



Hubungan Kontrol Kecemasan Dengan Persiapan Mental Atlet PON XX Tahun 2021 Papua Cabang Olahraga *Handball*

Chyntia Novita Kalalo, M. Fadli Dongoran, Syamsudin

PJKR, FKIP, Universitas Musamus

e-mail: novita@unmus.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: April 2021
 Disetujui: April 2021
 Dipublikasikan: April 2021

Keywords: Kecemasan; Mental,
Handball

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol kecemasan dengan persiapan mental atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021 Papua cabang olahraga *Handball*. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana jumlah sampel 23 atlet *handball*. Instrumen penelitian menggunakan instrumen *The psychological Skills Inventory for Sport*. Instrumen dinyatakan layak dan valid untuk mengukur keterampilan psikologis individu dalam olahraga. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Correlastion Product Moment* dengan bantuan SPSS 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol kecemasan memiliki hubungan dengan persiapan mental atlet *handball* dimana nilai $p=0.000$

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety control and the mental preparation of Pekan Olahraga Nasional (PON) XX athletes in 2021 Papua for the sport of Handball. This research method used quantitative descriptive method with cross sectional study approach. Sampling using purposive sampling technique where the number of samples 23 handball athletes. The research instrument used the instrument The psychological Skills Inventory for Sport. The instrument is declared feasible and valid to measure individual psychological skills in sports. Analysis of the data in this study using the Correlation Product Moment test with the help of SPSS 23. The results showed that anxiety control has a relationship with the mental preparation of handball athletes where the p value = 0.000

© 2021 Universitas Musamus Merauke

PENDAHULUAN

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah perayaan kegiatan olahraga nasional yang diikuti oleh seluruh provinsi di Indonesia yang dimana pelaksanaannya dilakukan setiap 4 tahun sekali. PON merupakan amanat pemerintah untuk melaksanakan UUSKN (pasal 42 dan 43) dimana setiap pelaksanaan kejuaraan olahraga diharuskan untuk memperhatikan tujuan keolahragaan Nasional juga asas penyelenggaraan keolahragaan baik dilaksanakan oleh pemerintah, organisasi, lembaga, maupun masyarakat (Dongoran et al., 2020).

Pelaksanaan PON pertama kali diselenggarakan di Solo pada tanggal 9-12 September 1948 yang ditetapkan sebagai Hari Olahraga Nasional dimana terdapat 9 cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh 600 atlet. Penyelenggaraan PON yang pertama ini membawa misi untuk dapat memperlihatkan kepada dunia luar bahwa negara Indonesia dapat mengadakan pesta olahraga dengan skala nasional. Pada saat ini pelaksanaan PON XX akan dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2021 dimana sebanyak 37 cabang olahraga akan dipertandingkan di empat daerah di Provinsi Papua yaitu Kabupaten Mimika, Kabupaten Merauke, Kabupaten Jayapura, dan Kota Jayapura dengan diikuti oleh 34 provinsi.

Olahraga saat ini menjadi suatu kebutuhan yang penting untuk kehidupan setiap hari baik kesehatan jasmani juga rohani. Selain untuk kesehatan, olahraga juga dijadikan pengembangan prestasi dimana setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif diharapkan tercapai suatu prestasi yang membanggakan (Bayu et al., 2016). Cabang olahraga yang akan dipertandingkan di PON salah satunya adalah *handball*. Permainan *handball* mulai dimainkan pada Zaman Yunani Kuno, dimana saat itu kaum lelaki lebih mahir menggunakan tangan untuk memukul dan memainkan bola daripada menggunakan kaki. *Handball* adalah sebuah olahraga bola besar dimana teknik untuk menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menangkap bola (*catch*) dan menghadang lawan harus menggunakan tangan dan tubuh. Dalam olahraga ini pemain dibagi menjadi dua tim/regu yang akan saling berlawanan dimana masing-masing tim/regu terdiri dari 7 orang pemain inti.

Dalam pelaksanaan kompetisi olahraga seperti PON, atlet dituntut untuk menunjukkan kualitasnya baik kondisi fisik, tingkat keterampilan maupun aspek psikologis. Ketiga komponen ini sangat penting untuk menunjang prestasi atlet, penampilan baik ataupun buruk dari atlet saat pertandingan terletak pada tingkat keterampilan psikologi sehingga porsi latihan harus seimbang dengan keterampilan fisik (Karageorghis & Terry, 2011). Keberhasilan dalam meraih prestasi tinggi melalui sebuah proses panjang bukan sesuatu yang didapat secara instan, dimana lebih banyak ketidaknyamanan daripada kenyamanan (Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, 2002).

Keterampilan psikologi adalah strategi dan metode kesiapan keterampilan mental yang sengaja disusun untuk meningkatkan performa atlet. Prestasi tinggi dalam olahraga mempersyaratkan perilaku dengan kualitas tertentu. Atlet yang berhasil pada dasarnya adalah mereka yang memiliki kualitas unggul, tidak saja dalam hal fisik tetapi juga kepribadian (Maksum, 2007). Salah satu psikologi yang berpotensi mempengaruhi persiapan mental atlet dalam bertanding adalah kecemasan. Kecemasan menurut (Gunarsa, 2008) adalah rasa takut dan kekhawatiran yang tidak jelas penyebabnya muncul dari dalam diri dimana akan menggerakkan tingkah laku seseorang baik yang normal maupun menyimpang.

Persiapan mental merupakan perencanaan atlet dalam semua aspek kognitif, emosi, dan perilaku yang digunakan untuk memperoleh performa serta kesiapan psikologis yang optimal dalam kompetisi dan latihan. Persiapan mental penting dilakukan sebelum, selama, dan sesudah menghadapi kompetisi. Sedangkan kontrol kecemasan adalah kemampuan atlet untuk mengendalikan perasaan cemas baik dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan yang dihadapinya untuk tidak terlalu merasakan cemas yang berlebih sehingga dapat dikelola dan dimanfaatkan sebagai alarm kewaspadaan pada atlet dan meningkatkan penampilan atlet (Dongoran et al., 2020).

Dominikus dkk dalam (Bayu et al., 2016) mengatakan ketangguhan mental diperkirakan berhubungan dengan kecemasan dimana bisa mengurangi tingkat kecemasan juga membangun kepercayaan diri para atlet yang akan bertanding. Pernyataan ini seperti juga penelitian yang dilakukan oleh (Algani et al., 2018) dimana diketahui adanya hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* yang dilakukan pada atlet bola voli dimana nilai $p < 0.001$. Menurut (Pratiwi & Lutfi, 2014) secara umum, ketangguhan mental dapat ditandai oleh kemampuan mengatasi tuntutan kompetisi, pelatihan dan gaya hidup dengan baik dari pada orang lain atau lawan bertanding dalam performa olahraga. Secara khusus, bertanding lebih konsisten, tetap fokus, percaya diri dan dapat memegang kendali di bawah tekanan dari pada lawan pada sisa waktu yang ditentukan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, peneliti tertarik ingin membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat hubungan kontrol kecemasan dengan persiapan mental dimana belum pernah ada yang melakukan penelitian kepada atlet PON Papua Cabang Olahraga *Handball*, cara mereka mengontrol kecemasan ataupun persiapan mental para atlet *Handball* dalam menghadapi pertandingan yang berskala nasional nanti. Sehingga tujuan yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol kecemasan dengan persiapan mental Atlet PON XX Tahun 2021 Papua Cabang Olahraga *Handball*. Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini akan menambah pengetahuan pada bidang psikologi

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

olahraga dan bisa memberikan informasi bagi atlet maupun pelatih khususnya aspek kontrol kecemasan dan persiapan mental.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yaitu melalui pendekatan *cross sectional study*. Menurut (Notoatmodjo, 2002) penelitian *cross sectional study* atau potong lintang adalah penelitian yang dilakukan dengan pendekatan pengambilan data pada suatu saat tertentu. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2019 di Kota Jayapura pada lokasi Pemusatan Daerah (PELATDA). (Sugiyono, 2018) menyampaikan populasi adalah objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sesuai dengan ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON XX Papua dimana pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 23 atlet *handball*. Teknik pengambilan sampel dengan *non probability sampling* yaitu dengan teknik *purposive sampling* adalah pengambilan berdasarkan pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu dimana tidak berdasarkan acak, daerah atau strata (Arikunto, 2006). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu kontrol kecemasan sebagai variabel independen dan persiapan mental sebagai variabel dependen. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen *The psychological Skills Inventory for Sport* (Wheaton, 1998). Instrumen dinyatakan layak dan valid untuk mengukur keterampilan psikologis individu dalam olahraga. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dimana dapat diketahui distribusi frekuensi dari karakteristik atlet dan analisis bivariat melihat hubungan dari dua variabel dimana digunakan uji *Chi Square* dengan bantuan SPSS 23 untuk menganalisis hubungan kontrol kecemasan dengan persiapan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik atlet *handball* (n=23)

No	Variabel	Distribusi Frekuensi	
		N	%
1	Usia		
	<24 tahun	11	47.8
	>25 tahun	12	52.2
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	10	43.5
	Perempuan	13	56.5
3	Pendidikan		
	Tinggi	8	34.8
	Rendah	15	65.2
4	Asal Suku		
	Papua	20	87.0
	Non Papua	3	13.0

5	Kontrol Kecemasan		
	Cukup baik	7	30.4
	Baik	16	69.6
6	Persiapan Mental		
	Cukup baik	11	47.8
	Baik	12	52.2

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden terbanyak adalah perempuan yaitu 56.5% dengan usia paling banyak >25 tahun sebesar 52.2%, memiliki tingkat pendidikan rendah yaitu SMA dan lainnya 65.2% dan kebanyakan berasal dari suku Papua 87%. Sebagian besar responden mempersepsikan kontrol kecemasan baik sebanyak 16 atlet (69.6%) dan 7 atlet (30.4%) mempersepsikan kontrol kecemasan cukup baik. Sedangkan untuk persiapan mental 52.2% sebanyak 12 atlet mempersepsikan baik dan sisanya 11 atlet (47.8%) cukup baik.

Uji Normalitas dan Linearitas Variabel

Sebelum dilakukan uji analisis bivariat untuk melihat hubungan kedua variabel dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan linearitas variabel kontrol kecemasan dan persiapan mental yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Normalitas dan Linearitas kontrol kecemasan dan persiapan mental (n=23)

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Kontrol Kecemasan	0.282	0.000
Persiapan Mental	0.763	

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas dari masing-masing variabel, diketahui untuk variabel kecemasan sebesar 0.282 ($>0,05$), sedangkan variabel persiapan mental sebesar 0.763 ($>0,05$). Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan data skala kontrol kecemasan dan persiapan mental berdistribusi normal. Sedangkan uji linearitas pada data tersebut diketahui nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol kecemasan dengan variabel persiapan mental.

Analisis Bivariat

Untuk menilai hubungan kontrol kecemasan dengan persiapan mental digunakan uji statistic *Correlation Product Moment* dengan interval kepercayaan $p = 0.05$.

Tabel 3. Analisis hubungan kontrol kecemasan dengan persiapan mental (n=23)

Variabel	r	Nilai p
Kontrol Kecemasan	0.898	0.000
Persiapan Mental		

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui nilai koefisien korelasi antara variabel kontrol kecemasan (x) dengan variabel persiapan mental (y) adalah sebesar (r) = 0898 dengan nilai

signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil dari pengujian data tersebut, diketahui nilai p ($0,000 < 0,05$) sehingga disimpulkan adanya signifikasi korelasi dari kedua variabel. Hasil korelasi bersifat positif dimana apabila kontrol kecemasan hasilnya meningkat, maka variabel persiapan mental juga akan ikut meningkat. Korelasi yang terjadi pada kedua variabel ini berada dalam kategori sangat kuat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Bayu et al., 2016) dimana terdapatnya hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dimana hasil korelasi yang diperoleh adalah korelasi negatif yang dilakukan penelitian pada atlet pencak silat. Hasil uji korelasi product moment menunjukkan terdapatnya hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dimana nilai korelasi negatif sebesar $r = -0,614$ juga nilai signifikasi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan semakin tinggi ketangguhan mental seorang atlet maka akan semakin rendah juga kecemasan bertandingnya, sebaliknya semakin rendah ketangguhan mental yang dimiliki atlet maka semakin tinggi pula kecemasan bertanding pada atlet tersebut.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh (Algani et al., 2018), hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* dimana nilai korelasi negatif yaitu $r = -0,670$ dan signifikasi $p < 0,001$. Semakin tinggi seorang atlet bola voli memiliki *mental toughness* terhadap tekanan saat pertandingan maka semakin rendah kecemasannya menghadapi pertandingan tersebut. Hal yang sama didapati pada penelitian yang dilakukan (Hardiansyah, 2019), analisis data dengan metode *Moderated Regression Analysis* (MRA) menunjukkan bahwa hasil penelitian ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding memiliki hubungan negatif dengan nilai ($\beta = -0,75$; $p = 0,000$) sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet bola basket maka semakin rendah juga tingkat kecemasan atlet tersebut saat menghadapi pertandingan. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Zukarnaen & Rahmasari, 2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* yang merupakan salah satu komponen ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri alkido dengan nilai signifikasi 0.000 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian dilakukan oleh (Yulianto & Nashori, 2006) untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet, hasil analisis *chi square* sebesar 23,847 dengan $p < 0,01$ menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Tae Kwon Do. Seorang atlet dapat meningkatkan prestasinya ketika memiliki percaya diri

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) 2021

yang baik. Menurut (Nayek, B., & Chatterjee, 2013) atlet dengan kejuaraan tinggi memiliki pengalaman dan penyesuaian terhadap lingkungan yang lebih baik sehingga mampu mengendalikan emosi maupun kecemasannya.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara kontrol kecemasan dengan persiapan mental atlet PON XX Papua Cabang Olahraga *Handball* dan memiliki korelasi positif. Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang sebelumnya dimana terdapat hubungan korelasi negatif. Pada penelitian ini semakin baik seorang atlet mengontrol kecemasannya maka akan semakin baik pula atlet tersebut mempersiapkan mentalnya dalam menghadapi pertandingan dan begitupun sebaliknya. Pada penelitian sebelumnya semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan atlet tersebut begitupun sebaliknya. Hal ini berbeda karena pada penelitian sebelumnya diketahui seorang atlet harus memiliki ketangguhan mental dulu yang kuat sehingga tingkat kecemasannya akan rendah. Seperti penelitian yang dilakukan (Fakhrurri, 2018) semakin tinggi kecemasan maka akan semakin rendah seorang atlet memperlihatkan kemampuannya dengan maksimal saat bertanding. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa cara mengontrol kecemasan dari seorang atlet memiliki peran yang kuat untuk mempersiapkan mentalnya. Apabila seseorang sudah bisa mengontrol kecemasannya dengan baik maka akan meningkatkan mentalnya dalam menghadapi pertandingan apapun nanti. Jadi harus dilatih terlebih dahulu kontrol kecemasannya untuk meningkatkan mentalnya. Sehingga untuk seorang atlet perlu juga dibekali dengan keterampilan psikologi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui adanya hubungan dengan korelasi kuat antara kontrol kecemasan dengan persiapan mental atlet PON XX Papua Cabang Olahraga *Handball*. Sehingga dapat disimpulkan apabila semakin tinggi kontrol kecemasan yang dimiliki oleh seorang atlet, maka akan meningkatkan pula persiapan mental yang ada pada atlet tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi persiapan mental seorang atlet, maka akan semakin tinggi pula kontrol kecemasan pada saat menghadapi pertandingan. Atlet yang memiliki persiapan mental yang baik akan membuatnya lebih optimis dalam menghadapi pertandingan sehingga atlet tersebut mampu mengontrol kecemasan dan dapat memberikan hasil pencapaiannya yang terbaik.

Diharapkan dari hasil penelitian ini, untuk pelatih dapat memberikan motivasi dan lebih memperhatikan pemberian latihan persiapan mental yang kurang lebih porsi setara dengan latihan fisik. Bagi para atlet diharapkan dapat memiliki persiapan mental yang baik agar dapat

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

mengontrol kecemasan pada saat akan melakukan pertandingan. Bagi penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih banyak tentang aspek psikologi lainnya dan kemungkinan variable moderat yang akan mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. J., Yunardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli Panji. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bayu, R. F., Nur, R. D., & Noor, A. S. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perawatan*. PT. Bpk Gunung Mulia.
- Hardiansyah, Y. (2019). *Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Dimoderatori Oleh Jenis Kelamin Pada Atlet Bola Basket Siswa SMA [Universitas Muhammadiyah Malang]*. <http://eprints.umm.ac.id/53386/1/NASKAH.pdf>
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology* (illustrate). Human Kinetics.
- Maksum, A. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.
- Nayek, B., & Chatterjee, K. (2013). Comparative study on pre-competitive anxiety between national and state level women athletes. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 1(2), 33–36.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Pratiwi, R., & Lutfi, I. (2014). Ketangguhan Mental Siswa Sma Negeri Atlet Ragunan Jakarta. *Journal of Psychology*, 19(2), 249–263.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Wheaton, K.-A. (1998). *A Psychological Skills Inventory for Sport*. University of Stellenbosch.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1).
- Zukarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antarself-efficacy dan optimism dengan kecemasan pada atlet beladiri alkido. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2).