sama dengan 0,800 adalah baik. Dari tabel di atas dapat dikatakan bahwa variabel kecemasan bertanding dinyatakan baik/diterima atau reliabel.

b. Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

1. Skala Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek persepsi terhadap pertandingan yang mengacu pada persepsi terhadap lawan, penonton, cedera, even dan skill. Penyusunan skala ini berdasarkan pada skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Nilai bergerak dari 1 sampai empat. Semakin tinggi skor maka semakin baik persepsi atlet terhadap pertandingan.

Komposisi dan sebaran aitem untuk masing-masing gejala dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

**Tabel 8 : Komposisi Sebaran Aitem Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan
Tiap Indikator**

NO	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1	Tim lawan	1,11,21	6,16,26	6
2	Penonton	2,12,22	7,17,27	6
3	Cidera yang dimiliki	3,13,23	8,18,28	6
4	Tingkatan even	4,14,24	9,19,29	6
5	Skill yang dimiliki	5,15,25	10,20,30	6
Jumlah		15	15	30

Uji coba dilakukan untuk mengetahui indeks daya beda aitem masing-masing skala dan keterpercayaan alat ukur. Setelah kedua skala diujicobakan, maka dapat ditentukan aitem yang valid dan yang gugur dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.0.

2. Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Persepsi Atlet pada Uji Coba

Skala persepsi atlet terhadap pertandingan terdiri dari 30 aitem. Skala ini memiliki indeks penghitungan terhadap reliabilitas, didapatkan koefisien reliabilitasnya adalah 0,715. Ringkasannya, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9 : Reliabilitas Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan

Cronbach's Alpha	N of Items
.715	11

Setelah keseluruhan aitem dianalisis, selanjutnya akan dilakukan seleksi terhadap aitem-aitem tersebut. Batas daya beda yang digunakan pada skala persepsi atlet terhadap pertandingan ini adalah $>0,3$ ($r_{ix} > 0,3$). Aitem yang

memiliki koefisien korelasi di bawah 0,3 dinyatakan sebagai aitem yang tidak valid. Dengan demikian, dari hasil analisis terhadap aitem-aitem, didapatkan 11 aitem valid dan 19 aitem gugur. Lebih jelasnya, aitem valid dan gugur dapat dilihatnya pada tabel berikut.

Tabel 10 : Komposisi Sebaran Aitem yang Valid Variabel Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Tiap Indikator

Indikator	Nomor Aitem		Jumlah		Total
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Lawan	6,11,26	1,16,21	3	3	6
Penonton	17,22	2,7,12,27	2	4	6
Cidera	8,13,23,28	3,18,	4	2	6
Even	-	4,9,14,19,24,29	-	6	6
Skill	5,15	10,15,20,30	2	4	6
Total			11	19	30

Berdasarkan penghitungan reliabilitas alat ukur ini, didapatkan koefisien korelasinya Pada bagian Cronbachs Alpha 0,715. Apabila didapatkan nilai *Croanbach's Alpha* kurang dari 0,600 berarti buruk, sekitar 0,700 diterima dan lebih dari atau sama dengan 0,800 adalah baik. Dari tabel di atas dapat dikatakan bahwa variabel persepsi terhadap suatu pertandingan dapat diterima atau reliabel. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa skala persepsi atlet terhadap pertandingan tersebut handal. Dengan demikian, aitem-aitem tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dengan cara memberikan skor total pada masing-masing variabel penelitian. Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi pada data penelitian. Uji asumsi yang diperlukan untuk menguji data penelitian adalah uji normalitas sebaran variabel penelitian dan uji linearitas hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan kertas peluang normal atau uji Chi Kuadrat, hal ini untuk memeriksa apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas perlu dicek keberlakuannya agar langkah-langkah selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan.

Uji normalitas data bertujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan untuk menguji kenormalan data tersebut adalah teknik Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan kedua variabel yang digunakan dalam penelitian terdistribusi normal. Dengan kata lain, uji normalitas terpenuhi. Berikut dapat dilihat tabel berikut yang memuat uji normalitas sebaran data penelitian untuk kedua variabel penelitian.

Tabel 11 : Tabel Uji Coba Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Persepsi	Cemas
N			32	32
Normal Parameters ^a	Mean		72.0312	62.4688
	Std. Deviation		5.56767	8.19120
Most Extreme Differences	Absolute		.095	.148
	Positive		.087	.122
	Negative		-.095	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z			.538	.835
Asymp. Sig. (2-tailed)			.934	.488
a. Test distribution is Normal.				

Dalam perhitungannya, jika nilai Chi Kuadrat yang diperoleh dalam perhitungan kecil jika dibandingkan dengan harga Chi Kuadrat yang tertera pada tabel, maka distribusinya adalah normal. Pada penelitian ini, syarat yang digunakan adalah mengacu pada nilai asymp sig ≥ 0.05 , artinya nanti di perhitungan SPSS jika asymp sig lebih besar dari 0,05 maka data pada variabel itu bisa dikatakan normal. Untuk uji prasyarat yang harus dipahami adalah

input data ke dalam SPSS adalah jumlah total dari setiap item dari ke 2 variable karena variable pada penelitian ini adalah $y =$ kecemasan bertanding, dan $x =$ persepsi atlet terhadap pertandingan.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan analisis data dengan bantuan program komputer yaitu *SPSS 16.00* dapat diketahui nilai signifikansi yang menunjukkan normalitas data. Kriteria yang digunakan yaitu data dikatakan berdistribusi normal jika harga koefisien *Asymp. Sig* pada output *Kolmogorov-Smirnov test* > dari *alpha* yang ditentukan yaitu 5 % (0.05). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 12 : Tabel Ringkasan Hasil Uji Normalitas

No	Nama Variabel	Asym. Sig(p-value)	Kondisi	Keterangan Distribusi Data
1.	Kecemasan Bertanding	0,488	$P > 0.05$	Normal
2.	Persepsi Terhadap Pertandingan	0,934	$P > 0.05$	Normal

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi variabel Kecemasan Bertanding (Y) 0,488 dan Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan (X) 0,934 lebih besar dari *alpha* (0.05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa distribusi data dari masing-masing variabel berdistribusi normal.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Uji Linieritas

Pengujian hipotesis hubungan antar variabel dilakukan dengan menentukan persamaan garis regresinya terlebih dahulu, untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Linieritas dilakukan terhadap variabel-variabel independen yaitu persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding.

Uji linearitas ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel prediktor dengan variabel kriteriumnya. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas dalam penelitian ini

menggunakan uji linieritas dengan bantuan program SPSS. Jika Sig. Deviation from Linarity lebih besar atau sama dengan taraf signifikansi yang dipakai (0,05) berarti berkorelasi linier.

Setelah didapat harga F, kemudian dikorelasikan dengan harga F pada tabel dengan taraf signifikansi 5%. Jika harga F hasil analisis (F_a) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) maka hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan linier. Jika F hasil analisis (F_a) lebih besar dari F_{tabel} (F_t) maka hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan non linier.

Tabel 13 : Tabel Rangkuman Hasil Pengujian Linieritas

No	Variabel	Sig. Deviation from Linierity	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
1.	Persepsi terhadap suatu pertandingan dengan kecemasan bertanding	0,285	0,05	Linier

Uji linieritas antara Variabel bebas (Persepsi Terhadap suatu pertandingan) dengan Variabel terikatnya (Kecemasan Bertanding) dilihat dari *deviation from liniarity*. Menurut hasil perhitungan didapatkan nilai *deviation from liniarity* sebesar 0,285 antara Persepsi atlet terhadap pertandingan dan kecemasan bertanding. Menurut kriterianya adalah jika harga *deviation from liniarity* lebih besar dari taraf signifikansi yang diambil (5%) berarti berhubungan linier. Dalam penelitian ini terbukti bahwa *deviation from liniarity* antara variabel bebas dengan variabel terikatnya adalah lebih besar terhadap taraf signifikansinya (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan dan Kecemasan Bertanding bersifat linier. Artinya hubungan atau korelasi tersebut dapat dinyatakan dengan sebuah garis lurus. Apabila mempunyai hubungan atau korelasi yang linier positif maka jika variabel satu meningkat, variabel yang lain akan meningkat, demikian sebaliknya. Akan tetapi apabila korelasi atau hubungan itu linier negatif jika variabel satu naik maka variabel yang lain akan turun dan demikian sebaliknya.

C. Pengujian Hipotesis

Hubungan antara kedua variabel, kecemasan bertanding dan persepsi atlet terhadap pertandingan ditunjukkan dengan skor korelasi sebesar $r_{xy} = 0,541$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan bertanding dan persepsi atlet terhadap pertandingan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan bertanding dan persepsi atlet terhadap pertandingan dapat diterima. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin baik persepsi atlet terhadap pertandingan, maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding.

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari *pearson*. Untuk sampel yang saya gunakan adalah 32 responden, maka R tabelnya adalah pada 32 dengan taraf kesalahan 5%. Di dapat jika 32 adalah 0,349, maka kita dapat membuat sebuah analisis sebagai berikut :

Hipotesis yang dalam penelitian ini adalah **“Terdapat Hubungan Yang Positif Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya”**.

Hipotesis yang diajukan adalah :

- H_0 : Tidak terdapat hubungan yang positif antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya.
- H_a : Terdapat hubungan yang positif antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya.

Uji hipotesis yang pertama dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana menggunakan bantuan program SPSS *versi 16 for windows*, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14 : Tabel Rangkuman hasil regresi X-Y

Variabel	Harga r dan r ²			Harga t		Koef	Konst	Ket
	R	r square	t _{tabel}	t _{hitung}	t _{tabel}			
X-Y	0,541	0,292	0,349	3,521	2,042	0,796	5,162	Adanya hubungan yang negatif

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dari data perhitungan diatas menunjukkan bahwa antara “Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan” terhadap “Kecemasan Bertanding” adanya hubungan yang positif antara Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Gold Maestro Surabaya, hal tersebut ditunjukkan dengan melihat harga r_{hitung} (0,541) yang lebih besar dari pada r_{table} (0,349). Cara lain yaitu dengan melihat harga t, dimana t_{hitung} (3,521) lebih besar dari pada harga t_{table} (2,042), sehingga H_a di terima yaitu “ Terdapat Hubungan yang positif antara Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Gold Maestro Surabaya”. Koefisien determinasi r_{square} sebesar 0,292 yang berarti 29% perubahan pada variabel Kecemasan Bertanding Atlet (Y) dapat diterangkan oleh Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan (X).

Persamaan garis regresi pengaruh Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding dapat dinyatakan dengan $Y = 0,796X + 5,162$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien X sebesar 0,595 yang berarti apabila Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan (X) meningkat 1 poin maka Kecemasan Bertanding Atlet (Y) akan meningkat 0,796 poin. Dari hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa dalam penelitian mengenai adanya hubungan yang positif antara Persepsi Terhadap Suatu Pertandingan Dengan Kecemasan Bertanding sudah mendukung teori yang ada.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, koefisien korelasi antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Gold Maestro Surabaya adalah 0,796 dengan $p=0,000$ atau $p<0,001$ dimana hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding. Dalam hal ini semakin tinggi persepsi atlet terhadap pertandingan maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi

pertandingan. Demikian juga sebaliknya, semakin persepsi atlet terhadap pertandingan maka semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan.

Hasil penelitian ini juga mendukung persepsi atlet atau tanggapan atlet dalam menilai situasi pertandingan bisa mempengaruhi tingkat kecemasan atlet tersebut, hal ini sejalan dengan pendapat Singgih (1996) yang mengatakan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi seketika pada waktu menghadapi pertandingan (baik jauh sebelum pertandingan maupun dekat pertandingan) bisa bermacam-macam. Ada yang menganggap kondisi dan situasi mencekam sehingga menyebabkan timbulnya ketakutan, stress, frustrasi. Ada pula yang menganggap situasinya tidak merupakan ancaman baginya. Kalau situasi sekitar tidak merupakan ancaman bagi atlet, maka tidak akan ada masalah. Masalah akan timbul kalau situasinya dianggap sebagai ancaman.

Penting diketahui bahwa rasa cemas dapat diinterpretasikan dengan dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet dalam waktu tertentu, misalnya sebelum bertanding, atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas. Untuk membedakan kedua hal tersebut Charles Spielberger (Singgih, 1989 : 163) memakai istilah *statet anxiety (state-A)* sebagai suatu keadaan emosi mendadak yang ditandai perasaan takut dan tegang. Jadi state-A adalah perasaan yang akut akan ketakutan dan ketegangan, diikuti dengan meningkatnya aktifitas fisiologik.

Trait Anxiety (*trait-A*) adalah gambaran kepribadian. Trait-A adalah predisposisi seseorang untuk menerima suatu keadaan lingkungan sebagai ancaman dan memberi tanggapan pada situasi itu dengan meningkatnya state-A.

Martens (Singgih, 1989 : 163) menyebut stress sebagai proses yang berhubungan dengan state-A. Proses ini diterangkan dalam kaitannya dengan tuntutan objektif, ancaman dan reaksi cemas. Tuntutan objektif menggambarkan suasana di mana atlet tersebut berada. Apakah keadaan itu dinilai mengancam atau tidak itu tergantung dari evaluasi subjektif atlet tersebut terhadap situasinya dan peranan trait-A nya.

Dapat dikatakan bahwa persepsi akan suatu ancaman yang dirasakan oleh seorang atlet sama dengan situasi kompetisi subjektif. Jadi tergantung bagaimana atlet tersebut menerima situasi kompetisi objektif. Apabila atlet menganggap situasi tersebut

mengancam maka akan terjadi peningkatan reaksi cemas. Proses kompetisi adalah proses kecemasan yang terjadi pada seseorang sebagai hasil adanya situasi kompetisi yang objektif. Suatu komponen penting pada proses kompetisi ialah pengaruh trait-A terhadap persepsi atlet pada ancaman. Reaksi state-A dalam situasi kompetisi objektif dapat diduga secara lebih tepat bila trait-A dapat diukur. Sehingga sangat disayangkan jika atlet selama pada masa Training Center menjelang pertandingan tetapi tetap saja persepsi atlet tersebut dalam suatu pertandingan bersifat negatif sehingga jauh sebelum jadwal pertandingan atlet tersebut bisa saja sudah mengalami kecemasan yang berlebih yang mana nantinya akan berdampak negatif pada performance atlet saat di arena pertandingan.

Hal tersebut, juga dapat dijelaskan bahwa dengan adanya persepsi atlet pada suatu pertandingan dapat membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan pertandingan. Pengendalian dan penyesuaian yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, bila atlet memiliki persepsi yang positif, maka tingkat kecemasan bertandingnya rendah.

Pada penelitian terhadap atlet Gold Maestro Surabaya ditemukan bahwa faktor yang menjadi sumber kecemasannya dalam bertanding adalah adanya pikiran khawatir mengenai pertandingan yang akan dihadapinya, siapa lawan yang akan dihadapi, harapan akan kemenangan dan situasi lingkungan pertandingan. Akan tetapi, adanya persepsi yang baik terhadap suatu pertandingan, maka kecemasannya tersebut dapat mereka atasi dan tanggap dengan hal-hal yang positif, sehingga tingkat kecemasan bertandingnya rendah.

Persepsi yang positif ditunjukkan dengan adanya kepercayaan diri dan berpikir positif dalam menghadapi suatu pertandingan. Mempersepsikan suatu pertandingan secara positif dapat membantu atlet dalam menyalurkan dan mengurangi tekanan-tekanan pada saat pertandingan. Tersalurkannya tekanan-tekananan tersebut, maka dalam diri atlet timbul perasaan nyaman dan tenang, yang akhirnya dapat mereduksi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan.

Singgih (1989) dalam bukunya, mengemukakan bahwa salah satu cara yang dilakukan dalam mereduksi kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan adalah berpikir positif. Begitu juga halnya yang dilakukan salah seorang atlet dari 3 atlet yang diwawancarai, mengatakan bahwa perasaan cemas yang menghinggapinya sebelum

bertanding, bisa mereda setelah ia selalu berusaha mempersepsikan pertandingan secara positif guna meredakan kecemasannya. Persepsi atlet yang baik terhadap suatu pertandingan ditunjukkan dengan adanya kepercayaan dan kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Adanya persepsi yang sifatnya negatif karena dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada atlet. Reaksi tersebut akan tetap tertahan sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan atlet saat bertanding. Atlet yang sudah mempersepsikan bahwa lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau level lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet telah timbul pengakuan akan skill yang dia miliki belum dapat mengatasi lawan yang akan dia hadapi dan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk memenangkan suatu pertandingan. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya rasa percaya diri pada diri atlet tersebut. Setiap kali berbuat kesalahan, ia semakin menyalahkan dirinya sendiri.

Tingkat kecemasan bertanding atlet Taekwondo Gold Maestro ini rendah, juga didukung oleh pengalaman dan frekuensi bertanding yang sering. Atlet yang sudah berpengalaman atau ahli memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan dengan atlet pemula (Frenz dan Epstein dalam Hardy, 1999). Atlet Taekwondo Gold Maestro merupakan atlet muda tetapi atlet ini merupakan atlet yang sudah berpengalaman. Atlet yang bergabung Gold Maestro adalah atlet yang telah mengikuti banyak pertandingan, baik regional sampai internasional.

Berdasarkan uraian di atas, jelas tergambar bahwa persepsi atlet terhadap pertandingan yang baik memiliki arti penting terhadap kecemasan bertanding. Dimana persepsi atlet yang baik/positif terhadap pertandingan dapat menumbuhkan kepercayaan diri bila bertanding, menciptakan suasana yang bersahabat dan nyaman bagi atlet yang dapat membangkitkan motivasi atlet bertanding dan sumber dukungan emosional bagi atlet sehingga dapat menunjang performance atlet saat bertanding. Kesemuanya diperlukan atlet dalam menghadapi pertandingan, agar atlet dapat menilai situasi pertandingan sebagai hal yang positif, sehingga respon kecemasannya rendah.

Setelah dilakukan penelitian, ditemukan bahwa subjek penelitian atlet pria sebanyak 16 orang (N = 16) dan sisanya, atlet wanita sebanyak 16 orang (N = 16). Dengan demikian, akan dilakukan analisis mengenai perbedaan tingkat kecemasan

berdasarkan jenis kelamin, sebagai analisis tambahan. Perbedaan tingkat kecemasan bertanding akan diuji dengan menggunakan teknik Independent Sampel T Test dengan bantuan SPSS 16.00.

Berdasarkan hasil analisis Independent Sampel T Test, didapatkan $p = 0,105$ ($p > 0,05$) dengan nilai $F = 2,787$ ada di Equal Variance assumed, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin. Tidak adanya perbedaan tersebut disebabkan karena setiap atlet, baik atlet putri atau pun atlet laki-laki memiliki tugas dan kewajiban yang sama, dengan beban latihan yang sama tanpa adanya perbedaan.

Hasil ini didukung oleh hasil penelitian Wirawan (1999) yang juga menemukan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara atlet pria dengan atlet wanita. Tidak adanya perbedaan tersebut juga disebabkan karena tidak adanya perbedaan perlakuan pelatih baik pada atlet pria maupun wanita. Seluruh atlet memiliki tugas dan kewajiban yang sama, dengan beban latihan yang sama, tanpa adanya perbedaan.

Hasil analisis regresi yang telah dilakukan sebelumnya, menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap suatu pertandingan memberikan sumbangan efektif sebanyak 29% terhadap kecemasan bertanding. Kondisi ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan bertanding dapat diprediksi oleh persepsi atlet terhadap pertandingan sebesar 29% dan sisanya sebesar 71,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, antara lain kepribadian atlet, rasa percaya diri, kesiapan fisik dan mental atlet serta lingkungan dan situasi pertandingan.

Memang dalam terdapat keterbatasan atau kekurangan dalam penelitian ini terletak pada hal-hal sebagai berikut: responden dalam penelitian ini tidak dibedakan antara atlet yang pernah bertanding ditingkat regional sampai internasional, tetapi minimal pernah bertanding. Sehingga hasil yang diperoleh tidak bisa dijelaskan secara spesifik bagaimana pengaruh persepsi atlet terhadap pertandingan pada atlet yang sudah pernah bertanding di tingkat internasional dengan atlet yang hanya pernah bertanding di tingkat regional. Kuesioner dalam penelitian ini disebarakan secara acak (tidak khusus kepada atlet yang sudah punya jam terbang tanding tinggi), sehingga tidak semua responden memiliki kecenderungan sama.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi persepsi atlet, maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan, sebaliknya semakin rendah persepsi atlet terhadap suatu pertandingan, maka kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan rendah.

Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin. Tidak adanya perbedaan tersebut disebabkan karena setiap atlet, baik atlet putri atau pun atlet laki-laki memiliki tugas dan kewajiban yang sama, dengan beban latihan yang sama tanpa adanya perbedaan.

B. Saran

Dalam penelitian ini tentunya masih banyak terdapat kekurangan sehingga peneliti merasa perlu adanya saran-saran membangun yang ditujukan pada beberapa pihak agar manfaat yang didapat lebih komprehensif dan aplikatif.

Saran-saran tersebut ditujukan pada :

1. Atlet Taekwondo

Bagi atlet taekwondo diharapkan untuk selalu memiliki persepsi yang positif dalam menghadapi berbagai macam pertandingan, dengan cara belajar untuk memiliki harapan yang positif, dapat memusatkan pada kekuatan yang dimiliki, tidak menilai sesuatu dengan kecenderungan negatif, dan menjauhkan diri dari perasaan menyesal dan frustrasi. Sehingga kepercayaan diri akan terbentuk dan prestasi akan dapat mudah diraih. Sebagaimana hasil dari penelitian

ini adalah bahwa persepsi atlet terhadap suatu pertandingan berkorelasi positif terhadap kecemasan bertanding pada atlet dalam menghadapi pertandingan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mempersepsikan secara positif suatu pertandingan merupakan salah satu alternatif yang dapat mengurangi kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan.

2. Bagi Pelatih Dan Orang Tua Subyek

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan bahwa peran pelatih sebagai motivator dan sumber dukungan emosional bagi dapat diterapkan dengan baik dengan mempertahankan intimasi yang telah dijalin selama ini. Selain itu, disarankan bahwa pelatih juga perlu memperhatikan faktor-faktor internal yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, serta dapat memberikan latihan kemandirian pada atlet dalam mengatasi masalah dan tekanan-tekanan pertandingan.

Para pelatih dan orang tua hendaknya selalu mengarahkan pada atlet-atlet dan anak-anaknya untuk berpikir positif, mengarahkan sesuatu kearah cara pikir yang positif, melihat segala sesuatu dari segi positifnya. Sehingga kepercayaan diri pada diri atlet dan anak akan timbul. Dengan adanya kepercayaan diri pada diri atlet maka dalam menghadapi pertandingan dia akan percaya diri, dan prestasi akan mudah didapat.

3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masi memiliki kekurangan, Bagi peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding atlet, seperti penampilan fisik, motivasi, pengalaman bertanding, prestasi dan lain-lain.

Bagi peneliti yang berminat untuk memperdalam penelitian dalam topik yang sama, bisa mengembangkan penelitian ini dengan memperbesar jumlah subyek penelitian, meneliti dalam cabang olahraga yang berbeda-beda, memodifikasi alat ukur yang digunakan, variabel lain yang belum diungkap dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang menentukan kecemasan bertanding,

misalnya kepribadian atlet, kesiapan fisik dan mental atlet serta lingkungan dan situasi pertandingan.

Selain itu, juga disarankan untuk menggunakan metode lain misalnya interview yang mendalam (depth interview), agar lebih banyak dapat mengungkap dan menggambarkan kecemasan bertanding subjek, serta disarankan agar mempertimbangkan waktu pemberian skala kepada atlet, misalnya beberapa hari mendekati hari pertandingan.

4. Pengurus Gold Maestro Martial Art Academy

Disarankan kepada pengurus Gold Maestro Surabaya bahwa pentingnya untuk meningkatkan peran pelatih sebagai seorang konselor, sebagai motivator karena hal ini penting dalam pembinaan aspek psikologis bertanding atlet, terutama aspek kecemasan bertanding. Peningkatan ini mungkin dilakukan dengan memberikan suatu program pelatihan kepada pelatih, misalnya pelatihan sebagai seorang konselor, efektifitas komunikasi pelatih-atlet dan penting untuk selalu memiliki interpretasi yang positif pada setiap pertandingan.

Selain itu, juga disarankan bahwa pentingnya program rekreasi sekali seminggu untuk keakraban yang sudah ada, dapat diterapkan sebaik mungkin.. Program ini penting karena dapat menurunkan stress pada atlet. Selain itu, program ini dapat meningkatkan hubungan yang baik antara atlet, pelatih dan pengurus, sehingga dapat menghindari konflik yang mungkin dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.

o

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Aziz, S. 2006. *Mengaplikasikan Teori Psikologi Dalam Sukan*. Kuala Lumpur : Taman Shamelin Perkasa.
- Agus, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira.
- Ambarwati, W. 2008. *Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Meilitus*. Buletin Penelitian RSU Dr Soetomo Vol 10, No.2.
- Amir, N. 2004. *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima. Vol. 20, No. 1, 55-69.
- Andi Arief P & M. Fakhurrozi. _____. *Persepsi Terhadap Cidera dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Wanita*. Jawa Barat : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Arikunto, S. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. _____. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bimo Walgito. _____. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : ANDI.
- Calvin S. Hall. 1980. *Pengantar Ke Dalam Ilmu Jiwa S. Freud*. (Pustaka Sarjana PT. Pembangunan).
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (terj: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc
- Davies, D. 1989. *Psychological Factor in Competitive Sport*. Philadelphia: Falmer Press.
- Dimiyanti, M.M. 1990. *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta : BPFE.

- Dimiyati. Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI di Palembang. *Jurnal Psikologi*. Volume 32 No 1,24-33. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. 2005.
- Fitri Y & Fuad N. 2006. *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Dearah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No.1.
- Fredy, S, W & Ranni M, S. _____. *Persepsi Terhadap Kematian dan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Gunarsa, S.D. 1986. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
-1996. *Psikologi Olah Raga:Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
-2000. *Psikologi Olahraga Dan Penerapannya Untuk Bulutangkis*. Jakarta: UPT Penerbitan Universitas Tarumanagara,
- Hadi, S. 2000. *Methodologi Research*. Yogyakarta : ANDI.
- Hadi, S. 1989. *Metodologi Research Jilid Duo*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hamim, R. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Surabaya : CV. JAUDAR.
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. 1999. *Understanding Psychological Preparation for Sport :Ttheory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Husdarta. _____. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum*. Jakarta : PT Prenhalindo.
- Kaplan dkk. 1997. *Sinopsis Psikiatri, Jlid Dua*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Latipun. 2010. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Maksum, A. 2007. *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi*. FIK Unesa
- Maliany, R. 2010. *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia..
- Moh. Nasir. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.

- Nilai Y. R & Agustin H. _____. *Persepsi Terhadap Pemberian Insentif Dengan Motivasi Berprestasi Pada Pemain Sepak Bola*. Jurnal Psikologi, Proyeksi, Vol. 4 (2), 63-70. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Rakhmat, J. 1991. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rita L Atkinson, Richard C. Atkinson dan Ernest R Hilgrad. 1997. *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Rukminto, I. 1994. *Psikologi : Pekerjaan Sosial dan Ilmu Kesejahteraan Sosial*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Sarlito Wirawan S. 1976. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih D. Gunarsa dkk. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta : PT. BPK. Gunung Mulia.
- Singgih Gunarsa dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Singarimbun, Masri & Sofyan Efendi. 1989. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta : LP3ES.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle, C.M. 2001. *Handbook of Sport Psychology*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sudradjat, N. W. 1995. *Kecemasan Bertanding Serta Motif Keberhasilan Dan Keterkaitannya Dengan Prestasi Olahraga Perorangan Dalam Pertandingan Untuk Kejuaraan*. Jurnal Psikologi Indonesia. No. 1, 7-13
- Sugiono. 1997. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabhet.
- Sumanto. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Suryabrata, S. 1988. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Grafindo, Pustaka Jaya.
- Suryabrata, S. 2003. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wann, L.D. 1997. *Sport Psychology*. New Jersey: Murray State University.
- W.F. Maramis. 1998. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.

Williams, J.M. 1994. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.

Wirawan, Y.G. 1999. *Rasa Percaya Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dalam Olahraga Bulutangkis*. Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian. Nomor 8 tahun IV.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Yulianto, F. Nashori, Fuad. *Kepercayaan diri dan prestasi atlet taekwondo daerah istimewa yogyakarta*. Jurnal psikologi universitas dipenogoro. 2006.

<http://pelatnastaekwondo.wordpress.com/>

http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/lamanbahasa/petunjuk_praktis/688

[http://sport.news.viva.co.id/news/read/412095-indonesia-sabet-3-emas-di-kejuaraan-taekwondo-asean\)](http://sport.news.viva.co.id/news/read/412095-indonesia-sabet-3-emas-di-kejuaraan-taekwondo-asean)

<http://utipro.co.id/uti-pro-raih-satu-perak-dan-dua-perunggu-di-us-open/>

<http://www.metrotvnews.com/metronews/read/2013/06/30/4/164903/Kontingen-Taekwondo-Indonesia-Juara-Umum-Best-Of-The-Best>

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id