
PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET TERBANG LAYANG PON XX PAPUA TAHUN 2021

Oleh

Fladimir Sefanya Mnusefer¹, Nasruddin², Junalia Muhammad³, Yohanis M. Mandosir⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Email: ¹vlattarrymns@gmail.com, ²nasroelcz@gmail.com,

³junaliamuhammad05@gmail.com

Article History:

Received: 24-05-2023

Revised: 17-06-2023

Accepted: 25-06-2023

Keywords:

Anxiety, Gliding, PON

Abstract: *When facing the competition situation, the anxiety that must exist before competing is anxiety within normal limits, namely as an athlete's mental readiness to face the match. If the athlete has high anxiety in facing the match, the strategies, tactics and techniques that have been prepared well before the match, will no longer be useful to produce a good performance. This study aims to determine the anxiety level profile of PON XX Papua kite flying athletes in 2021. The research method used in this study is a descriptive method. The variable in this study is a single variable, namely the level of anxiety. The sample in this study amounted to 12 people. The data analysis technique used in this study is to use descriptive analysis techniques with categorization. Results of data analysis, it shows: the anxiety level of PON XX Papua kite flying athletes in 2021 who have low anxiety levels is 10 people (83.3 %), athletes who have moderate anxiety levels are 2 people (16.7%), while athletes who having a high level of anxiety is 0/ none (0%). Thus, almost all Papuan kite flying athletes at PON XX have low anxiety levels*

INTRODUCTION

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan, karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Olahraga dapat dimulai dari usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga menurut tujuan dan fungsinya dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Diantaranya adalah olahraga pendidikan pendapat Sugiyanto (2012: 34) yang berpendapat bahwa, "model pendidikan olahraga dinilai memiliki tujuan yang lebih ambisius dibanding dengan program olahraga di dalam pendidikan jasmani, olahraga rekreasi menurut Kristiyanto (2012: 6) berpendapat bahwa "olahraga rekreasi terkait erat dengan aktivitas waktu luang dimana orang bebas dari pekerjaan rutin, olahraga kesehatan menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 28) bahwa "olahraga kesehatan meningkatkan derajat sehat dinamis (sehat dalam gerak), pasti juga sehat statis (sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya, gemar berolahraga: mencegah

penyakit, hidup sehat dan nikmat, dan olahraga prestasi menurut Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan secara profesional dengan tujuan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang di tekuni. Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi yang tinggi dituntut harus memiliki kebugaran dan keterampilan yang baik dan diatas rata-rata non-atlet. Tentunya hal itu tidak didapat secara instan melainkan melalui proses latihan dalam jangka panjang. Seorang atlet berperan penting dalam mengharumkan nama bangsa dan negara. Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan antar wilayah sampai antar negara untuk mengetahui kemampuan seorang atlet. Salah satunya adalah Terbang Layang. Terbang Layang merupakan salah satu olahraga Dirgantara yang menggunakan jenis pesawat tidak bermesin (glider) dan ditarik oleh pesawat yang mempunyai mesin hingga ketinggian 1500ft atau 457meter dari permukaan tanah dan pesawat glider pun melepaskan tali yang di pasang pada bagian bawah pesawat, setelah terlepas pesawat glider pun melayang diudara sampai dengan landing kembali ke landasan. Dalam olahraga ini, yang dinilai adalah bagaimana posisi pendaratan glider pada lintasan pendaratan dan durasi saat terbang diudara. Pendaratan yang dinilai adalah apabila roda pendaratan menyentuh kotak pertama atau kotak kedua dan berhenti dikotak akhir yang telah ditentukan. Terbang layang merupakan olahraga cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu melatih konsentrasi, kesehatan, dan juga untuk prestasi.

Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga terbang layang merupakan sesuatu yang diinginkan oleh setiap atlet terbang layang, dan untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai aspek untuk menunjang sebuah prestasi. Ada beberapa aspek diantaranya yaitu fisik, teknik, dan taknik. Tidak hanya aspek fisik, teknik, taktik saja untuk menunjang prestasi atlet, (Johansyah Lubis dalam (Aprizal, 2018) terdapat persiapan latihan psikologis pada persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi dan kompetisi utama. Artinya aspek psikologis tidak dapat dipandang sebelah mata bahwasanya aspek psikologi sangat berperan terhadap prestasi olahraga. Mental merupakan salah satu aspek psikologis atlet yang menjadi dasar untuk meraih prestasi. (Gunarsa dalam (Dharmawan, 2016) mengatakan bahwa “prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh factor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun yaitu rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan, ketakutan akan gagal, dan emosi yang meledak-ledak ketika gejala-gejala ini sudah muncul didalam diri atlet maka konsentrasi dan performa atlet akan menurun sehingga prestasi yang ingin dicapai tidak akan maksimal.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman dalam (Prasetyo, 2018). Saat menghadapi situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihinggapi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan

teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik menurut Hardy (1999). Oleh karenanya, kecemasan harus berada ditengah-tengah, dimana saat atlet merasakan kecemasan sebagai bentuk kewaspadaan saat bertanding.

Pekan Olahraga Nasional di Indonesia atau PON yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh 34 provinsi di Indonesia. Pekan olahraga yang akan diselenggarakan di Provinsi Papua pada 20 Oktober – 4 November 2021 nanti menjadi PON ke XX di Indonesia, Cabang olahraga yang akan dipertandingkan dan diperlombakan pada Pekan Olahraga Nasional XX sebanyak 37 cabang olahraga. Kemudian terbang layang salah satu olahraga yang masuk dalam pesta olahraga tersebut dan akan dipertandingkan di Kabupaten Kab-Timika. Saat mempersiapkan diri atlet Terbang layang telah melaksanakan *training center* (TC) yang telah dimulai dari Oktober tahun 2019 sampai dengan sekarang Juni tahun 2021. Proses latihan yang dilakukan di bedakan menjadi 2 kelas yaitu *Duration* dan *Precision*. Atlet Terbang layang Papua yang mengikuti pertandingan nanti memiliki sifat, pola pikir, dan model latihan yang berbeda setiap orangnya. Dengan karakter atlet yang berbeda-beda maka pelatih harus mampu memahami psikologi setiap atletnya, sehingga atlet mampu untuk bertanding dengan maksimal dan dapat meraih prestasi.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti pada atlet terbang layang dari Oktober 2019 s/d Mei 2021, saat melaksanakan latihan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi PON XX. Atlet hanya dilatih kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Sedangkan aspek psikologi tidak dilatih termasuk persiapan diri untuk menghadapi tekanan yang terjadi pada saat menghadapi pertandingan. Beberapa hal yang menjadi pemicu atlet menjadi cemas pada saat pertandingan terbang layang adalah banyaknya penonton yang menyaksikan pertandingan, poin lawan yang lebih unggul, dan terjadinya cuaca buruk ketika akan melakukan penerbangan. Beberapa hal tersebut yang sering kali terjadi terhadap atlet terbang layang dan menimbulkan rasa cemas ketika kecemasan sudah timbul pada diri atlet maka semua yang telah dilatih tidak akan berguna lagi karena atlet tersebut telah terhipnotis dengan rasa cemas tersebut. Kecemasan merupakan gejala psikologis yang sering terjadi pada atlet sebelum, selama dan sesudah bertanding.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti bertujuan melakukan penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021”

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya persiapan dalam bertanding terutama dalam psikologi atlet.
2. Adanya kecemasan pada saat melakukan pertandingan.
3. Belum diketahui tingkat kecemasan pada atlet terbang layang PON XX Papua Tahun 2021.

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dan tidak menyimpang dari pokok permasalahan maka pembatasan masalah dari penelitian ini terbatas pada “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021”.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Seperti Apakah Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021?

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021

LANDASAN TEORI

Hakikat Profil

Sri Mulyani, profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Profil adalah identitas dari individu atau organisasi yang memberikan informasi kepada yang membutuhkan, dengan maksud untuk mengenali, memahami, dan mempelajari individu atau organisasi tersebut Pratama (2013:8). Menurut Resnawati (2010:10) profil merupakan salah satu komponen penting pada individu/organisasi. Profil dapat diartikan sebagai rupa, dan penampilan yang terlihat. Profil lebih dipengaruhi oleh individu/organisasi itu sendiri. Profil cenderung dilihat dari segi fisik yang terlihat. Menurut Hasan Alwi (2005: 40) profil adalah pandangan mengenai seseorang. Budiarto dalam Nirmalitasari (2006) menjelaskan profil sebagai suatu gambaran alami mengenai konsep yang ditelaah.

Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Selain itu, menurut Mylsidayu Apta (2015: 42) kecemasan (*anxiety*) adalah gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Weinberg & Gould dalam Jannah (2017) mengemukakan Kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan.

b. Jenis-jenis kecemasan

Weinberg dan Gould dalam Nur (2017) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu: (1) *State anxiety*, (2) *Trait anxiety*

1) *State anxiety*

2) *Trait anxiety*

c. Gejala Kecemasan

Gunarsa (2004) mengemukakan gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet, yaitu:

1) Gejala fisik

Ketika mengalami kecemasan atlet akan merasakan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering sehingga akan terasa haus, gangguan pada perut atau lambung seperti mual-mual, serta otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

2) Gejala psikis

Gejala psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejolak emosi naik turun, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan untuk berpikir menjadi kacau, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul.

Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa

dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Husdarta (2014) menyatakan bahwa terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi kontraksi pada otot lokal, serta irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

d. Tingkat kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2006: 144) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

1) Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

e. Proses terjadinya kecemasan

Menurut sebagian ahli dalam Juniarta (2014) proses timbulnya kecemasan dapat melalui dua jalan, yaitu:

- 1) Kecemasan yang disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan dengan ciri-ciri seperti: terkejut, rasa bersalah, rasa takut, ternacam.

- 2) Kecemasan yang tidak disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan 15 dengan ciri-ciri seperti: memaksa diri untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, tetapi tidak berhasil (Erna K, 2002 : 27). Kemudian dapat disimpulkan 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.

Hakikat Terbang Layang

a. Definisi Terbang Layang

Berdasarkan deskripsi transkrip wawancara ahli dengan Djubair O.D, tanggal 20 bulan Februari tahun 2021 (apa jabatannya misalnya pelatih dst.) mengemukakan bahwa olahraga terbang layang bisa dikatakan *technology soprts* (olahraga teknologi) dan *scientific sports* (olahraga ilmiah). Sehingga orang yang bertanding adalah orang yang hebat dalam mendesain pesawat dan lawan pada terbang layang ini bukanlah perorangan melainkan perusahaan. Setelah membuat peralatan yang canggih dan membina atlet yang handal. Atlet terbang layang juga tidak hanya tergantung pada fisik dan mental yang tinggi, atlet juga harus tau bagaimana caranya menggunakan pengetahuan tertentu yang dapat menunjang prestasi. Jadi didalam olahraga ini juga memerlukan *scientific* yang bagaimana pengetahuan atlet tentang thermal, pengetahuan atlet tentang glider itu sendiri dan mengetahui sifat sifat glider. Sehingga itu merupakan suatu *science* khusus yang harus dipunyai. Sehingga timbul yang Namanya *scientific sports*, jadi tidak hanya memerlukan keberanian dan fisik bagus dalam melakukan olahraga ini tetapi pengetahuan juga diperlukan.

Berdasarkan deskripsi transkrip wawancara ahli dengan Rukmana tanggal 22 bulan Februari tahun 2021 (Konsultan team terbang layang Papua) mengatakan terbang layang itu dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Terbang

Terbang adalah suatu benda yang berada dipermukaan bumi bila tertiuip oleh angin maka akan bergerak naik keatas permukaan bumi dan mengambang diudara.

- 2) Melayang

Melayang bisa terjadi karena adanya hembusan angin terhadap benda yang mempunyai sayap sehingga dapat terbang melayang lebih lama diatas udara.

Berdasarkan deskripsi transkrip wawancara ahli dengan Paul Graham Mnusefer tanggal 22 bulan Februari tahun 2021 (Pelatih kepala team terbang layang Papua), berpendapat bahwa olahraga terbang layang adalah salah satu olahraga udara yang dibina oleh TNI Angkatan Udara. Olahraga terbang layang ini adalah olahraga yang cukup unik dan memerlukan biaya cukup besar, olahraga terbang layang tidak bisa dikategorikan sama seperti olahraga-olahraga pada umumnya karena olahraga ini membutuhkan beberapa peran pendukung (Ground Support) sehingga dapat melaksanakan penerbangan. Adapun alat pendukung dalam melaksanakan penerbangan ini seperti: wins, ditarik menggunakan mobil, atau dengan aero towing (pesawat penarik).

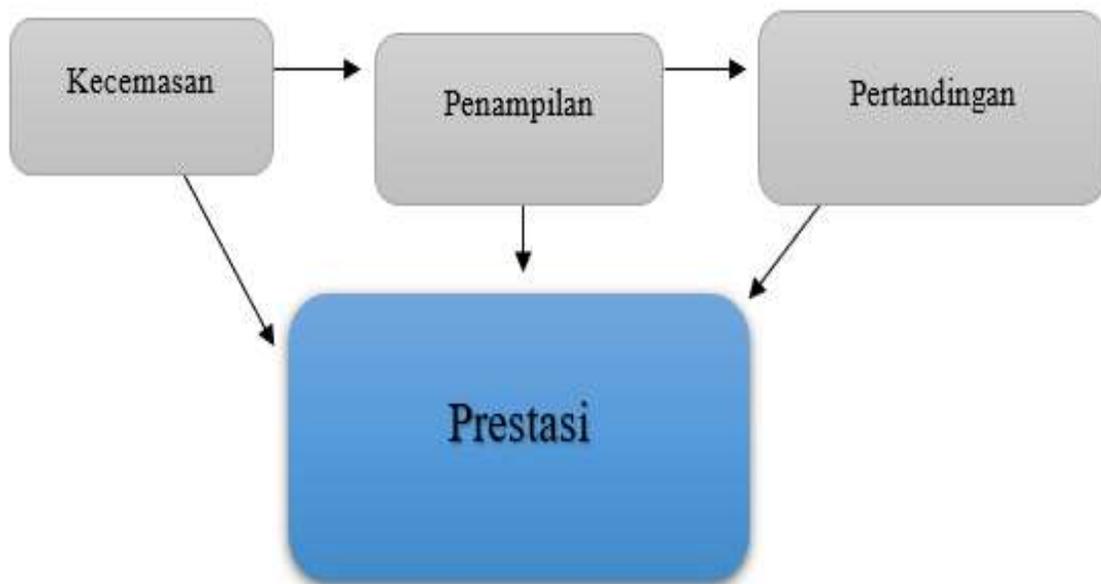
Berdasarkan deskripsi transkrip wawancara ahli dengan Andryana Yosep tanggal 25 Februari 2021 (Instruktur pesawat glider di puskidlat Kalijati) berpendapat Terbang layang

adalah salah satu cabang olahraga dirgantara dibawah naungan Federasi Aero Sport Indonesia (FASI) dengan tugas pokok untuk mengembangkan potensi dirgantara atau minat potensi dirgantara demi kepentingan TNI AU. Menurut Wikipedia Terbang layang dalam bahasa inggri: *gliding* atau terbang menjunam (*soaring*) adalah sebuah kegiatan rekreasi dan olahraga bersaing (*competitive sport*) yang melibatkan seseorang untuk menerbangkan sebuah pesawat tak bertenaga yang dikenal sebagai pesawat pelayang (*glider*). Sebenarnya istilah terbang layang (*gliding*) merujuk pada suatu gaya penerbangan yang menyunamkan pesawat yang lebih berat dari udara ketika gravitasi merupakan gaya utama yang bekerja. Sedangkan istilah terbang menjunam (*soaring*) adalah kata yang lebih cocok untuk digunakan ketika pesawat mencapai ketinggian atau kecepatan dari gerakan atmosfer pada saat terbang.

Menurut buku pedoman terbang layang indonesia, pesawat layang yaitu suatu benda yang lebih berat dari udara dan dapat melayang di udara, diawaki dan dapat dikendalikan, yang mengudara dengan cara ditarik atau dengan bantuan tenaga penggerak terbatas.

METODE PENELITIAN

Kerangka pikir dalam penelitian ini adalah:



Gambar 1. Kerangka Berpikir Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap atlet terbang layang PON XX Papua Tahun 2021. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan suatu kondisi yang sedang terjadi melalui data-data yang dikumpulkan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tempat atlet melaksanakan TC yang berlokasi di Lanud Wiriadinata Tasikmalaya pada tanggal 25 Mei 2021

C. Variabel Penelitian

Menurut Putra dan Guntoro (2016: 47) variabel dapat dipahami sebagai konsep yang mempunyai keberagaman dalam nilai, kategori, atau kondisi yang menjadi fokus penelitian. Sesuai dengan masalah yang penulis teliti bahwa di dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu kecemasan atlet terbang layang PON XX Papua Tahun 2021.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto dalam Junaidi (2019) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud dengan populasi individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi yaitu seluruh atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021 yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel

Menurut Azwar (2017) subjek pada sampel adalah sebagian dari subjek populasi dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil seluruh populasi yang ada. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 atlet.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk memperoleh data. Menurut Sugiyono dalam Mahakarisma (2014) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner (angket). Kuesioner (angket) dalam penelitian ini untuk mengambil data kecemasan pada atlet terbang layang Papua

F. Teknik Analisis Data

Pengkategorian tingkat kecemasan atlet tersebut, menggunakan rumus pengkategori dari Amir Nyak (2012), sebagai berikut

Tabel 3.2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala

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

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumusan sebagai berikut (Sugiyono, 2006: 43):

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan;

P = Presentasi yang dicari

F = frekuensi

$N = \text{Number of cases}$ (jumlah individu)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021. Pengukuran responden dengan menggunakan angket/ kuesioner dengan pendekatan formal. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan tentang kecemasan dalam menghadapi dan mengikuti perlombaan. Berikut deskripsi data tersebut.

a. Deskripsi Jenis Kelamin

Data jumlah atlet laki-laki dan perempuan terbang layang Papua pada PON XX tahun 2021 disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Persentase Jenis Kelamin Atlet Terbang Layang Papua pada PON XX

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	7	58,3
Perempuan	5	41,7
Jumlah	12	100

(Sumber: Dokumentasi Data Penelitian Tahun 2021)

b. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Pada Atlet Laki-Laki Terbang Layang Papua pada PON XX Tahun 2021

Data tingkat kecemasan pada atlet laki-laki terbang layang Papua pada PON XX tahun 2021. Deskripsi hasil analisis datanya disajikan sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Hasil Analisis Tingkat Kecemasan pada Atlet Laki-Laki Terbang Layang Papua PON XX

Skala Kecemasan Olahraga	Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1 - 22	Rendah	0	0
23 - 44	Agak Rendah	5	71,4
45 - 66	Agak Tinggi	2	28,6
67 - 88	Tinggi	0	0
Jumlah		7	100

(Sumber: Dokumentasi Data Penelitian 2021)



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan pada Atlet Laki-Laki Terbang Layang Papua PON XX

Dari tabel 1 dan gambar 1 di atas, dapat diketahui hasil analisis pengkategorisasian diperoleh atlet laki-laki terbang layang Papua pada PON XX yang mempunyai tingkat kecemasan rendah adalah 0/ tidak ada (0 %), atlet yang memiliki tingkat kecemasan agak rendah berjumlah 5 orang (71,4 %), atlet yang mempunyai tingkat kecemasan agak tinggi berjumlah 2 orang (28,6 %), sedangkan atlet yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi adalah 0/ tidak ada (0 %).

c. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan Pada Atlet Perempuan Terbang Layang Papua pada PON XX Tahun 2021

Data tingkat kecemasan pada atlet perempuan terbang layang Papua pada PON XX tahun 2021. Deskripsi hasil analisis datanya disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Analisis Tingkat Kecemasan pada Atlet Perempuan Terbang Layang Papua PON XX

Skala Kecemasan Olahraga	Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1 - 22	Rendah	0	0
23 - 44	Agak Rendah	5	100
45 - 66	Agak Tinggi	0	0
67 - 88	Tinggi	0	0
Jumlah		5	100

(Sumber: Dokumentasi Data Penelitian Tahun 2021)



Gambar 2. Diagram Tingkat Kecemasan pada Atlet Perempuan Terbang Layang Papua PON XX

Dari tabel 3 dan gambar 2 di atas, dapat diketahui hasil analisis pengkategorisasian diperoleh semua atlet perempuan terbang layang Papua pada PON XX yang berjumlah 5 orang (100%) memiliki tingkat kecemasan agak rendah.

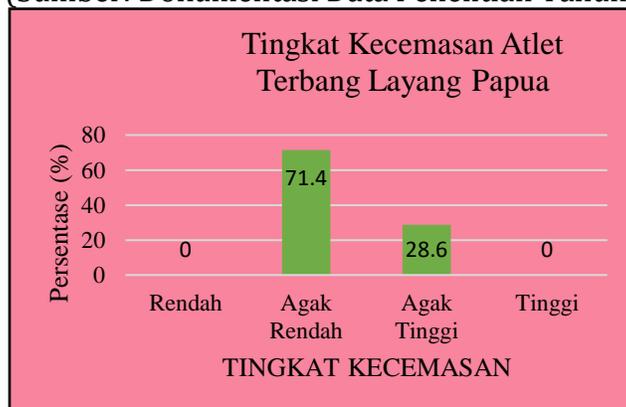
2. Hasil Analisis Data

Hasil penelitian Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021 dalam penelitian ini di ukur dengan 22 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Analisis Tingkat Kecemasan pada Atlet Terbang Layang Papua PON XX

Skala Kecemasan Olahraga	Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1 - 22	Rendah	0	0
23 - 44	Agak Rendah	10	83,3
45 - 66	Agak Tinggi	2	16,7
67 - 88	Tinggi	0	0
Jumlah		12	100

(Sumber: Dokumentasi Data Penelitian Tahun 2021)



Gambar 3. Diagram Tingkat Kecemasan pada Atlet Terbang Layang Papua PON XX

Dari tabel 4.4 dan gambar 3 di atas, dapat diketahui atlet terbang layang Papua pada TC PON XX yang mempunyai tingkat kecemasan rendah adalah 0/ tidak ada (0 %), atlet yang mempunyai tingkat kecemasan agak rendah berjumlah 10 orang (83,3 %), atlet yang mempunyai agak tingkat kecemasan sedang berjumlah 2 orang (16,7 %), sedangkan atlet yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi adalah 0/ tidak ada (0 %).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh tingkat kecemasan atlet terbang layang PON XX Papua tahun 2021 yang mempunyai tingkat kecemasan agak rendah berjumlah 10 orang (83,3 %), atlet yang mempunyai agak tingkat kecemasan sedang berjumlah 2 orang (16,7 %), sedangkan atlet yang mempunyai tingkat kecemasan rendah dan tinggi adalah 0/ tidak ada (0 %).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan rata-rata atlet terbang layang Papua yang mengikuti PON XX tahun 2021 mempunyai tingkat kecemasan agak rendah yaitu 83,3%. Tingkat kecemasan yang agak rendah pada atlet terbang layang Papua tersebut karena *training center* yang dilaksanakan sangat panjang/ lama yaitu mulai dari Oktober 2018 hingga saat penelitian ini di laksanakan (Mei 2021), sehingga terbentuk kepercayaan diri pada atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Lauster dalam Wijaya (2018) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu merasakan cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya. Cratty (1973) dalam Setyobroto (2001: 71) mengemukakan bahwa atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi tegang dibandingkan bukan atlet. Ketegangan dapat menimbulkan rasa cemas (anxiety) dan dalam hal ini dibutuhkan kepercayaan diri untuk dapat mengatasi keadaan tersebut. Kepercayaan diri sendiri merupakan hal yang sangat penting dalam pembinaan mental atlet. Percaya pada diri sendiri biasanya berhubungan erat dengan "*emotional security*", makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula *emotional security*-nya; hal ini akan terlihat pada sikap dan tingkahlaku yang mudah bimbang, tenang, tegas dan sebagainya (Setyobroto, 2001: 71)

Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir, dan takut serta diikuti oleh aktivasi atau arousal dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam Jarvis, 1999) dalam Verawati (2015: 41). Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006) dalam Verawati (2015: 41). Atlet harus memiliki psikis yang stabil artinya atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Tingkat pencapaian prestasi sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam bertanding. Arena pertandingan senantiasa penuh dengan konflik, ketakutan, serta bentrokan mental. Konflik yang dialami atlet dalam pertandingan merupakan kecemasan yang dapat mengganggu atlet untuk mencapai prestasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh tingkat kecemasan atlet terbang layang PON XX Papua tahun 2021 rata-rata mempunyai tingkat kecemasan agak rendah. Dengan demikian atlet terbang layang PON XX Papua tahun 2021 berada dalam kategori agak rendah

dan dapat dikatakan atlet-atlet terbang layang Papua memiliki kecemasan yang stabil dalam menghadapi PON XX tahun 2021.

SARAN

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk pelatih terbang layang PON XX Papua dalam mengetahui tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi PON XX di tahun 2021.
2. Atlet harus dapat mengontrol kecemasannya dalam menghadapi suatu event, karena dengan dapat mengontrol kecemasannya akan menunjukkan prestasi yang optimal, karena kecemasan dapat memberikan pengaruh yang positif maupun negatif. Pengaruh positif dapat memberikan motivasi dan kekuatan bagi atlet dalam bertanding. Kecemasan yang negatif dapat merugikan atlet itu sendiri karena atlet tidak dapat mengontrol kecemasan yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aditia Agustin Hadika Sari (2019). *Profil tingkat kecemasan atlet hoki jawa tengah di pra pon tahun 2019*, (diakses pada 17/05/2021).
- [2] Agung Eko Prasetyo (2018). *Aplikasi deteksi dini gangguan kecemasan pada anak - anak berbasis android*, (diakses 05/02/2021).
- [3] Amir, Nyak.(2012). *Pengembangan alat ukur olahraga.Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan.Tahun16, Nomor 1.2012*, (diakses15/02/2021).
- [4] Andriana Yosep (2021) Narasumber pengertian terbang layang (diwawancarai 14 Februari 2021)
- [5] Aprizal Fikri. (2018), *Anxiety (kecemasan) dalam olahraga*, (diakses 05/02/2021)
- [6] Atikson L. Rita, ddk (1983). *Pengantar psikologi*. Jakarta : Erlangga
- [7] Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*.Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- [8] Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [9] Bayu Pratama Poetra (2016) "*Profil tingkat kecemasan atlet sepakbola diklat persib tahun 2016*", (diakses 14/02/2021).
- [10] Dharmawan, D.C.(2016). *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal*, (diakses 05/02/2021)
- [11] Djubair O.D (2021) Narasumber pengertian terbang layang (diwawancarai 12 Februari 2021)
- [12] Fadli zen. (2014). *Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13(1), 34–43, (diakses 03/03/2021).
- [13] Gail W. Stuart.(2016). *Buku saku keperawatan jiwa*. Ahli Bahasa : Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta : EGC.
- [14] Gusnarsa, Singgih D ddk. 1989. *Psikologi olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia
- [15] Gusnarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- [16] Hardy. 1999. *Analisis Kecemasan Atlet Pada Saat Bertanding,Universitas Adibuana Surabaya*: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- [17] Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- [18] Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfa Beta
- [19] Jannah, Miftakhul. (2016). *Kecemasan olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

-
- [20] Mahakarisma, Rizki.(2014). *Tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII tahun 2013 di daerah Istimewa Yogyakarta*, (diakses 16/02/2021).
- [21] Mylsidayu Apta, (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- [22] Nur Azis Rohmansyah.(2017). *Kecemasan dalam olahraga*, diambil pada 10/02/2021.
- [23] Paul Graham Mnusefer (2021) Narasumber pengertian terbang layang (diwawancarai 14 februari 2021)
- [24] Pratama, Gilang. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan SepakBola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara*, diambil pada 07/02/2021.
- [25] Putra, M.F.P. & Guntoro, T.S.(2016). *Metodologi penelitian pendidikan dan olahraga. Lamongan: CV Pustaka Ilalang.*
- [26] Rendy W.J.(2014). *Hubungan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertangging pada atlet cabor beladiri taekwondo gold maestro surabaya*, (diakses 07/2/2021)
- [27] Riko Junaidi, Febsri Susanti. (2019) *Budaya organisasi terhadap kinerja pegawai pada uptd baltekkomdik dinas pendidikan provinsi Sumatera Barat*, (diakses pada 17/02/2021).
- [28] Rukmana (2021) Narasumber definisi terbang layang (diwawancarai 14 februari 2021)
- [29] Setyoningrum.(2014). *Profil Pelatih Pencak Silat Pada Perguruan Pecak Silat Di Kota Yogyakarta*, (diakses 07/02/2021).
- [30] Setyobroto, Sudibyo. (2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan "SOLO".
- [31] Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- [32] Suharsimi Arikunto. (2002). *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [33] Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu.(2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Bekasi : Cakrawala Cendikia
- [34] Verawati, I. (2013). *Tingkat Anxiety Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015 39*, (diakses 17/05/2021).
- [35] Wijaya, I.M.K (2018). *Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet UKM Bulutangkis*. Jurnal Penjakora, Vol.5.no.1,36-46