

Analisa Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pada Latihan Di Masa Pandemi Covid – 19

Mohamad Sigit Wahyudi^{1*}, Andi Taufan Bayu², Apri Satriawan Chan³
Prodi POR, STKIP Kusuma Negara
*Sigitaje19@gmail.com

ABSTRAK

Analisa Tingkat Kecemasan atlet taekwondo pada saat latihan dimasa pandemi covid 19 pada atlet cilskid Cakra Rajasa Club, Kab Bogor.). Skripsi: Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Kusuma Negara Jakarta, Agustus 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisa tingkat kecemasan atlet taekwondo Cilskid Cakra Rajasa Kab Bogor dimasa pandemi covid 19 terhadap proses latihan di cilskid Cakra Rajasa Club Kab bogor. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo cilskid cakra Rajasa Club kab bogor. Sampel penelitian ini adalah atlet cilskid cakra rajasa club kab bogor berjumlah 23 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu angket yang dibagikan menggunakan google form. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian tentang “Analisa Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo pada saat latihan dimasa pandemi covid 19).” terdapat hasil seluruh responden atlet taekwondo menunjukkan Analisa tingkat kecemasan atlet taekwondo dimasa pandemi covid-19 pada atlet taekwondo cilskid cakra rajasa club kab bogor termasuk dalam kategori Tinggi dengan rata-rata skor 78,21%.

Kata kunci: Analisa tingkat kecemasan, Cilskid Cakra Rajasa Club, pandemi Covid-19

Diseminarkan pada sesi paralel:31 agustus 2021

PENDAHULUAN

Dunia sedang menghadapi wabah pandemi Covid-19. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian.

Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet Taekwondo. Atlet merasakan tekanan akibat situasi yang seperti itu, hal tersebut dapat mengakibatkan mental atlet menjadi tidak baik. Mellaleu & Hanton mengemukakan stress sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dan lebih lanjut stress merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi.¹

Sama halnya dengan Atlet Taekwondo di cilskid merupakan yang terkena dampak dari pandemi ini seperti latihan dilapangan yang mengharuskan mereka hanya bisa berlatih dengan menggunakan protokol kesehatan yang ketat masing

¹ Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D.. A competitive anxiety Review: Recent direction in Sport Psychology research. New York: Nova Science Publishers. (2009).

masing dengan metode latihan yang sama yang telah diberikan oleh pelatih, tujuannya adalah supaya atlet tetap menjaga kesehatan dan tidak terpapar virus covid 19 akibat tidak mematuhi protokol kesehatan. Sehingga atlet taekwondo cilskid layak untuk diteliti, selain itu juga belum diketahuinya analisa kecemasan atlet taekwondo cilskid. Untuk itu diperlukan adanya suatu penelitian mengenai aspek kecemasan. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada analisa kecemasan yang dialami atlet taekwondo cilskid akibat pandemi covid19 ini.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek mental seperti kecemasan akan mempengaruhi prestasi atlet dalam masa pandemi covid19, sehingga kecemasan yang terjadi pada seorang atlet perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak dalam melaksanakan program latihan atlet dirasa telah memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa aktifitas olahraga taekwondo cilskid masih belum dapat ditampilkan secara optimal akibat dari dampak pandemi ini, Salah satunya dikarenakan aspek mental seperti kecemasan yang dirasakan oleh atlet.

Di dalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala mental seperti kecemasan yang atlet alami. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi gejala mental seperti kecemasan tersebut.

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental seperti kecemasan dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada analisa tingkat kecemasan atlet taekwondo pada saat latihan dimasa pandemi covid 19. di cilskid cakra Rajasa Club Kab Bogor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup (Utami & Vioreza, 2020). Sugiyono menyatakan metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan metode survei, peneliti akan mengumpulkan data mengenai tingkat keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, dan kemudian dilakukan analisis.

Tahap pertama Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa melalui bantuan *google form* sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah Atlet Taekwondo Cilskid Cakra Rajasa Club Kab Bogor. Atlet Taekwondo tersebut seluruhnya melaksanakan latihan selama masa pandemi COVID-19.

Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Besarnya presentase yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan interval skor. Penentuan interval skor dilakukan sebagai dasar mengklasifikasikan hasil perhitungan penerapan dengan patokan sebagai berikut:

a. Menentukan interval nilai

$$\text{Interval Nilai} = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Banyak Klasifikasi}} \quad \underline{\hspace{2cm}}$$

Tabel Klasifikasi Skor

Tabel 1. Klasifikasi Skor

No	Interval	Kategori	Frekuensi
1	$86\% < X$	Sangat Tinggi	4
2	$71\% < X \leq 85\%$	Tinggi	14
3	$56\% < X \leq 70\%$	Sedang	5
4	$41\% < X \leq 55\%$	Rendah	0
5	$X \leq 40\%$	Sangat Rendah	0
Jumlah			23

Tabel 2. Skor dan penilaian responden

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah	%
1	a	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	55	68,75
2	b	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	62	77,50
3	c	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	69	86,25
4	d	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	71	88,75
5	e	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	65	81,25
6	f	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	60	75,00
7	g	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	3	4	1	4	3	4	3	3	2	63	78,75
8	h	4	4	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	66	82,50
9	i	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	56	70,00
10	j	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	59	73,75
11	k	4	4	4	3	4	2	3	4	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	62	77,50
12	l	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	75,00
13	m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	63	78,75
14	n	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	1	4	3	2	4	3	3	4	1	3	61	76,25
15	o	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	68	85,00
16	p	3	4	3	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	54	67,50
17	q	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	56	70,00
18	r	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	60	75,00
19	s	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	69	86,25
20	t	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	74	92,50
21	u	3	3	4	3	3	2	2	2	4	4	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	56	70,00
22	v	2	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	68	85,00
23	w	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	62	77,50
JUMLAH																						1439	1798,75
RATA-RATA																						62,57	78,21

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemudian setelah dilakukan perhitungan total, maka diperoleh analisa tingkat kecemasan atlet taekwondo pada latihan di masa pandemi adalah sebesar **78,21%**. Ini berarti Atlet Taekwondo Cilkid Cakra Rajasa Club Kab Bogor. memiliki analisa tingkat kecemasan selama pandemi covid-19 **“Tinggi”**

Dari hasil penelitian diatas dapat dikaitkan dengan artikel penelitian yang relevan yaitu penelitian yang berjudul manajemen stres atlet pencak silat

Indonesia dalam menghadapi pandemi COVID-19, dan Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi COVID-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 2,33% (7 orang), “cukup” sebesar 22,00% (66 orang), “baik” sebesar 45,00% (135 orang), dan “sangat baik” sebesar 30,67% (92 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar **75,67%** atlet pencak silat Indonesia mampu mengatasi stres dengan **baik**.

Penelitian relevan selanjutnya dari penelitian yang berjudul tingkat kecemasan dan stress atlet Bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta . Berdasar hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat kecemasan pada atlet tergolong dalam Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014). kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri yaitu sebesar 54.28%. Sedangkan tingkat stress atlet tergolong pada kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 50%, dan atlet putri sebesar **68.57%**. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress menjelang pertandingan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori **tinggi**.

Penelitian relevan selanjutnya dari penelitian yang berjudul Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19 Dari hasil analisis 10 pernyataan motivasi intrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 83% sedangkan hasil analisis 10 pernyataan motivasi ekstrinsik bila di rata-ratakan memperoleh skor **81%**, Berdasarkan kedua indikator pada variabel Motivasi Atlet Club Renang di Kabupaten Badung diperoleh rata-rata skor **82%**, bila dikonversikan ke dalam tabel interval kategori berapa pada katagori **sangat tinggi**

Penelitian relevan selanjutnya dari penelitian yang berjudul survey tingkat motivasi latihan atlet pplm kempo DKI Jakarta selama masa pandemi covid-19, Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa nilai tingkat motivasi latihan atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama masa pandemi COVID-19 paling banyak berada pada kategori sedang. Dibuktikan dengan persentase pada motivasi tinggi sebesar 20%, diikuti oleh motivasi **sedang** sebesar **80%**.

Setelah dikaitkan dengan beberapa artikel yang relevan dengan penelitian ini ditemukan banyak hal-hal yang berkaitan seperti penelitian lebih mengukur aspek mental, lebih kepada untuk mengetahui hasil dari efek mental yang terjadi, dan hasil penelitian ini pun sangat mendukung demi mengetahui aspek dari penelitian terutama aspek mental.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas Pearson

NO ITEM	rtabel	Rhitung5%(20)	KRITERIA
1	0,486	0,396	VALID
2	0,094	0,396	GUGUR
3	0,409	0,396	VALID
4	0,399	0,396	VALID
5	0,646	0,396	VALID
6	0,501	0,396	VALID

7	0,431	0,396	VALID
8	0,025	0,396	GUGUR
9	0,127	0,396	GUGUR
10	0,026	0,396	GUGUR
11	0,560	0,396	VALID
12	0,452	0,396	VALID
13	0,702	0,396	VALID
14	0,191	0,396	GUGUR
15	0,198	0,396	GUGUR
16	0,619	0,396	VALID
17	0,475	0,396	VALID
18	0,127	0,396	GUGUR
19	0,527	0,396	VALID
20	0,643	0,396	VALID
21	0,510	0,396	VALID
22	0,192	0,396	GUGUR
23	0,605	0,396	VALID
24	0,236	0,396	GUGUR
25	0,441	0,396	VALID
26	0,136	0,396	GUGUR
27	0,555	0,396	VALID
28	0,054	0,396	GUGUR
29	0,520	0,396	VALID
30	0,481	0,396	VALID
31	0,175	0,396	GUGUR
32	0,137	0,396	GUGUR
33	0,422	0,396	VALID
34	0,226	0,396	VALID

Disajikan Gambar tabel validitas angket kuesioner dari hasil validitas terdapat 21 angket kuesioner yang valid dan 13 butir angket yang gugur.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian tentang “Analisa Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo pada saat latihan dimasa pandemi covid 19).” terdapat hasil seluruh responden atlet taekwondo menunjukkan Analisa tingkat kecemasan atlet taekwondo dimasa pandemi covid-19 pada atlet taekwondo cilskid cakra rajasa club kab bogor termasuk dalam kategori Tinggi dengan rata-rata skor 78,21%.

REFERENSI

- Bompa, T. 2009. *Book of Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Company
- Crow, L.D. & Crow, A. 1973. *General Psychology*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Elizabeth B. Hurlock, 2003, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Depdikbud.
- Kaplan, H.I., and Sadock, B.J., 2010. Sinopsis Psikiatri : *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Pertama* . Ed. 10. Jakarta : EGC.
- Kim Jong-Young.(2009).*The Taekwondo Teks Book Of Poomsae*. Yeongdeungpo-gu, Seoul, Korea : O-sung Publishing Company.
- Lauster, P. 1978. *The Personality Test (2nd.Ed)*. London: Bantam Books, Ltd.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). A competitive anxiety Review: Recent direction in Sport Psychology research. New York: Nova Science Publishers.
- Rubianto. Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara,
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2),
- Setiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudijono, (2009) “*Pengantar statistik pendidikan*”
- Sugiyono (2018) “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”. Bandung.
- Suharsimi Arikunto, (2010). “*Prosedur Penelitian*”
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Wirawan, Y.G. 1999. *Rasa Percaya Diri, Motivasi Dan Kecemasan Dalam Olah raga Bulu Tangkis*. Jurnal Psiologia No 8 Tahun IV 1999,
- Yoyok Suryadi. 2002. *Taekwondo poomsae taeguk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Zaviera, F. (2016). *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta : Pismashopie.