

# KECEMASAN MEMPENGARUHI PERFORMA ATLET DALAM BERTANDING

Oleh:

**Galih Dwi Pradipta. S.Pd, M.Or**  
(UNIVERSITAS PGRI SEMARANG)

## ABSTRAK

*Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada manusia dan olahragawan. Kejadian-kejadian yang penting dalam menghadapi, saat dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya sarat dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan atlet. Kegagalan para atlet kadang salah satunya karena adanya rasa cemas. Perasaan cemas yang mengakibatkan terganggunya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya. Dengan sebab-sebab kecemasan yang mengakibatkan menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan olahraga. Untuk mencapai prestasi yang tinggi atlet harus mampu meminimalisir rasa cemas yang datang. Rasa cemas dapat dikelola dengan persiapan mental yang baik, sehingga ketika atlet bertanding atlet mampu bermain dengan tenang dan mengeluarkan kemampuannya dengan maksimal. Atlet memaksimalkan kemampuannya sehingga dapat mencapai prestasi yang gemilang.*

**Kata Kunci:** *Kecemasan, prestasi, dan Atlet.*

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan mental yang dapat dialami oleh setiap manusia. Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal. Atlet mampu mendapatkan tekanan dari luar maupun dari dalam pada saat bertanding. Tekanan dari pihak pelatih, supporter maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet. Atlet harus bisa mengeluarkan segala kemampuannya untuk bertanding sehingga prestasi akan mudah dicapai oleh atlet. Faktor psikis dalam olahraga prestasi sangat penting dimana dapat menunjang ataupun menghambat prestasi seseorang. Faktor tersebut adalah kecemasan. Puncak penampilan dapat tercapai apabila penampilannya berada dalam puncak energi yang optimal. Hal ini ditandai sepenuhnya oleh ketenangan atlet dalam bermain, mampu menghindarkan kecemasan dalam permainan.

Hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, Dkk. 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individual kontak dibandingkan dengan olahraga individual non kontak. Berdasarkan laporan penelitian di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet yang bertanding secara individu dan secara tim harus dibedakan, Karena bertanding secara individu mampu memberikan tekanan kecemasan yang lebih besar dibandingkan bertanding secara tim. Latihan focus pada bertanding setidaknya mampu mengurangi datangnya kecemasan pada diri atlet.

Kompetisi yang berjalan dengan ketat mampu mendatangkan kecemasan pada atlet, kesiapan mental pada atlet perlu dipersiapkan dengan matang untuk menghadapi kompetisi pertandingan yang ketat. Pelatih mampu mengarahkan untuk mempersiapkan strategi, teknik, serta taktik dalam pertandingan, tetapi jika kecemasan yang datang maka hal tersebut tidak bisa berjalan dengan baik. Hal tersebut perlu diperhatikan dalam segi pembinaan mental atlet.

## PEMBAHASAN

### A. DEFINISI KECEMASAN

Weinberg & Gould (2007) mengemukakan Kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan keagresifan. Alwisol (2004) mengemukakan kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan

ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Kecemasan terdiri atas beberapa komponen internal (seperti khawatir dan ketakutan) dinamakan *trait anxiety* atau kecemasan watak/internal. Kecemasan yang merupakan tingkat kegairahan fisik yang disadari dan di sebabkan faktor eksternal disebut *state anxiety* atau kecemasan situasional/eksternal

### 1. *State Anxiety*

*State anxiety* atau kecemasan eksternal bersifat sementara, selalu terjadi saat perubahan kondisi emosional, penerimaan secara sadar terhadap rasa takut dan tekanan, berhubungan dengan aktifitas sistem saraf otonom. Spielberger (Jarvis, 1999) *A-state* ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

### 2. *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* atau kecemasan internal adalah perubahan perilaku dalam menerima keadaan yang mengancam yang sesungguhnya tidak berbahaya baik secara fisik maupun psikologis. Spielberger (Jarvis, 1999) *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam *A-trait* ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

Stres diartikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik maupun psikologis) dengan kemampuan menghadapi tuntutan tersebut. Hal yang penting adalah saat kegagalan bertemu dengan tuntutan. Stres terjadi karena adanya empat tahap yang saling berhubungan, yaitu: tuntutan lingkungan, pemahaman terhadap tuntutan, tanggapan terhadap stres, dan akibat dari reaksi perilaku terhadap stres.

#### a. Tahap I: Tuntutan Lingkungan

Tahap pertama dari proses terjadinya stres ketika beberapa jenis tuntutan diberikan kepada individu. Tuntutan ini dapat bersifat fisik maupun psikologis.

#### b. Tahap II: Pemahaman terhadap Tuntutan

Tahap kedua adalah persepsi individu dari tuntutan fisik dan psikologis yang dihadapi. Setiap orang menerima dengan persepsi dan cara yang berbeda.

#### c. Tahap III: Respon terhadap Stres

Tahap ketiga adalah respon yang dilakukan individu terhadap situasi yang menyebabkan stres. Respon yang dilakukan dapat berupa respon fisik maupun psikologis.

#### d. Tahap IV: Reaksi Perilaku

Tahap keempat adalah perilaku yang ditunjukkan saat terjadi stres. Tahap ini juga merupakan umpan balik untuk tahap pertama pada proses terjadinya stres.

Memperhatikan gejala-gejala kecemasan yang nampak pada diri atlet, maka metode latihan relaksasi khususnya relaksasi secara progresif penting untuk diterapkan untuk mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan oleh atlet tersebut. Setyobroto (Komarudin, 2016) menjelaskan bahwa tidak mungkin orang *nervous* dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, otot-ototnya dalam keadaan rilaks.

Hasil penelitian para ahli seperti Davies (Komarudin, 2016) menjelaskan bahwa relaksasi otot secara progresif merupakan teknik relaksasi yang telah terbukti paling efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Murphy (Komarudin, 2016) menjelaskan bahwa metode relaksasi efektif mengurangi kecemasan fisik dan insomnia pada hari-hari sebelum kompetisi. Beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa manfaat relaksasi mampu mengurasi kecemasan secara efektif pada diri atlet, relaksasi penting dilakukan dan dipraktikkan dalam diri atlet sebelum melakukan pertandingan untuk mengurangi rasa cemas.

Keseluruhan sumber stres tersebut secara umum dikategorikan sebagai sumber yang bersifat situasional dan personal.

## B. SUMBER STRES YANG BERSIFAT SITUASIONAL

Ada dua sumber yang umum dari stres situasional, yaitu pentingnya aktifitas yang dilakukan, dan hasil yang tidak pasti dari even yang diselenggarakan.

### 1. Pentingnya Suatu Even

Secara umum, semakin penting suatu even, semakin memacu terjadinya stres. Semakin genting situasi, semakin tinggi stres dan kecemasan atlet dalam melakukan penampilan.

### 2. Ketidakpastian

Ketidakpastian merupakan sumber utama kedua yang menyebabkan terjadinya stres yang bersifat situasional. Semakin besar ketidakpastian, semakin tinggi stres yang dialami. Pelatih maupun guru harus waspada terhadap kemungkinan timbulnya ketidakpastian yang tidak disadari kepada atlet. Pelatih atau guru perlu memahami ketidakpastian yang mungkin dialami atlet di luar aktifitas olahraga.

## C. SUMBER STRES YANG BERSIFAT PERSONAL

### 1. *Trait Anxiety*

Merupakan faktor kepribadian yang menyebabkan seseorang memandang kompetisi dan penilaian sosial menjadi sangat mengancam.

### 2. *Self-Esteem (menghargai diri sendiri)*

Menghargai diri sendiri juga berhubungan dengan persepsi mengenai ancaman dan sesuai dengan perubahan pada *trait anxiety*. Atlet dengan penghargaan terhadap diri sendiri yang rendah akan mengalami rasa kurang percaya diri dan kecemasan yang tinggi dibanding atlet dengan penghargaan terhadap diri sendiri yang tinggi. Strategi untuk meningkatkan percaya diri memiliki arti penting dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu.

### 3. *Kecemasan Fisik Sosial*

Kecemasan fisik sosial adalah karakter kepribadian yang diartikan sebagai tingkat di mana seseorang menjadi cemas ketika orang lain memperhatikan tubuhnya (Hart, Leary, & Rejeski, 1989).

## D. MENGENALI TANDA-TANDA KECEMASAN

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis dan non fisiologis. Beberapa ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan. Menurut Rita L Atikson (1983) menyebutkan bahwa seseorang yang menderita gangguan kecemasan tiap hari hidup dalam keadaan tegang, dia selalu akan merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam – macam sakit kepala dan jantung berdebar – debar.

Kartini Kartono (1981) mengemukakan bahwa gangguan – gangguan psikis gejala – gejala kecemasan antara lain: gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, muntah atau diare, dll. Sedangkan Singgih D. Gunarsa (1996) menjelaskan kecemasan pada Olahragawan dicirikan dengan gejala – gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan tidak beraktivitas olahraga, jantung berdebar keras, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, sering mengeluh pada persendian, sering terkejut.

Untuk mendeteksi secara akurat tingkat kecemasan individu, perlu diketahui berbagai tanda dan gejala peningkatan stres dan kecemasan, antara lain:

- 1) Dingin, tangan lembab
- 2) Frekuensi buang air kecil meningkat
- 3) Keringat berlebihan
- 4) Penghargaan diri sendiri rendah
- 5) Terlihat bingung
- 6) Peningkatan ketegangan otot
- 7) Mual
- 8) Tidak enak badan
- 9) Pusing
- 10) Mulut kering
- 11) Merasa sakit
- 12) Sulit tidur

- 13) Sulit berkonsentrasi
- 14) Penampilan menurun

Atlet dalam mengatasi stress atau situasi yang tidak menyenangkan, atlet seringkali melakukan upaya-upaya sebagai berikut: 1) merencanakan sesuatu pada penampilan mereka, apa yang akan terjadi sebelum atau selama pertandingan, 2) mempunyai kurang lebih satu alternatif perilaku untuk merencanakan aksi (Rushall, 1979). Orlick (1980) mengatakan bahwa cara terbaik untuk mencegah perasaan panik dan cemas adalah mulai berpikir tentang pemecahan masalah sebelum masalah itu tiba. Atlet dalam hal ini harus mengantisipasi dan mempersiapkan diri untuk memecahkan permasalahan tersebut. Atlet elit biasanya merencanakan dan menampilkan berbagai strategi coping selama latihan atau pertandingan, sehingga situasi pelatihan dan pertandingan berada dalam situasi stress yang terkendali. Selanjutnya Nicholas Holt (2005) menjelaskan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam coping *stress* yaitu *evaluation and strategic planning*, *proactive psychological strategies*, dan *reactive psychological strategies*. Evaluasi dan Perencanaan Strategi. Dalam mengevaluasi dan merencanakan strategi coping, biasanya seseorang menggunakan tiga teknik yang memungkinkan dapat merencanakan strategi dengan efektif. Strategi tersebut adalah:

1. Mempelajari lawan (*learning about opponents*). Strategi ini dilakukan atlet dengan tujuan untuk mempelajari kekuatan dan kelemahan lawan dari pengalaman-pengalaman yang pernah diketahui sebelumnya. Atlet diharapkan 90% dapat mengetahui apa kekuatan dan kelemahan lawan. Bayangkan kembali apa yang telah diperbuat atau dicapai oleh lawan pada berbagai pertandingan sebelumnya, dan tentukan strategi apa yang harus dilakukan untuk menghadapi lawan tersebut.
2. *Reading new opponents* (membaca lawan baru). Atlet dalam pertandingan biasanya dihadapkan dengan lawan tanding baru, sebelum atlet bertanding dengan lawan baru perlu menerapkan strategi dengan cara membaca lawan. Strategi ini penting karena atlet/pelatih dapat menilai lawan baru dengan cepat, misalnya melihat bagaimana cara lawan berdiri, menilai bahasa tubuhnya, sehingga atlet mengetahui apakah lawan benar-benar siap untuk bertanding atau belum. Atlet biasanya menggunakan berbagai informasi untuk mengeksploitasi kelemahan-kelemahan lawan.
3. *Understanding condition* (memahami kondisi). Atlet belajar untuk memahami kondisi lingkungan, dan berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi lapangan untuk menerima berbagai tuntutan dalam pertandingan. *Proactive Psychological Strategies* Proaktif kepercayaan diri dan memelihara konsentrasi secara proaktif. Atlet yang proaktif akan menggunakan keterampilannya dalam mengantisipasi apa yang mereka butuhkan.

## E. HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PENAMPILAN

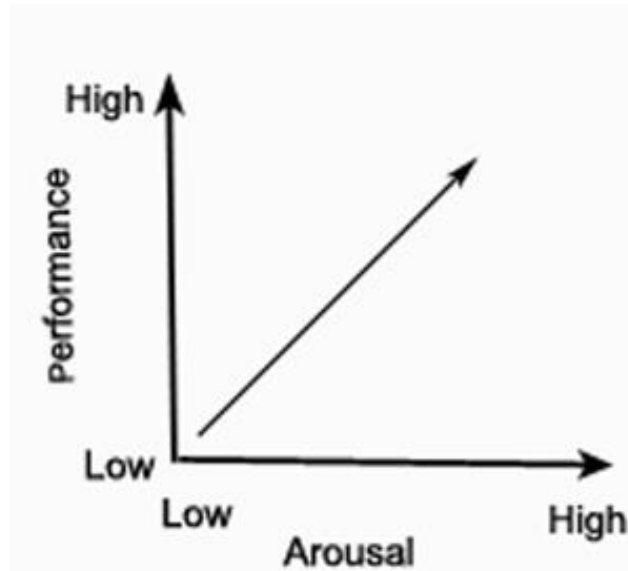
Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (*state anxiety*) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana, anxiety memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulaimeningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun. Namun, tingkat kecemasan dan *stress* antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet. Yang pertama adalah pengalaman. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Yang kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang. Sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih stressful dibanding dengan kejurnas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi sepakbola yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar.

Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain. Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahragajuga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahragatim (Humara, 1999). Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan focus tidak terpusat pada dirinya. Hal terakhir yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah jenis kelamin. Menurut beberapa penelitian, atlet perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki (Thuot, Kavouras, & Kenefick., 1998).

Para psikolog Olahraga telah mempelajari hubungan kecemasan dan kinerja selama beberapa dekade mereka belum mencapai kesimpulan yang pasti, tetapi mereka memiliki titik terang aspek proses yang memiliki beberapa implikasi untuk membantu orang dan melakukan lebih baik. Sekitar 50 tahun yang lalu, para peneliti berkonsentrasi pada teori dorongan, yang kemudian digunakan pada 1960-an dan 1970-an. Pada seperempat abad yang lalu psikolog telah menemukan hipotesis terbalik-U, dan baru-baru ini mereka telah mengusulkan beberapa variasi dan hipotesis yang lebih baru, termasuk konsep zona berfungsi optimal, fenomena bencana, pembalikan teori dan arah dan intensitas kecemasan melihat-Kita membahas masing-masing secara singkat ini. Salah satu hubungan yang paling erat antara olahraga dan psikologi adalah hubungan (positif atau negatif) antara kegairahan dan kecemasan dengan penampilan. Banyak orang mengetahui ketidaksiapan seseorang ketika kegelisahan menyebabkan seseorang tersebut merasa rentan dan tidak terkendali. Psikolog olahraga telah mempelajari hubungan antara kecemasan dengan penampilan pada beberapa dekade. Mereka belum menemukan kesimpulan yang tepat, namun mereka menerangkan bahwa aspek-aspek dalam hubungan tersebut membantu seseorang meningkatkan keterampilan psikologis dan kemampuan. Ada beberapa teori mengenai hubungan antara kegairahan dan kecemasan dengan penampilan, yaitu: teori dorongan, teori U terbalik, individualisasi zona fungsi optimal, fenomena bencana, teori kebalikan, serta arah dan intensitas kecemasan.

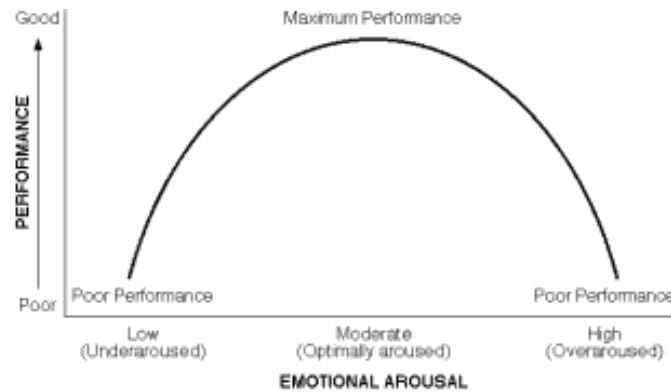
### 1. Teori Dorongan

Teori dorongan menerangkan bahwa jika kegairahan dan kecemasan meningkat, penampilan juga akan meningkat. Teori dorongan memiliki kesamaan dengan teori fasilitasi sosial. Dalam teori fasilitasi sosial, kehadiran orang lain (yang menjadi sumber kegairahan dan kecemasan) dapat mempengaruhi penampilan seseorang.



### 2. Teori U Terbalik

Tidak puas dengan Teori Dorongan, banyak psikolog olahraga beralih ke Teori U Terbalik. Teori ini menjelaskan bahwa penampilan yang baik terjadi pada tingkat kegairahan yang optimal, sedangkan penampilan buruk terjadi jika kegairahan berada pada tingkat yang sangat rendah atau bahkan sangat tinggi.



### 3. Individualisasi Zona Fungsi Optimal

Dalam Teori Individualisasi Zona Fungsi Optimal, tingkat kecemasan optimal tidak selalu berada pada titik tengah dan bervariasi pada setiap individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut antara lain variasi emosi yang meliputi; tekad, kepuasan, dan kemalasan. Dapat disimpulkan bahwa penampilan tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan, tetapi juga dipengaruhi oleh jenis-jenis emosi yang lain.

### 4. Teori Kecemasan Multidimensi

Teori kecemasan multidimensi memperkirakan bahwa *state anxiety* (gelisah) memiliki hubungan negatif dengan penampilan. Semakin tinggi kegelisahan maka penampilan semakin menurun. Teori kecemasan multidimensi kurang bermanfaat/mendukung penampilan dan tuntutan latihan.

### 5. Teori Bencana

Teori bencana menyatakan bahwa penampilan bergantung pada interaksi/hubungan yang kompleks antara kegairahan dan kecemasan. Tingkat penampilan terbaik atlet meningkat pada kondisi kecemasan tinggi kemudian pada kondisi kecemasan yang rendah.

### 6. Teori Pembalikan

Teori pembalikan berpendapat bahwa bagaimana kegelisahan mempengaruhi penampilan bergantung pada penafsiran individu mengenai tingkat kegairahan masing-masing. Teori pembalikan memperkirakan bahwa untuk mencapai penampilan terbaik atlet harus menafsirkan kegairahan sebagai kegembiraan yang menyenangkan dan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan.

### 7. Arah dan Intensitas Kecemasan

Banyak peneliti berasumsi bahwa kecemasan hanya memiliki efek negatif pada penampilan. Orang dapat melihat salah satu gejala kecemasan sebagai hal yang positif dan membantu penampilan (fasilitatif/menguntungkan) atau sebagai hal yang negatif dan menghambat pada penampilan (debilitatif/merugikan). Kontrol persepsi atlet yang berhubungan dengan pemeliharaan dan pencapaian tujuan adalah penting dalam menetapkan apakah kecemasan dipandang menguntungkan atau merugikan. Pelatih juga perlu melakukan segala hal yang mungkin dilakukan untuk membantu atlet membangun kontrol persepsi melalui peningkatan kepercayaan diri dan latihan keterampilan psikologis.

## F. KECEMASAN MEMPENGARUHI PENAMPILAN

### 1. Ketegangan otot, kelelahan, dan masalah koordinasi

Kecemasan menyebabkan peningkatan ketegangan otot dan kelelahan serta mengganggu koordinasi. Pada kondisi stres tinggi, ketegangan otot meningkat, kelelahan, dan masalah koordinasi menyebabkan penurunan penampilan.

### 2. Perhatian, konsentrasi, dan perubahan arah pandangan

Peningkatan kecemasan mempersempit bidang perhatian, atlet juga cenderung kurang memperhatikan lingkungan sekitar, menyebabkan perubahan tingkat perhatian dan konsentrasi.

Pengaruh kecemasan dapat mempengaruhi penampilan pada atlet. Atlet perlu mempunyai terapi untuk menghindari kecemasan dalam bertanding. Terapi untuk mengurangi kecemasan yaitu sering melakukan latihan relaksasi. Setyobroto (Komarudin, 2016) menyatakan relaksasi adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa relaksasi merupakan keadaan dimana orang tidak

mengalami ketegangan atau kecemasan. Teknik relaksasi perlu dilakukan atlet untuk mengurangi kecemasan, caranya yaitu merelaksasikan otot-otot yang tegang dalam diri atlet. Edmund (Komarudin, 2016) menjelaskan pemikirannya bahwa kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan relaks. Sehingga latihan relaksasi otot dalam tubuh sangat dibutuhkan oleh atlet. Murphy (Komarudin, 2016) menyebutkan bahwa latihan relaksasi otot secara progresif yaitu metode relaksasi mendalam terhadap seluruh tubuh. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa tubuh akan lebih siap menerima reaksi ketika otot tidak mengalami ketegangan, artinya otot selalun dalam kondisi relaks supaya respon dalam tubuh dapat lebih cepat menangkap rangsangan dari luar.

Setyobroto (Komarudin, 2016) latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot tersebut relaks. Metode latihan relaksasi harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, kepala, leher, bahu, dada, perut, punggung, sampai bagian tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar nanti atlet bias dengancepat menjadi relaks kalua dibutuhkan dlam bertanding. Ketika atlet merasa relaks maka kemampuan maksimalnya akan muncul.

Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, agar atlet terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan relaks, sebelum atlet menghadapi situasi yang penuh kecemasan dan ketegangan. Murphy (Komarudin, 2016) menjelaskan latihan relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan.

## **G. CARA MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET**

Atlet harus biasa menguasai atau mengontrol keadaan jiwa untuk mengurangi kecemasan pada waktu bertanding, langkah-langkahnya berikut:

### **1. Fokus mengontrol emosi**

Fokus dalam hal ini yaitu mengontrol kemampuan dalam berkonsentrasi pada saat bertanding, sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan maksimalnya. Fokus pada taktik dan strategi atlet akan dengan mudah mengabaikan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam, dengan memahami dan berfokus pada strategi sekaligus kekuatan tim maupun kekuatan individu, pemain akan menemukan rasa percaya diri untuk menjalani pertandingan.

### **2. Selalu Berpikir Praktis**

Atlet harus memiliki pemikiran yang praktis sehingga ketika bertanding mampu menikmati jalannya pertandingan, dengan menikmati permainan para pemain tidak akan memikirkan hasil, yang akan muncul adalah usaha yang maksimal untuk menikmati permainan tersebut. Ketika para pemain mampu menikmati permainan, maka kemampuan terbaik mereka akan muncul. Dengan kondisi yang nyaman seperti itu, kecemasan akan sirna dari benak para pemain.

### **3. Fokus pada pertandingan bukan kemenangan**

Fokus dengan mengeluarkan segala kemampuan yang dimiliki atlet, jangan memikirkan kemenangan dalam bertanding, dengan memikirkan kemenangan maka atlet akan merasa terbebani sehingga kecemasan dapat muncul. Hal tersebut dapat mempengaruhi performance atlet. Keluarkan kemampuan yang dimiliki dalam bertugas dipertandingan hal tersebut yang harus dilakukan atlet.

### **4. Terus Bergerak**

Bergerak dengan aktif akan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Bergerak akan membantu mengalihkan perhatian. Pemanasan bisa menjadi solusi agar para pemain tetap bergerak. Pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk menyiapkan otot, tapi juga untuk menyiapkan mental agar tidak tegang. Orang yang tegang akan membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Demikian juga sebaliknya, orang yang hanya berdiam diri akan menyebabkan otot kaku, otot yang kaku cenderung membuat orang untuk berandai-andai. Untuk itu, menggerakkan otot akan membantu mengurangi rasa cemas.

### **5. Berpikir positif**

Atlet membuat kata-kata positif pada diri sendiri, atlet harus belajar berbicara pada dirinya sendiri dengan mengatakan kalimat-kalimat yang bersifat positif. Kalimat seperti “saya pasti bisa”, “saya mampu menang”, kalimat tersebut mampu mengurangi kecemasan atlet dan menambah kepercayaan diri dalam bertanding.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan merupakan gangguan mental yang bisa tiba-tiba datang pada setiap atlet, kecemasan bisa datang dari dalam maupun dari luar seorang atlet. Kecemasan dapat dihilangkan ataupun diminimalisir kedatangannya. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mengurangi rasa cemas maupun menghilangkan rasa cemas. Cara mengurangi kecemasan yaitu dengan fokus mengontrol emosi, berpikir praktis, fokus pada pertandingan, terus bergerak, serta berpikir positif. Hal tersebut mampu membantu atlet mengurangi rasa cemas dalam menghadapi pertandingan.

Kecemasan mampu mempengaruhi performa atlet, atlet tidak mampu mengeluarkan segala kemampuan karena mengalami kecemasan dan takut akan hasil yang akan dicapainya. Atlet cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan suporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan. Padahal hal tersebut belum tentu terjadi pada atlet disaat bertanding, maka dari itu kecemasan harus diminimalisir supaya atlet dapat bermain dengan tenang, sehingga mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Ketika atlet mampu bermain dengan tenang, dengan strategi, taktik, serta teknik yang baik maka mampu mendapatkan hasil yang baik untuk prestasinya.

Pelatih dan atlet olahraga harus mengetahui mengenai teori – teori yang berhubungan dengan kecemasan sehingga dapat mencari dan menemukan solusi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang terbaik. Kecemasan tidak dapat dihilangkan tetapi bagaimana cara mengatasi dan meminimalisirnya adalah hal terpenting yang perlu untuk diperhatikan. Hal – hal yang sering menjadi pemicu kecemasan dapat diminimalisir dengan persiapan yang cukup dalam latihan dan mengkondisikan olahragawan pada model pertandingan yang sesungguhnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Umm Press.

Atikison L. Rita, dkk (1983). *Pengantar psikologi*. Jakarta : Erlangga.

Hardy, L, Jones, G, Gould, D. 1999. *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). *The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 94-104.*

Jarvis, M. (2006) *Sport Psychology. A student's handbook. East Sussex. Routledge.*

Kartini Kartono. (1981). *Gangguan-gangguan Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Komarudin. 2016. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Singgih D. Gunarso. (1996) *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.

Taylor, S. E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: Mc Graw-Hill. Inc.

Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.