

UPAYA PELATIH DALAM MENGATASI KECEMASAN ATLET SENAM SEBELUM PERLOMBAAN PADA PEKAN OLAHRAGA PELAJAR NASIONAL 2009

Oleh: Endang Rini Sukamti, MS dan Irwan Taufik Hidayat

ABSTRACT

This research discuss about the instructor's effort to conquer the gymnast's anxiety before POPNAS event 2009. The purpose of this research is to know how high the instructor's effort to conquer the gymnast's anxiety wether influence by intrinsic factor or extrinsic factor before race in POPNAS 2009.

This research belongs to descriptive research using survey method. The sample of research population is taken from artistic's gymnast male or female and 44 instructor's sportif rhythmic from whole instructors in POPNAS 2009. The questionnaire is used as the research instrument to collect the data. In analyzing the data, researcher using percentage quantitative descriptive technique.

The research indicate that the instructor's effort to conquer the gymnast's anxiety on intrinsic factor before POPNAS race 2009 on high category 50,00 %, while the high category of extrinsic factor reach 52.3 %, and the effort of instructor to conquer the gymnast's anxiety before POPNAS on high category 50,00 %.

Kata Kunci: Pelatih, Kecemasan, Atlet

PENDAHULUAN

Senam merupakan cabang olahraga yang diperlombakan untuk putra dan putri mulai dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional, seperti Pekan Olahraga Daerah (Porda), Kejuaran Daerah (Kejurda), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaran Nasional (Kejurnas), *Asean Games*, Kejuaran Dunia dan Olimpiade, begitu juga pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). POPNAS merupakan *multi event* pelajar dua tahunan dengan mempertandingkan banyak cabang termasuk didalamnya adalah senam yang dilaksanakan secara bergiliran dari satu provinsi ke provinsi lainnya, disamping itu POPNAS merupakan gambaran serta potret pembinaan prestasi olahraga pelajar di daerah. Dalam POPNAS tahun 2009 ini olahraga senam

yang dilombakan yaitu senam artistik dan senam ritmik sportif. Pencapaian suatu prestasi memerlukan proses latihan yang panjang, teratur, terarah dan berkesinambungan. Dimulai dengan menemukan bibit atlet berbakat dalam hal ini adalah atlet senam dan kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, terencana dan dengan penguasaan aspek fisik teknik, taktik, dan mental. Untuk melahirkan seorang juara tidak dapat terlepas dari peran seorang pelatih. Atlet yang berbakat sejak lahir atau pembawaan merupakan modal dasar lahirnya seorang juara, namun atlet tidaklah cukup hanya bermodalkan bakat, akan tetapi bantuan dari pelatih-pelatih yang menguasai berbagai disiplin ilmu mutlak diperlukan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang dapat memahami dan mengerti situasi dan kondisi dilapangan dan dalam melakukan proses melatih seorang pelatih sebaiknya menguasai ilmu kepelatihan tentang cabang olahraga yang digelutinya. Berdasarkan kenyataan di lapangan banyak ditemui pelatih senam yang sebagian dari mereka tidak mendalami ilmu kepelatihan cabang olahraga senam, hanya dengan modal pengalamannya sebagai mantan atlet, tetapi dapat membawa atletnya menjadi juara. Namun terdapat juga pelatih yang mempunyai atau telah menempuh pendidikan formal ilmu kepelatihan tidak dapat menjadikan atletnya untuk meraih prestasi yang maksimal.

Secara umum masih banyak pelatih maupun pesenam yang beranggapan bahwa prestasi yang tinggi dapat dicapai apabila seorang pesenam giat berlatih secara terus menerus. Kadang pelatih hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan pesenam dalam suatu perlombaan. Menurut Singgih D. Gunarsa, dkk. (1996: 6), peranan aspek mental bertanding dalam suatu perlombaan meliputi: peningkatan kemampuan mempertahankan daya juang, konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan *stress* yang berlebihan,

menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara faktor-faktor yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi perlombaan yang berubah-ubah. Berikut ini paparan mengenai upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum perlombaan pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional pada tanggal 2 - 14 November 2009 yang akan dilaksanakan di GOR Lembah UGM (Universitas Gajah Mada) Yogyakarta.

KAJIAN PUSTAKA

PELATIH

Menurut pendapat Kasiyo Dwijowinoto (1993: 5) “Pelatih adalah suatu profesi yang tugasnya membantu olahragawan dan tim memperbaiki penampilan olahraga, karena pelatih adalah suatu profesi, pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanannya sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada”. Agus Purwanto (1998: 1) berpendapat “Pelatih adalah seorang profesionalisme yang bertugas membantu, membina dan mengarahkan atlet atau olahragawan dalam berprestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Untuk dapat berprofesi sebagai pelatih yang profesional harus mengetahui ilmu-ilmu yang mendukung dalam praktik kepelatihan lainnya. Menurut Pate Rutella dan Clenaghan yang dialihkan bahasanya oleh Kasiyo Dwijowinoto (1993: 2-3), ilmu-ilmu yang mendukung tersebut antara lain psikologi olahraga, biomekanika dan fisiologi latihan.

Menurut Suharno (1985:5) seorang pelatih dikatakan baik apabila memiliki kemampuan fisik yang baik, menguasai ilmu-ilmu sesuai dengan bidangnya secara teoritis dan praktis, kemampuan psikis yang baik, berkepribadian yang baik dan kemampuan peranan ilmu di dalam masyarakat untuk memperlihatkan prestasi kerja sebaik-baiknya.

SENAM ARTISTIK DAN RITMIK SPORTIF

Menurut Agus Mahendra (1999: 16) senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek *calestenic* dan *akrobatic* untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut. Untuk artistik putra: lantai (*Floor Exercise*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), kuda-kuda lompat (*vaulting horse*), palang sejajar (*parallel bars*), dan palang tunggal (*horizontal bars*). Artistik Putri antara lain lantai (*floor exercise*), balok keseimbangan (*balance beam*), palang bertingkat (*uneven bars*) dan kuda-kuda lompat (*vaulting horse*).

Masing-masing alat tersebut di atas memiliki beberapa unsur-unsur gerak senam artistik, menurut Imam Hidayat (1996: 6-8) dijelaskan sebagai berikut: “Unsur senam antara lain, *calesthenic* dan akrobatik (*tumbling*). *Calesthenic* (*calos*: indah, *stenos*: kekuatan). Artinya memperindah tubuh melalui latihan kekuatan maksudnya adalah latihan tubuh (biasanya tanpa menggunakan alat atau memakai perkakas) untuk meningkatkan keindahan tubuh. *Tumbling* (melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama) artinya gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus”.

Begitu rumit gerakan pada senam artistik sehingga penguasaan gerakannya perlu dilatih secara teratur, sabar, tekun dan konsentrasi yang tinggi dalam jangka waktu yang relatif lama, maka tidak jarang pesenam merasa bosan dalam proses latihan, kekhawatiran dalam melakukan gerakan senam artistik, serta cemas akan keberhasilan dalam melakukan suatu rangkaian yang telah ditentukan dalam gerakan senam artistik dan gangguan mental atlet lainnya. gangguan mental pada atlet tersebut tidak hanya pada saat proses latihan bahkan sering dirasakan pada saat perlombaan.

Menurut Agus Mahendra (1999: 13), senam ritmik adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerakan-gerakan tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam ritmik ini. Adapun alat-alat yang digunakan menurut Agus Mahendra (1999: 18) adalah bola (*ball*), pita (*ribbonn*), tali (*rope*), simpai (*Hoop*) dan gada (*clubs*).

Ciri utama dalam senam ritmik adalah keterampilan manipulatif, sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh (tangan, kaki dan kepala). Keterampilan yang termasuk diantaranya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling dan sebagainya. Semua alat senam ritmik seperti bola, pita, tali, simpai dan gada, keterampilannya didasarkan pada kemampuan memanipulasi semua alat tersebut. Kemampuan memanipulasi alat tersebut misalnya: dilemparkan kemudian ditangkap lagi, diputar, diayun, dipuntir, digelindingkan dan banyak lagi baik oleh tangan, badan atau kaki.

Pembelajaran senam ritmik hendaknya mengajarkan pula keterampilan manipulatif tersebut. apabila tidak memiliki alat yang sebenarnya cukup dengan menggunakan alat yang dimodifikasi. Bola bisa diganti dengan plastik, simpai bisa dibuat dari bambu atau rotan, tali bisa diganti tambang, demikian juga pita atau gada, yang penting dengan alat sederhana itu, bisa disajikan kegiatan latihan yang bervariasi dalam nuansa senam ritmik. Penyajiannya dilakukan dari gerakan yang paling mudah, dari posisi diam, posisi bergerak pelan, posisi bergerak cepat, dari posisi melompat atau diawali dengan melakukan putaran, gulingan atau lompatan terlebih dahulu.

Pada perlombaan POPNAS X 2009 ini menggunakan peralatan berstandar internasional dan sudah mendapat sertifikasi dari federasi senam dunia yaitu FIG (*Federation International de*

Gymnastics) serta beberapa menggunakan peralatan lokal, adapun merek yang digunakan pada peralatan internasional adalah merek AAI dari Amerika dan SPITH dari Jerman, sedangkan untuk perwasitan terdapat 34 orang wasit yang telah lulus mengikuti penataran wasit tingkat nasional, bahkan beberapa orang wasit sudah mengantongi *brevet* internasional, wasit tersebut terdiri dari 1 orang *technical delegate*, 13 orang wasit artistik putra, 10 orang wasit artistik putri, dan 10 orang wasit senam ritmik, dengan peralatan serta perwasitan seperti yang telah dijelaskan diatas maka dapat di pastikan bahwa kecemasan altet semakin meningkat terutama pada atlet yang baru pertama kali ikut serta dalam perlombaan tingkat nasional.

KECEMASAN

Singgih, (1996: 147), “kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi”. Budiarjo, dkk. (1987: 351), menyatakan bahwa "kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai rasa mual”. Saporinah dan Sumarno. (1982: 23), "kecemasan adalah perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi yang dimiliki oleh atlet karena kecemasan merupakan perasaan tak berdaya dan perasaan tekanan tanpa sebab yang jelas."

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis berupa ketegangan, ketakutan, stress, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran, frustasi dan konflik

batin yang tidak dimengerti penyebabnya baik secara nyata maupun imajinasi yang sering dialami seseorang dalam hal ini pesenam.

Seorang pesenam yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi suatu perlombaan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Menurut Kartini Kartono, (1981: 119) apabila seorang atlet menghadapi kecemasan dan tidak dapat mengatasinya secara positif, maka satu bagian otaknya akan merangsang saraf *simpatikus* membuat denyut jantung berdenyut lebih cepat dan pembuluh darah mengkerut. Apabila rangsangan terhadap saraf tersebut dapat tersalur melalui aktivitas, kemungkinan orang dapat menjadi tenang dan denyut jantung kembali normal.

Gejala kecemasan bermacam-macam bentuknya dan biasanya mudah dikenali, seorang pesenam yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya. Biasanya seorang pesenam yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Seorang atlet yang menderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti keringat berlebihan (bukan dikarenakan olahraga), jantung berdegub ekstra cepat, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, mulut terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relax, sering terkejut, menggoyang-goyangkan kaki, merenggangkan leher, mengeryitkan dahi dan lain-lain (Singgih, 1996:110).

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu perlombaan pada seorang pesenam sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi tingkat kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet dalam menanggapi. Menurut Saparinah dan Sumarno (1982:87), menyatakan bahwa dalam olahraga beberapa penyebab timbulnya kecemasan adalah situasi pertandingan, antara lain; 1) adanya tingkahan aspirasi yang tinggi, dan tingkatan keterlibatan diri yang tinggi, 2) perasaan dilihat oleh orang lain, 3) ketakutan, antisipasi ketakutan akan kegagalan, 4) keadaan stress berat dengan gejala-gejala fisik yang berat pula, 5) keadaan mengetahui penampilannya menurun, dan 6) kehilangan kepercayaan diri karena gagal dalam pertandingan sebelumnya, keadaan tempat pertandingan, fasilitas, penerangan, makanan, cuaca, latihan kurang, struktur morfologis, dan lain-lain.

Akibat kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik menurut Suhadi (1996), antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pemencas dan pengalaman bertanding yang memang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat, perlengkapan, fasilitas pertandingan, lingkungan, dan tuntutan dari pelatih/ keluarga.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang perlombaan dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu berasal dari dalam diri atlet (moral, pengalaman bertanding, adanya pikiran negatif dicemooh/ dimarahi, adanya pikiran puas diri) dan berasal dari luar (penonton, pengaruh lingkungan keluarga, saingan yang bukan tandingannya, peranan pelatih dan cuaca panas). Penyebab lainnya seorang pesenam mengalami kecemasan sebelum perlombaan antara lain latar belakang pesenam itu sendiri, kegagalan maupun keberhasilan pada perlombaan

lalu, keadaan tempat perlombaan, fasilitas, penerangan, makanan, cuaca, ventilasi, porsi latihan yang kurang, struktur morfologis pesenam, dan lain sebagainya.

Seorang pesenam biasanya mengalami kecemasan sebelum perlombaan, salah satu cara mengatasi kecemasan dengan diberi relaksasi, adapun cara melakukannya menurut Suhadi (1996), adalah; (1) melakukan penguluran pada seluruh otot besar dan pelepasan dengan masase pada otot tangan, kaki, perut, punggung, muka dan otot leher, (2) melakukan pernapasan dengan mengambil napas dalam-dalam dan mengeluarkannya pelan-pelan, dan (3) lakukan ditempat tenang, posisi badan rilek. Hal ini berguna untuk menurunkan penggunaan oksigen, denyut jantung dan menurunkan ketegangan otot.

Cara lain untuk mengurangi kecemasan sebelum perlombaan, yaitu dengan strategi kognitif, antara lain yaitu dengan cara menanamkan dan memperkuat keyakinan bahwa persiapan yang dilakukan sudah mantap dan siap untuk menghadapi perlombaan, atau tidak takut kalah yang penting akan bermain maksimal.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sedangkan teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket, cara penyampaian angket, angket diisi oleh pelatih kemudian dikumpulkan kembali kepada peneliti. Jenis pertanyaan tertutup dengan kemungkinan jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu dan pelatih tidak diberi kesempatan memberikan jawaban lain sehingga pelatih diminta memilih salah satu jawaban yang dianggap sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sampel terdiri dari 44 responden. Pengambilan data dimulai dengan penyebaran angket yang dilakukan pada seluruh pelatih cabang olahraga senam artistik putra maupun putri dan senam ritmik sportif dari seluruh pelatih yang mengikuti kejuaraan POPNAS X 2009 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan statistik deskriptif yaitu statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang akan diteliti melalui data sampel populasi. Adapun teknik perhitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentasi. Untuk memberi makna pada nilai yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan mean hitung dan standar deviasi hitung, dengan pengkategorian sebagai berikut:

- | | |
|---|---------------|
| 1. $\bar{x} + 1,5 SD < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. $\bar{x} + 0,5 SD < X \leq \bar{x} + 1,5 SD$ | Tinggi |
| 3. $\bar{x} - 0,5 SD < X \leq \bar{x} + 0,5 SD$ | Sedang |
| 4. $\bar{x} - 1,5 SD < X \leq \bar{x} - 0,5 SD$ | Rendah |
| 5. $X \leq \bar{x} - 1,5 SD$ | Sangat Rendah |

Perhitungan hasil penelitian, menunjukkan kategori tiap faktor intrinsik, faktor ekstrinsik dan upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum pertandingan pada POPNAS X 2009 adalah sebagai berikut:

1. Faktor Intrinsik

Pengkategorian data faktor intrinsik dibuat berdasarkan mean dan standar deviasi hitung. Kategorisasi untuk data faktor intrinsik disajikan pada tabel berikut:

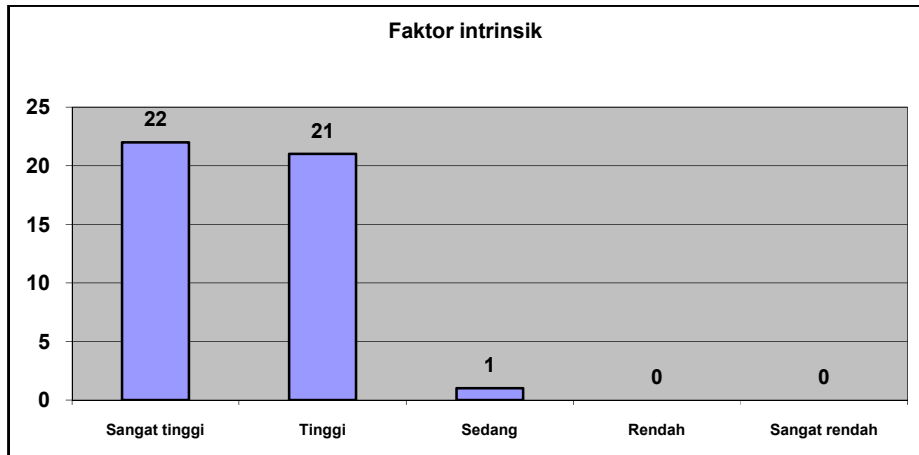
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Faktor Intrinsik

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	$x \geq 16,50$	22	50,00%
Tinggi	$12,83 \leq x < 16,50$	21	47,70%
Sedang	$9,17 \leq x < 12,83$	1	2,30%
Rendah	$5,50 \leq x < 9,17$	0	0,00%
Sangat Rendah	$x < 5,50$	0	0,00%
Total		44	100%

Sumber: Data primer diolah 2009

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 22 responden (50,00%) memiliki faktor intrinsik sangat tinggi, sebanyak 21 responden (47,70%) memiliki faktor intrinsik tinggi, sebanyak 1 responden (2,30%) memiliki faktor intrinsik sedang, sebanyak 0 responden (0,00%) memiliki faktor intrinsik rendah atau sangat rendah.

Histogram distribusi frekuensi faktor intrinsik yang dimiliki atlet terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet cabang olahraga senam artistik adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Faktor Intrinsik

Berdasarkan histogram distribusi frekuensi di atas diketahui sebagian besar frekuensi faktor intrinsik memiliki kategori sangat tinggi.

2. Faktor Ekstrinsik

Pengkategorian data faktor ekstrinsik dibuat berdasarkan mean dan standar deviasi hitung. Kategorisasi untuk faktor ekstrinsik disajikan pada tabel berikut:

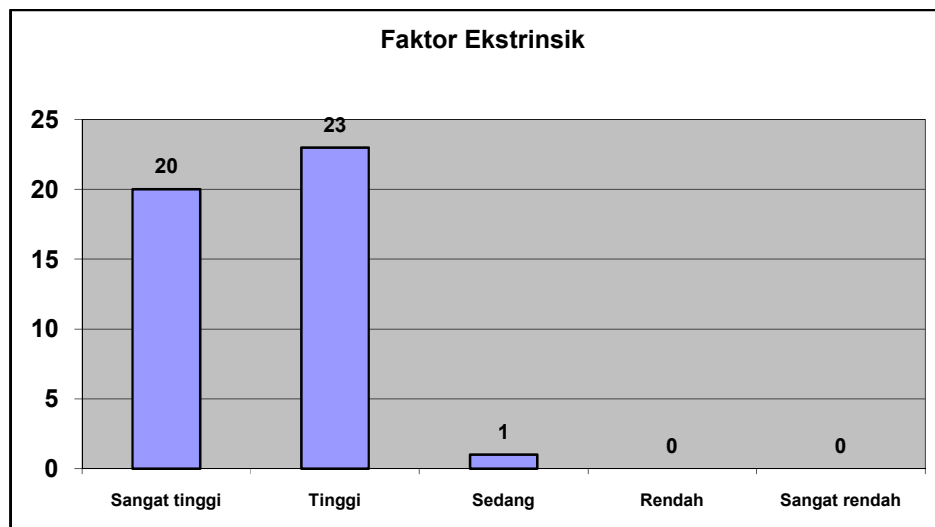
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Ekstrinsik

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	$x \geq 13,50$	20	45,5%
Tinggi	$10,50 \leq x < 13,50$	23	52,3%
Sedang	$7,50 \leq x < 10,50$	1	2,3%
Rendah	$4,50 \leq x < 7,50$	0	0,00%
Sangat Rendah	$x < 4,50$	0	0,00%
Total		44	100%

Sumber: Data primer diolah 2009

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 20 responden (45,5%) memiliki faktor ekstrinsik sangat tinggi, sebanyak 23 responden (52,3%) memiliki faktor ekstrinsik tinggi, sebanyak 1 responden (2,3%) memiliki faktor ekstrinsik sedang, sedangkan 0 responden (0,00%) memiliki faktor ekstrinsik rendah dan sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor ekstrinsik yang dimiliki atlet terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet cabang olahraga senam artistik termasuk dalam kategori tinggi.

Distribusi frekuensi faktor ekstrinsik yang dimiliki atlet terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet cabang olahraga senam artistik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan histogram distribusi frekuensi di atas diketahui sebagian besar frekuensi faktor ekstrinsik dengan kategori tinggi.

3. Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Pengkategorian data upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet dibuat berdasarkan mean dan standar deviasi hitung. Kategorisasi untuk upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet disajikan pada tabel berikut:

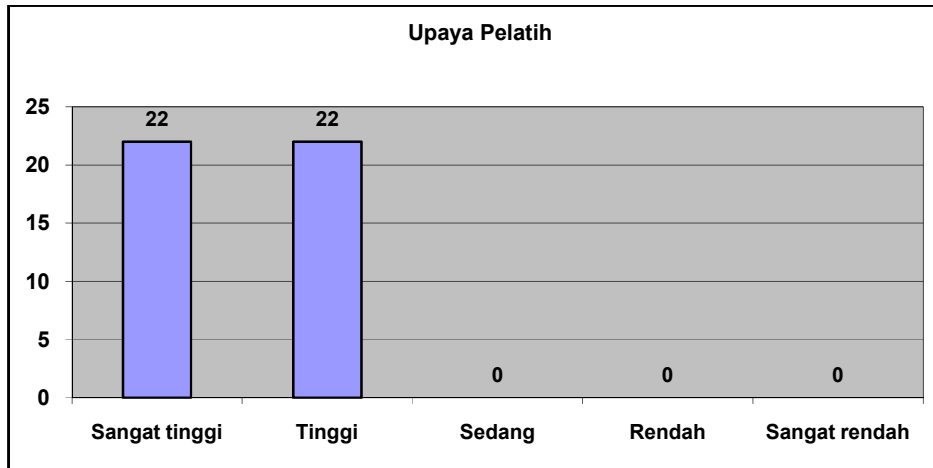
Tabel 3. Data Hasil Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	$x \geq 30,00$	22	50,00%
Tinggi	$23,33 \leq x < 30,00$	22	50,00%
Sedang	$16,67 \leq x < 23,33$	0	0,00%
Rendah	$10,00 \leq x < 16,67$	0	0,00%
Sangat Rendah	$x < 10,00$	0	0,00%
Total		44	100%

Sumber: Data primer diolah 2009

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa sebanyak 22 responden (50.00%) memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan sangat tinggi, sebanyak 22 responden (50,00%) memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan tinggi, sedangkan sebanyak 0 responden (0,00%) memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan sedang, rendah dan sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Hasil distribusi frekuensi upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet cabang olahraga senam dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Berdasarkan histogram distribusi frekuensi di atas diketahui sebagian besar upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet cabang olahraga senam artistik dalam kategori sangat tinggi.

Pembahasan

1. Faktor Intrinsik Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor intrinsik terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rerata hasil analisis deskriptif data intrinsik atlet sebesar 16,70 dengan sebagian besar berada pada interval $x \geq 16,50$ (kategori sangat tinggi) yaitu sebanyak 50,00%. Hal ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan oleh pelatih untuk mengatasi kecemasan yang dialami atlet sebelum melakukan pertandingan yang berasal dari diri atlet itu sendiri sudah baik, sehingga dapat meminimalisir kecemasan atlet yang berasal dari diri atlet itu sendiri.

Kecemasan internal yang berasal dari dalam diri atlet terdiri dari moral, pengalaman bertanding, adanya pikiran negatif (dicemooh/dimarahi), dan adanya pikiran puas diri. Moral atlet menurut Harsono (1988: 248) merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri. Upaya pelatih pada faktor internal sudah baik sehingga secara moral pelatih dapat mengatasi dan membantu atlet dalam menghadapi beban moral tersebut.

Perasaan cemas pada atlet yang berpengalaman seringkali berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Berdasarkan hasil penelitian pelatih mampu mengatasi atlet-atlet yang mengalami demam panggung karena kurangnya pengalaman dalam mengikuti perlombaan. Selain itu pelatih juga mampu meredakan pikiran negatif yang berasal dari dalam diri atlet, seperti takut dicemooh atau dimarahi apabila mengalami kegagalan. Lebih lanjut kecemasan yang berasal dari diri atlet yang tidak disadari oleh atlet adalah rasa atau pikiran puas diri. Bila atlet memiliki rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Pada aspek ini pelatih juga mampu membantu memotivasi atlet melakukan sesuatu yang mungkin berada di luar kemampuannya.

2. Faktor Ekstrinsik Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rerata hasil analisis deskriptif data faktor ekstrinsik sebesar 13,23 dengan sebagian besar berada pada interval $10,50 \leq x < 13,50$ (kategori tinggi) sebanyak 52,3%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet pada

faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih mampu mengatasi kecemasan-kecemasan yang dialami oleh atlet yang berasal dari luar. Kecemasan yang berasal dari luar atlet terdiri dari penonton, lingkungan keluarga, pesaing, peranan pelatih, dan cuaca panas.

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang pesenam pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Upaya pelatih yang tinggi mengindikasikan bahwa pelatih mampu mengatasi kecemasan atletnya yang berasal dari penonton, sehingga atlet lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh oleh penonton. Pengaruh keluarga mampu memberikan efek kecemasan terhadap atlet dalam bentuk tekanan terhadap atlet untuk menjadi juara, sehingga atlet merasa memiliki beban besar yang harus ditanggungnya dan dapat mengganggu konsentrasi dalam menampilkan ketrampilan maksimalnya saat perlombaan. Pada aspek ini juga mengindikasikan bahwa pelatih mampu berkomunikasi dengan baik dengan atlet tentang kecemasan yang berasal dari keluarga. Faktor saingan juga mampu diatasi oleh pelatih sehingga atlet menganggap bahwa saingan bukan menjadi sosok yang menakutkan, namun menjadi motivasi untuk menampilkan yang terbaik.

Peranan pelatih dalam mempengaruhi kecemasan bertanding juga merupakan faktor penting yang dibutuhkan oleh atlet. Sikap pelatih yang khawatir secara berlebihan dapat mempengaruhi sikap pesenam, salah satu akibatnya adalah pesenam menjadi takut atau tidak percaya diri. Begitu juga dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mempengaruhi penampilan pesenam, hal ini disebabkan karena pesenam merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Upaya pelatih

untuk mengatasi kecemasan ekstrinsik dalam kategori tinggi mengindikasikan bahwa pelatih bersikap tenang dan selalu hadir pada saat pertandingan, sehingga atlet merasa tenang dan merasa dilindungi oleh pelatih.

Lebih lanjut cuaca merupakan faktor yang cukup besar dalam memberikan efek kecemasan bagi atlet sebelum melakukan pertandingan. Tany Smith (1990) mengatakan bahwa keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan menyebabkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lemah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih memiliki upaya mengatasi kecemasan ekstrinsik dengan kategori tinggi, yang menggambarkan bahwa pelatih juga mampu meminimalisir efek cuaca terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding.

3. Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam sebelum Pertandingan pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum pertandingan pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 sudah baik, yang ditunjukkan dengan 22 pelatih (50%) dalam kategori sangat tinggi dan 22 pelatih (50%) dalam kategori tinggi.

Hal ini sejalan dengan faktor intrinsik dalam kategori sangat tinggi dan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi. Upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet dipengaruhi oleh faktor intrinsik yang kuat dari dalam diri sendiri para atlet dan ditunjang dengan faktor ekstrinsik dari luar yang keduanya sangat berpengaruh dalam upaya pelatih

dalam mengatasi kecemasan atlet senam artistik sebelum pertandingan pada POPNAS X 2009.

Tingginya faktor instrinsik terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam dapat di lihat dengan adanya moral (keyakinan, rasa optimis, tenang, konsentrasi, dll) yang tinggi terlihat dalam kemauan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet senam menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan, hal tersebut pertanda atlet senam tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding dimulai. Perasaan cemas pada atlet yang berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Atlet senam yang terbiasa bertanding mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah menguasai dibandingkan atlet senam yang belum pernah bertanding. Pikiran positif dapat menambah percaya diri pada atlet senam. Pikiran tidak puas diri yang ada pada atlet senam tanpa disadarinya akan mengurangi kecemasan, atlet senam menjadi waspada terhadap situasi dan kondisi yang ada, konsentrasi penuh di saat bertanding.

Tingginya faktor ekstrinsik terhadap upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet dapat dilihat pada penonton, keluarga, pelatih, pengurus, dan kawan yang berpengaruh positif akan menjadikan atlet senam lebih semangat, percaya diri karena ada yang mendukung sehingga kecemasannya menurun sebelum bertanding. Keadaan cuaca yang nyaman tidak panas maupun dingin akan membuat atlet senam nyaman sehingga dapat mengurangi kecemasan sebelum bertanding.

Tingginya upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet sebelum bertanding dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, tingginya kedua faktor tersebut

menandakan tingkat kecemasan atlet senam sebelum bertanding menurun. Sehingga, apabila tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding kecil, maka kesempatan menjadi juara lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam pada faktor intrinsik sebelum perlombaan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 50,00%, sedangkan upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam pada faktor ekstrinsik sebelum perlombaan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 dalam kategori tinggi sebanyak 52,3%, dan upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum perlombaan pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 50,00%.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Purwanto. (1998) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar.
- Budiarjo. (1987). *Kamus Psikologi*. Semarang: Dahara Prize.
- Imam Hidayat. (1996) . *Senam* . Bandung.
- Kartini Kartono. (1981). *Gangguan-gangguan Psikis*. Bandung: Sinar Baru.
- Kasiyo Dwijowinoto. (1998). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan* (Pate, Rotella, dan McClenaghan; terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Saparinah dan Sumarno Markam. (1982). *Psikologi Olahraga Buku Tuntunan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Singgih D. G. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Gunung Mulia

Suhadi. (1996). Olahraga Majalah Ilmiah. *Cara Mengatasi ketegangan-kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan Bola Voli*. Olahraga Edisi 2. Tahun II Agustus.

Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

_____. (1978). *Ilmu Coaching*. Yogyakarta : Yayasan STO.