

Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Cabang Olahraga Lari Jarak Pendek

Dara Anugrah*, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*daraanugrah412@gmail.com, kr_umar@yahoo.com

Abstract. The creation of achievements obtained by athletes certainly cannot be separated from the physical quality, the psychological condition of the athlete which plays an important role in the success of an athlete. The demands made by coaches, spectators, management, and the whole series of competition enthusiasm can sometimes be very psychologically disturbing for the athletes themselves. It is not uncommon for some athletes to elicit psychological reactions such as symptoms of anger, pleasure, and even anxiety. Competitive Anxiety is one of the variations in the response to stress, which is an unpleasant emotional response and the presence of an avoidance motive characterized by worry and fear about possible physical or psychological harm, along with an increase in physiological arousal resulting from the threat assessment (Smith et al., 1990). Therefore, mental skills is needed to be able to overcome anxiety, namely in the form of patience according to Yusuf, U (2020) is a mental strength, which has an understanding as an attitude to restrain emotions and desires, and survive in difficult situations by not complaining. Where this patience has a lot of positive impact on other professional activities. The purpose of this study was to determine the effect of patience on competitive anxiety. Respondents in this study were 35 people with analysis calculations using multiple linear regression analysis models. The patience variable was measured using a measuring instrument from Yusuf, U (2021) and the competitive anxiety variable was measured using the Sport Anxiety Scale (SAS). The results of this study found that patience has an effect of 50.1%. In addition, it was also found that Ketekunan is the aspect of patience that has the greatest influence, which is 48.4%.

Keywords: *Patience, Competitive Anxiety, Sprint.*

Abstrak. Terciptanya prestasi yang didapatkan oleh atlet tentulah tidak terlepas dari kualitas fisik, kondisi psikologis atlet yang sangat berperan penting dalam kesuksesan seorang atlet. Tuntutan yang diberikan oleh pelatih, penonton, manajemen, dan seluruh rangkaian animo pertandingan kadangkala dapat sangat mengganggu psikologis dari atlet itu sendiri. Hal itu tidak jarang membuat beberapa atlet memunculkan reaksi psikologis seperti gejala marah, senang, bahkan cemas. Kecemasan bertanding merupakan salah satu variasi respon dari stress, yaitu merupakan respons emosional yang tidak menyenangkan dan adanya motif penghindaran yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan tentang kemungkinan bahaya fisik atau psikologis, bersama dengan peningkatan gairah fisiologis yang dihasilkan dari penilaian ancaman (Smith et al., 1990). Maka dari itu dibutuhkan kemampuan mental untuk dapat mengatasi kecemasan, yaitu berupa Kesabaran menurut Yusuf, U (2020) merupakan suatu kekuatan mental, dimana memiliki pengertian sebagai suatu sikap untuk menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Dimana kesabaran ini telah banyak berdampak positif pada aktifitas profesional lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding. Responden dalam penelitian ini sebanyak 35 orang dengan perhitungan analisis menggunakan model analisis regresi linear berganda. Variabel kesabaran diukur dengan alat ukur dari Yusuf, U (2021) dan variabel kecemasan bertanding dengan alat ukur *Sport Anxiety Scale* (SAS). Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa kesabaran memberikan pengaruh sebesar 50.1%. selain itu ditemukan pula bahwa Ketekunan merupakan aspek kesabaran yang paling besar memberikan pengaruh yaitu sebesar 48.4%.

Kata Kunci: *Kesabaran, Kecemasan Bertanding, Lari Jarak Pendek.*

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, olahraga juga dipandang dibutuhkan untuk membentuk watak dan kepribadian setiap individu juga memberdayakan masyarakat agar dapat lebih berdayaguna dalam membentuk mental yang sportif. Setiap cabang olahraga yang dipertandingkan tentunya mengharapkan atletnya dapat meraih prestasi yang setinggi-tingginya (Purnomo et al., 2020).

Cabang olahraga atletik yang di dalamnya terdapat lari jarak pendek menjadi salah satu cabang olahraga yang menjadi unggulan di Indonesia (idntimes.com). Sebagai contoh Zohri yang merupakan seorang Sprinter yang menjadi atlet pertama yang lolos kualifikasi untuk Olimpiade (kemenpora.go.id). Selain itu Zohri juga merupakan Sprinter tercepat di Indonesia dan pada tahun 2020 ia berhasil menjadi satu-satunya perwakilan dari Indonesia, bahkan Asia Tenggara untuk Olimpiade Tokyo. Selain Zohri, Alvin Tehupeiory juga berpartisipasi dalam Olimpiade Tokyo, ia merupakan pemegang rekor nasional pada nomor lari 200m dengan torehan waktu 23,76 detik (Rasyidin, 2021). Tyas Murtingsih berhasil memecahkan rekor nasional yang selama 20 tahun dipegang oleh Truitje. Catatan waktu Tyas dalam PON XX Papua 2021 adalah 11.67 detik (jabarprov.go.id). Tentunya untuk dapat meraih prestasi tersebut seorang atlet harus memiliki keterampilan fisik, taktik, dan mental.

Terciptanya prestasi yang didapatkan oleh atlet tentulah tidak terlepas dari kualitas fisik, kondisi psikologis atlet yang sangat berperan penting dalam kesuksesan seorang atlet. Kumbara et al., (2018) tuntutan yang diberikan oleh pelatih, penonton, manajemen, dan seluruh rangkaian animo pertandingan kadangkala dapat sangat mengganggu psikologis dari atlet itu sendiri, meskipun mereka sebenarnya memiliki keinginan untuk menang yang sangat besar. Hal itu tidak jarang membuat beberapa atlet memunculkan reaksi psikologis seperti marah, senang, bahkan cemas.

Smith, Smoll, & Schutz (1990), mengemukakan bahwa kecemasan bertanding merupakan suatu respon negatif yang dirasakan atlet saat mereka merasa bahwa harga dirinya terancam, penyebabnya karena adanya penilaian dari atlet bahwa pertandingan yang akan mereka hadapi adalah suatu tantangan yang berat, apabila dibandingkan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka hal itu menimbulkan efek pada perilaku bertanding.

Maka dari itu dibutuhkan kemampuan untuk dapat mengatasi hal itu sehingga seorang atlet lari jarak pendek dapat meminimalisir kecemasannya. Cruickshank et al., (2015) menyatakan kemampuan yang dibutuhkan itu meliputi strategi untuk mencapai tujuan, perencanaan dan organisasi, komitmen, kontrol fokus dan gangguan citra, kemampuan mengatasi tekanan, latihan yang berkualitas, kesadaran diri, pengaturan diri, ketabahan, ketahanan, pencarian dan menggunakan jaringan dukungan, dan ulasan kinerja yang realistis. Widohardhono et al., (2021) kompetensi psikologis lain yang dibutuhkan adalah kemampuan menetapkan tujuan, regulasi emosi, konsentrasi, ketekunan dalam latihan, kepercayaan diri dan *self-talk*, dimana kemampuan ini akan berpengaruh positif terhadap performanya.

Karakteristik psikologis yang dibutuhkan itu merupakan keterampilan mental bagi atlet lari jarak pendek untuk mencapai kesuksesannya sebagai seorang atlet. Gold et al., (1995) as cited in Smith et al., (1990) keterampilan-keterampilan mental memiliki efek positif pada kinerja atlet dan mengurangi kecemasan yang dialami sebelum kompetisi. Dimana kecemasan ini mempengaruhi penampilan atlet (Khodayari et al., 2011). Adapun keterampilan-keterampilan itu telah terkandung dalam tiga aspek kesabaran menurut Yusuf, U (2020) sabar adalah kemampuan untuk dapat mengatur, mengendalikan, mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya, juga dapat mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan dengan cara yang komprehensif dan integratif yang dilandasi oleh etika dan moral. Dimana dari definisi ini mengandung makna bahwa sabar tidak hanya bermakna pengendalian diri, motivasi maupun penerarahan aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding?
 2. Aspek manakah dari kesabaran yang berpengaruh besar terhadap kecemasan bertanding?
- Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya

pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding pada Atlet lari jarak pendek

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode teknik analisis regresi linear berganda dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan studi populasi dengan populasinya adalah Atlet Lari Jarak Pendek di Jawa Barat yang tergabung dalam PASI yang memiliki jadwal pertandingan dalam waktu dekat, yaitu PASI Kota Bandung, PASI Kabupaten Bandung, PASI Kota Cimahi, PASI Kabupaten Cirebon dan PASI Kota Cirebon, dan PASI Kabupaten Karawang dengan jumlah atlet total 35 orang atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diberikan secara *online* menggunakan *google form*, wawancara, dan studi pustaka. Adapun alat ukur yang digunakan adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Umar Yusuf (2021) terdiri dari 24 item pertanyaan dengan 4 jenis respon yaitu selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Dengan nilai validitas per-item sebesar 0.05 - 0.8 serta reliabilitas sebesar 0.939 untuk kesabaran. Alat ukur kecemasan bertanding menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Smith & Smoll (1990). Terdiri dari 27 butir dan dijawab dalam bentuk 4 skala Likert yaitu *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang memiliki skor validitas yaitu antara 0,3 dan 0,9 sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan sebesar 0,823. Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hajidin & Amir (2014). Memiliki 22 item pertanyaan yang dijawab dalam bentuk empat skala Likert yaitu “Sangat sesuai”, “Sesuai”, “Agak sesuai”, “Tidak sesuai”.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Koefisien Determinasi Variabel Kesabaran Terhadap Variabel Kecemasan Bertanding

Tabel 1. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b			
Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0.708 ^a	0.501	0.452

a. Predictors: (Constant), Tekun, Teguh, Tabah

b. Dependent Variable: Kecemasan

Dari Tabel 1 terlihat bahwa nilai R-Square sebesar 0.501, artinya Keteguhan (X1), Ketabahan (X2), dan Ketekunan (X3) memberikan pengaruh sebesar 50.1% terhadap Tingkat Kecemasan (Y). Sedangkan sisanya sebesar 49.9% merupakan kontribusi variabel lain selain Keteguhan (X1), Ketabahan (X2), dan Ketekunan (X3).

Uji Parsial (Uji-T)

Tabel 2. Uji Pengaruh Keteguhan terhadap Tingkat Kecemasan Bertanding

Variabel	Koefisien Regresi	t hitung	df	t table	Sig	Keterangan
Teguh	-0.131	-0.76	31	2.04	0.453	Ho diterima

Berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan sebelumnya, dimana diperoleh t-hitung sebesar -0.760 dan derajat bebas (n-k-1) atau 35-3-1 = 31 diperoleh angka t tabel 2.040, sehingga $|t\text{-hitung}| < t\text{-tabel}$. Artinya H0 diterima dan H1 ditolak, maka tidak terdapat pengaruh signifikan antara Keteguhan terhadap Tingkat Kecemasan pada atlet lari jarak pendek.

Tabel 3. Uji Pengaruh Ketabahan terhadap Tingkat Kecemasan Bertanding

Variabel	Koefisien Regresi	t hitung	df	t table	Sig	Keterangan
Tabah	-0.2	-1.108	31	2.04	0.276	Ho diterima

Berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan sebelumnya, dimana diperoleh t-hitung sebesar -1.108 dan derajat bebas (n-k-1) atau 35-3-1 = 31 diperoleh angka t tabel 2.040, sehingga $|t\text{-hitung}| < t\text{-tabel}$. Artinya H0 diterima dan H1 ditolak, maka tidak terdapat pengaruh signifikan antara Ketabahan terhadap Tingkat Kecemasan pada atlet lari jarak pendek.

Tabel 4. Uji Pengaruh Ketekunan terhadap Tingkat Kecemasan Bertanding

Variabel	Koefisien Regresi	t hitung	df	t table	Sig	Keterangan
Tekun	-0.484	-3.2	31	2.04	0.003	Ho ditolak

Berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan sebelumnya, dimana diperoleh t-hitung sebesar -3.200 dan derajat bebas (n-k-1) atau 35-3-1 = 31 diperoleh angka t tabel 2.040, sehingga $|t\text{-hitung}| > t\text{-tabel}$. Artinya H0 ditolak dan H1 diterima, maka terdapat pengaruh signifikan antara Kecemasan terhadap Tingkat Kecemasan pada atlet lari jarak pendek.

Gambaran Variabel

Tabel 5. Persentase Tingkat Kesabaran

Tingkat Kesabaran	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	22	62.86%
Tinggi	13	37.14%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Total	35	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 35 responden, diantaranya memiliki tingkat kesabaran yang sangat tinggi yaitu sebanyak 22 responden (62.86%) dan 13 responden (37.14%) lainnya memiliki tingkat kesabaran yang tinggi.

Tabel 6. Persentase Tingkat Kecemasan Bertanding

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	1	2.86%
Tinggi	7	20%
Rendah	16	45.71%
Sangat Rendah	11	31.43%
Total	35	100%

Kemudian dari 35 responden diantaranya memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi yaitu sebanyak 1 responden (2.86%), tinggi sebanyak 7 responden (20%), rendah sebanyak 16 responden (45.71%) dan 11 responden (31.43%) lainnya memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah.

Tabulasi Silang

Tabel 7. Tabulasi Silang Kategori Kesabaran dengan Kategori Kecemasan Bertanding

Kesabaran	Kecemasan				Total
	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0	0
Tinggi	1	8	3	1	13
Sangat Tinggi	10	8	4	0	22
Total	11	16	7	1	35

Data pada Tabel 7 ini menjelaskan bahwa atlet dengan kesabaran sangat tinggi sebanyak 10 orang menunjukkan kecemasan bertanding yang sangat rendah, 8 orang pada kategori rendah, 4 orang pada kategori tinggi. Demikian pula dengan atlet dengan kesabaran yang tinggi menunjukkan kecemasan bertanding yang tinggi yaitu sebanyak 1 orang pada kategori sangat rendah, 8 orang pada kategori rendah, 3 orang pada kategori tinggi dan 1 orang pada kategori sangat tinggi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 35 atlet lari jarak pendek yang akan mengikuti pertandingan di Jawa Barat dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis diterima yaitu pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding pada atlet lari jarak pendek sebesar 50.1% yang mana pengaruhnya bersifat negatif yang berarti kesabaran tinggi maka tingkat kecemasan bertanding rendah. Secara keseluruhan mayoritas atlet lari jarak pendek menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi dan sangat tinggi dengan tingkat kecemasan bertanding yang rendah dan sangat rendah.
2. Aspek ketekunan merupakan aspek yang memiliki pengaruh paling besar yaitu dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.484 dengan arah hubungan tidak searah.

Acknowledge

Peneliti sangat berterimakasih kepada Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si, Psikolog selaku pembimbing peneliti atas bimbingan waktu, tenaga, dukungan dan ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Selain itu peneliti juga sangat berterimakasih kepada seluruh Pelatih PASI dan seluruh Atlet yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Purnomo, E., Mukhti, A., & Rahayu, S. P. (2020, November). Aggressive Audience Against Competitive Anxiety in Pencak Silat Athletes. In *The 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)* (pp. 37-40). Atlantis Press
- [2] Idntimes. (2021, September 9). *19 Cabor Unggulan Indonesia, Termasuk Bulu Tangkis*. <https://www.idntimes.com/sport/arena/margith-juita-damanik/19-cabor-unggulan-indonesia-termasuk-bulu-tangkis>
- [3] Kemenpora.go.id. (2020). *PB PASI Target Loloskan Dua Sampai Empat Atlet Lolos Kualifikasi Olimpiade Tokyo 2021*. <https://www.kemenpora.go.id/detail/95/pb-pasi-target-loloskan-dua-sampai-empat-atlet-lolos-kualifikasi-olimpiade-tokyo-2021>
- [4] Rasyidin, N, M. (2021). *Jadwal Lalu Muhammad Zohri & Alvin Tehupeiory, Siap Ukir Prestasi di Cabor Atletik Olimpiade 2021*. <https://www.tribunnews.com/sport/2021/07/27/jadwal-lalu-muhammad-zohri-alvin-tehupeiory-siap-ukir-prestasi-di-cabor-atletik-olimpiade-2021?page=2>
- [5] Jabarprov.go.id. (2021). *Rekor dan Sejarah Atlet Jabar di PON Papua XX 2021*. <https://jabarprov.go.id/index.php/news/44297/2021/10/14/Rekor-dan-Sejarah-Athlet>

- Jabar-di-PON-XX-Papua-2021
- [6] Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
 - [7] Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
 - [8] Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
 - [9] Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social anxiety*. New York: Plenum.
 - [10] Cruickshank, A., Giblin, S., & Collins, D. (2015). Mental skills training in sprinting. In G. Platt (Ed.), *The Science of Sport: Sprinting* (pp. 153-164). Ramsbury, Wiltshire: Crowood Press.
 - [11] Widohardhono, R., Mintarto, E., & Jannah, M. (2021). Psychological Competencies and 100 Meter Runner Student Athletes' Performance. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 2(6), 623-634.
 - [12] Khodayari, B., Saiiari, A., & Dehghani, Y. (2011). Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2280-2284.
 - [13] Yusuf, U. (2018). STUDI DESKRIPTIF MENGENAI KESABARAN DALAM BIDANG USAHA PADA PARA PENGUSAHA MUSLIM ETNIS TIONGHOA DI KOTA BANDUNG. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 4(1), 1-8.
 - [14] Yusuf, U. (2020). Sabar sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan. Jakarta: S I R A J A.
 - [15] Yusuf, U., Nugraha, S., & Coralia, F. (2016). Studi Deskriptif Tentang Derajat Kesabaran Sebagai Psychological Trait Untuk Mencapai Kesuksesan Pada Para Pengusaha Kecil Dan Menengah Yang Tergabung Dalam KADIN Kota Madya Bandung: *Laporan Akhir Penelitian Fundamental*. FAKULTAS PSIKOLOGI UNISBA
 - [16] Yusuf, U., Nugraha, S., & Coralia, F. (2016). Studi Deskriptif Tentang Derajat Kesabaran Sebagai Psychological Trait Untuk Mencapai Kesuksesan Pada Para Pengusaha Kecil Dan Menengah Yang Tergabung Dalam KADIN Kota Madya Bandung: Laporan Akhir Penelitian Fundamental. *Fakultas Psikologi Unisba*.
 - [17] Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. PT. Refika Aditama
 - [18] Sukino, S. (2018). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Ruhama: Islamic Education Journal*, 1(1).
 - [19] Schnitker, S. A., Houlberg, B. J., Ratchford, J. L., & Wang, K. T. (2019, October 24). Dual Pathways From Religiousness to the Virtue of Patience Versus Anxiety Among Elite Athletes. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000289>
 - [20] Schnitker, S. A., Currier, J. M., Abernethy, A. D., Witvliet, C. V., Foster, J. D., Root Luna, L. M., ... & Carter, J. (2021). Gratitude and patience moderate meaning struggles and suicidal risk in a cross-sectional study of inpatients at a Christian psychiatric hospital. *Journal of Personality*
 - [21] Rozi, F. (2021, May). Understanding the Effect of Mental Health: The Mediation of Patience and Enxiety. In 1st Annual International Conference on Natural and Social Science Education (ICNSSE 2020) (pp. 348-351). Atlantis Press.
 - [22] Hajidin, & Amir, N. (2014). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan bertanding. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 25-33.
 - [23] Musumari, P. M., Tangmunkongvorakul, A., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T.,

- Sugimoto, S. P., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2018). Grit is associated with lower level of depression and anxiety among university students in Chiang Mai, Thailand: A cross-sectional study. *PloS one*, *13*(12), e0209121.
- [24] Wong, M. L., Anderson, J., Knorr, T., Joseph, J. W., & Sanchez, L. D. (2018). Grit, anxiety, and stress in emergency physicians. *The American journal of emergency medicine*, *36*(6), 1036-1039.
- [25] Sukino, S. (2018). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Ruhama: Islamic Education Journal*, *1*(1).
- [26] Utami, Pratiwi, Mardiawan, Oki. (2021). Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Work Engagement* pada Pekerja *Startup* Digital di Indonesia. *Jurnal Riset Psikologi*, *2*(1), 61-66.