

Analisis Kecemasan Atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam Menghadapi Pertandingan

Muhammad Fikri Arrasyid^{1*}, Ilham²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia^{1,2}

Correspondence author : mfikriarraysid598@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan, termasuk aspek psikologis, tekanan performa, dukungan tim, serta strategi pengelolaan kecemasan yang dapat mendukung peningkatan kinerja atlet. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan teknik survei untuk menggambarkan kondisi nyata berdasarkan data yang terkumpul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori rendah sebesar 50% (10 atlet), sangat rendah 30% (6 atlet), sedang 15% (3 atlet), dan tinggi 5% (1 atlet). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet memiliki pengalaman bertanding yang cukup, mereka tetap mengalami kecemasan, terutama menjelang kompetisi. Kecemasan didefinisikan sebagai respons emosional berupa rasa takut atau khawatir terhadap situasi yang belum pasti dan dapat memengaruhi performa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa secara umum tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi tergolong rendah, namun tetap perlu dikelola dengan strategi yang tepat agar tidak mengganggu performa saat bertanding.

Kata Kunci : Kecemasan; Menghadapi Pertandingan

Analysis of the Anxiety of UKM Cricket Athletes at the University of Jambi in Facing the Match

ABSTRACT

This research aims to identify the factors influencing the anxiety levels of cricket athletes at the Jambi University UKM in facing matches, including psychological aspects, performance pressure, team support, and anxiety management strategies that can enhance athletic performance. The method used is quantitative descriptive research, with a survey technique to describe the actual conditions based on the collected data. The results show that the anxiety levels of athletes fall into the low category at 50% (10 athletes), very low at 30% (6 athletes), moderate at 15% (3 athletes), and high at 5% (1 athlete). These findings indicate that although most athletes have adequate competition experience, they still experience anxiety, particularly as competition approaches. Anxiety is defined as an emotional response

characterised by fear or worry regarding uncertain situations, which can affect performance. The conclusion of this study is that, generally, the level of anxiety among cricket athletes at Jambi University is classified as low, but it still needs to be managed with appropriate strategies to avoid interfering with performance during competitions.

Keywords: *Anxiety; Facing the Match*

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari manusia. Hal ini disebabkan karena melalui aktivitas fisik, manusia dapat merasakan kebahagiaan dan kesenangan. Selain itu, dengan berolahraga secara teratur dan tepat, seseorang dapat memperoleh kekuatan dan kesehatan baik secara fisik maupun mental (Yuliatim & Noor, 2012; Haruyama, 2015). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan keadaan emosi seseorang. Banyak individu yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal karena kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, banyak orang yang memilih aktivitas fisik sebagai sarana untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi tubuh. Olahraga merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam kehidupan manusia dan telah turut berperan dalam mempromosikan nama daerah dan negara. Dengan berolahraga, tubuh akan tetap sehat serta bugar. Istilah Olahraga terdapat dalam Bahasa Jawa yaitu olahraga. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan Gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan untuk memperkuat dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Oleh karena itu, perlunya ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan, pembinaanpelatihan, penyediaan sarana dan prasarana olahraga pengembangan sistem olahraga baik, agar apa yang telah digariskan dapat terwujud. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah konkrit terhadap pola pembinaan olahraga di tanah air. Pembinaan olahraga dilakukan secara terpadu, Dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu yang terkait seperti: anatomi, fisiologis, psikologis, biomekanik, ilmu gizi, dan lain-lain. Dengan melibatkan berbagai bidang ilmu yang dibutuhkan itu, maka upaya latihan yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik lagi (Wiguna, 2023; Dwiyoogo, 2009).

Kebutuhan unsur-unsur fisik maupun psikis dalam setiap cabang olahraga itu sendiri. Dalam pembinaan prestasi untuk mencapai usia emas atau prestasi puncak yang akan dicapai atlet yang menjadi perhatian bagi pelatih dan Pembina cabang olahraga agar terlaksana dengan baik (Wandi, 2013). Olahraga juga didefinisikan sebagai gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, Seperti contohnya pada cabang olahraga sepak bola, berenang lempar lembing dan *Cricket*.

Cabang olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia salah satunya adalah olahraga *Cricket* yang diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di event-event internasional. Untuk itu, dalam meningkatkan dan mencapai prestasi yang lebih baik tentu bukanlah hal yang mudah, dibutuhkan perjuangan dan pengorbanan yang sangat tinggi dalam berlatih dan berlaga di medan pertandingan (Endah, 2013). Hal tersebut tentunya dapat tercapai jika seorang atlet *Cricket* mempunyai pengetahuan dan penguasaan keterampilan *Cricket* yang baik dan benar.

Olahraga *Cricket* ditemukan di Inggris pada abad ke-16 dan telah menjadi salah satu olahraga yang paling banyak dimainkan di dunia. *International Cricket Council* (ICC) adalah badan atau dewan yang mengatur *Cricket* untuk cabang olahraga *Cricket* di dunia, yang bertanggung jawab atas turnamen besar, peraturan, dan *Cricket* internasional pada umumnya (Abdurohman et al., 2022). Sekarang memiliki lebih dari 100 negara dan lebih banyak orang yang memainkan permainan *Cricket* daripada sebelumnya. *Cricket* ini menjadi olahraga yang dinamis dan memerlukan waktu bertahun-tahun pelatihan, dan diperlukan mata yang jeli, pikiran terbuka dan badan yang sehat dalam olahraga ini. Untuk itu, dalam menguasai keterampilan *Cricket* haruslah melakukan latihan dengan rutin dan berulang-ulang sehingga akan memperoleh Gerakan secara otomatisasi yang baik dan mempermudah pemain untuk menguasai teknik *Cricket* selama latihan maupun pertandingan. Karena prestasi puncak dalam pembinaan olahraga diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan.

Psikologis pemain juga memainkan peran penting dalam olahraga. Effendi (2016) menjelaskan gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Kecemasan timbul dari dalam diri atlet sendiri dan diri lingkungan sekitar. Aspek internal yang memicu kecemasan antara lain keyakinan diri yang berlebih pikiran negatif kepuasan yang mudah tercapai dan penampilan yang tidak sejalan dengan harapan. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan adalah rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media, lawan yang tidak setara, hadir atau tidaknya pelatih, serta kondisi sarana dan prasarana dan cuaca". Gunarasa (2008: 3) "penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis".

Banyaknya atlet olahraga yang tidak dapat mencapai potensi maksimalnya karena terlalu banyak rasa takut dan cemas. Hal ini sering terlihat pada saat kompetisi dimulai, dimana seorang individu atau tim olahraga memiliki kebugaran yang baik, dan berbagai taktik, namun banyak yang tidak bisa menunjukkan performa terbaiknya di lapangan dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada pelaku olahraga tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu kinerja tim secara keseluruhan. Contohnya saat pertandingan dengan banyak penonton atlet dapat merasa cemas dan tidak dapat bermain sebaik-baiknya.

Faktor psikologis biasanya sangat berpengaruh pada prestasi atlet. Berikut gejala-gejala psikologis yang mempengaruhi penurunan prestasi atlet seperti kelelahan, rasa jenuh, tertekan, stress, kecemasan, ketakutan dan emosi yang berlebih. Ketenangan atlet saat bertanding seringkali mempengaruhi performa atlet dalam mengalahkan lawan di lapangan. Keadaan cemas yang berlebihan pada atlet dapat menyebabkan kehilangan fokus, sehingga pada awal pertandingan atlet seringkali lupa akan teknik atau strategi bermain yang telah disusun Bersama oleh pelatih tim.

Kecemasan saat bertanding *Cricket* seringkali dianggap hal yang biasa dan tidak memerlukan tindakan lanjutan. Hal ini dapat memicu keringat yang mengucur deras, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual, dan muntah. Semua ini adalah reaksi fisik terhadap peningkatan keadaan mental yang pada umumnya menyebabkan atlet merasa cemas. Mylsidayu (2022) menjelaskan dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bias terlihat dari fisik seperti otot tegang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi." Pelatih seharusnya menyadari kondisi fisiologis ini ketika atlet melakukan latihan rutin sebelum bertanding. Oleh karena itu, penting bagi pelatih mengajarkan manajemen

emosi dan kecemasan pada atlet saat latihan untuk mengurangi penurunan performa atlet yang disebabkan oleh kecemasan saat pertandingan. Ketakutan pada atlet umumnya terjadi dengan berbagai aspek, dan tingkatan yang berbeda-beda.

Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.

Pada saat pengamatan dilakukan penulis di lapangan *Cricket* Universitas Jambi pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi, pada saat latihan dan diberikan pelatih untuk bermain *games* atau bertanding, atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi yang belum pernah mengikuti pertandingan melawan atlet yang sudah pernah mengikuti sebuah pertandingan, sehingga atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan mengalami kepanikan atau rasa percaya diri turun, kurang konsentrasi terhadap pertandingan tersebut dan pucat atau cemas saat bertanding.

Menurut Setyaningrum & Sudarsono (2021) cabang olahraga *Cricket* merupakan olahraga permainan beregu yang dipertandingkan di event daerah maupun nasional yang harus menjunjung tinggi sikap-sikap keteladanan seperti semangat dan keselarasan antara permainan dan kekompakan kerja sama tim.

Cricket adalah suatu olahraga permainan yang dilakukan di atas lapangan yang rata dan berbentuk lingkaran dan tepat di tengahnya dibuat tempat yang datar dan keras untuk tempat mem-*bowling* bola dan memukul bola yang disebut *pitch*. (Basri et al., 2021:53) Menurut Kurniawan et al., (2020) olahraga *Cricket* merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan semua golongan manusia baik remaja maupun masyarakat umum serta tuntunan prestasi yang lebih tinggi, bahkan sudah sering diadakan kejuaraan Nasional maupun Internasional.

Cricket adalah sebuah olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang, delapan orang dan enam orang. Bentuk modern kriket berawal dari Inggris, dan olahraga ini populer di negara-negara Persemakmuran. Di beberapa negara di Asia Selatan, misalnya India, Pakistan, dan Sri Lanka, kriket adalah olahraga paling populer. *Cricket* juga merupakan olahraga yang penting di Inggris dan Wales, Australia, Selandia Baru, Afrika Selatan, Zimbabwe dan wilayah Karibia yang penduduknya bertuturkan bahasa Inggris (dipanggil Hindia Barat atau *West Indies*). *Cricket* merupakan permainan yang menggunakan pemukul (“*bat*”) dan bola.

Analisis merupakan kegiatan yang meliputi beberapa aktivitas. Aktivitas-aktivitas tersebut berupa membedakan, mengenai, dan memilah untuk dapat dimasukkan ke dalam kelompok tertentu untuk dikategorikan dengan tujuan tertentu kemudian dicari kaitannya lalu diartikan maknanya.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia “Analisis adalah penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antar bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan”. Menurut Fidayanti & Shodiqin (2020) menyatakan “Analisis adalah usaha memilah suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas hierarkinya dan susunannya”.

Menurut Rhamadian & Jumrotul'Aqobah (2022). kecemasan (*anxiety*) adalah gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebih yang berlangsung lama. Aqobah & Rhamadian (2022). juga mengungkapkan kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stress. Menurut Ratih et al., (2022) kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional

atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan, dan kegelisahan.

Menurut Setiabudi & Santoso (2020). Tingkat kecemasan (anxiety) dalam olahraga berbasis perbedaan etnis (Suku Osing, Jawa, dan Madura). *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1-8. kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang dan gembira. Sedangkan perasaan negatif seperti kecewa, bingung, dan khawatir.

Berdasarkan pemahaman dari beberapa sumber yang disebutkan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu gejala psikologis yang seringkali diidentikkan dengan perasaan negatif. Gejala ini dapat muncul kapan saja dan salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebih yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Definisi kecemasan juga mencakup antisipasi terhadap bahaya masa depan atau kesialan, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stress. Lebih lanjut, kecemasan dapat muncul sebagai reaksi terhadap tekanan emosional atau fisik dalam kehidupan sehari-hari, seringkali diungkapkan melalui perasaan ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Dalam konteks atlet, kecemasan dapat menjadi masalah gejala emosi, terutama pada cabang olahraga individu dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Manusia secara umum memiliki beragam perasaan, baik positif maupun negatif, dan kecemasan termasuk dalam kategori perasaan negatif bersama dengan kekecewaan, kebingungan dan kekhawatiran.

Faozi et al., (2023) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan yang dapat dialami individu. Pertama, kecemasan ringan yang terkait dengan aktivitas sehari-hari. Kecemasan ini dapat memacu pembelajaran, perkembangan, dan kreativitas, ditandai dengan peningkatan persepsi, perhatian, kewaspadaan, dan kesadaran terhadap rangsangan internal, serta kemampuan menangani masalah dengan efektif. Kedua, kecemasan sedang memungkinkan individu untuk fokus pada hal-hal penting dengan mengabaikan yang lain, sehingga menciptakan perhatian selektif dan kemampuan untuk bertindak lebih terarah. Ketiga, kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, membuatnya terfokus pada detail spesifik dan sulit memikirkan hal lain. Individu dengan kecemasan berat bertindak untuk meredakan ketegangan, dengan tanda-tanda seperti persepsi terganggu, fokus pada detail-detail, rentang perhatian yang sangat terbatas, kesulitan berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, dan kesulitan belajar secara efektif. Terakhir, pada tingkat panik, individu mengalami keterkejutan dan ketakutan yang sangat besar, sehingga kehilangan kendali dan tidak mampu bertindak, bahkan dengan arahan. Kepanikan meningkatkan aktivitas motorik, mengurangi kemampuan berinteraksi dengan orang lain, mengaburkan persepsi, dan menyebabkan hilangnya pemikiran rasional. Jika kecemasan pada tingkat panik berlangsung lama, dapat menyebabkan kelelahan parah atau bahkan kematian.

Menurut Muslihuddin et al., (2024) kecemasan pada atlet dipengaruhi oleh sumber instrinsik dan ekstrinsik. Dari segi instrinsik, kecemasan muncul ketika atlet terlalu fokus pada kemampuan teknis mereka, mengakibatkan pemikiran yang membebani seperti tuntutan untuk bermain sempurna. Atlet juga sering mengalami pikiran negatif, seperti ketakutan akan diejek oleh penonton jika penampilannya tidak memuaskan. Pikiran batin atlet sangat dipengaruhi oleh tingkat kepuasan subjektif, dan kecemasan sering muncul jika mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan eksternal, yang menimbulkan ketegangan. Dari segi ekstrinsik, kecemasan dapat dipicu

oleh berbagai stimulus yang membingungkan, seperti permintaan atau harapan dari luar yang sulit dipenuhi, menyebabkan keraguan dan hilangnya kepercayaan diri. Pengaruh emosi massa selama kompetisi, terutama pada pertandingan yang sangat tegang, juga berperan signifikan. Selain itu, menghadapi pesaing yang tidak diduga atau bukan rival langsung dapat membuat atlet merasa tertekan dan tegang. Sikap pelatih yang tidak memahami usaha keras atlet, sering menyalahkan atau mencemooh mereka, juga dapat mengguncang kepercayaan diri atlet. Faktor-faktor non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca buruk, angin kencang, atau peralatan yang tidak memadai turut memengaruhi tingkat kecemasan atlet.

Sabilla & Jannah (2017) menyatakan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Menurut Hasanah (2020) Pertandingan dibentuk dari kata dasar tanding yang mempunyai dua arti yaitu seimbang atau sebanding. Kemudian dari kata tanding tersebut lahir beberapa istilah, antara lain kata bertanding yang berarti berlawanan, mempertandingkan, membuat bertanding, dengan menghadapkan beberapa pemain atau peserta.

Pertandingan adalah aktivitas mencapai tujuan dengan cara mengalahkan orang lain atau kelompok. Individu atau kelompok memilih untuk kerja sama atau berkompetisi tergantung dalam struktur kompetisi itu sendiri seperti apa Deaux dalam Winulyo (2017: 9). Djamarah dalam Winulyo (2017: 10) menjelaskan pertandingan atau kompetisi adalah dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong agar bergairah berlatih. Pertandingan merupakan kegiatan mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antar kelompok untuk memperebutkan objek yang sama seperti yaitu menjadi yang terbaik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:147), penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau menguraikan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden melalui penyebaran angket. Arikunto (2019:152) menyatakan bahwa studi survei merupakan salah satu pendekatan penelitian yang umum digunakan untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar dan beragam.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Cricket Universitas Jambi yang berjumlah 50 orang. Populasi, menurut Sugiyono (2019:117), merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sementara itu, sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi (Sugiyono, 2019:118).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel antara lain: (a) bersedia menjadi responden dan (b) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 20 anggota UKM Cricket Universitas Jambi yang memenuhi syarat dan dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini merujuk pada atribut, sifat, atau nilai dari suatu

objek, individu, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu dan menjadi fokus penelitian untuk dianalisis dan disimpulkan (Sugiyono, 2019). Untuk mengukur variabel-variabel tersebut, digunakan instrumen penelitian berupa angket dengan sistem skor angka. Menurut Arikunto (2019), instrumen merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mempermudah proses pengumpulan data secara sistematis dan objektif. Skor angka digunakan agar data dapat dianalisis secara kuantitatif, memungkinkan peneliti untuk mendapatkan hasil yang terukur dan valid. Instrumen ini juga telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas guna memastikan kualitas data yang diperoleh.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan presentase, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019). Analisis ini mencakup perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, standar error, modus (nilai yang paling sering muncul), serta nilai tertinggi dan terendah dari data yang diperoleh. Untuk mengkategorikan hasil, digunakan norma penilaian yang dikembangkan oleh Arikunto (2019:207), sehingga interpretasi data dapat dilakukan secara sistematis dan mendalam. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini dalam menentukan interval menggunakan norma penilaian dari Arikunto (2019: 207), sebagai berikut:

Tabel 1 Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	29 – 35	Sangat Tinggi
2	22 – 28	Tinggi
3	15 – 21	Sedang
4	8 – 14	Rendah
5	0 – 7	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat penelitian ini dilakukan di UKM *Cricket* Universitas Negeri Jambi yang terletak di kampus Universitas Negeri Jambi. Waktu pengambilan data penelitian ini adalah bulan April 2024. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet di UKM *Cricket* Universitas Negeri Jambi baik putra maupun putri. Karena penelitian ini mengarah kepada tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan, maka sampel sumber datanya adalah atlet yang pernah mengikuti pertandingan olahraga *Cricket* yaitu sebanyak 20 atlet.

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan. Secara terperinci deskripsi data tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut :

Intstrumen kecemasan penelitian ini didasarkan pada teori Stuart (2007). Instrument penelitian ini divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. Selain itu, instrument penelitian ini diuji terlebih dahulu pada 20 atlet *Cricket*. Tujuan pengujian adalah untuk mengetahui validitas instrument pada penelitian ini.

Validitas adalah sejauh mana alat ukur itu akurat dan tepat dalam melakukan tugas pengukurannya. Perhitungan validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment*. Perhitungan validitas instrument didasarkan

pada perbandingan antara r hitung dan r tabel = 0,443 ($df = N-2, 20-2 = 18$ pada $\alpha = 0,05$).

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrument menggunakan rumus “*Alpha Cronbach’s*” yang menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for windows versi 20*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach’s Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,837	35

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen yang ditunjukkan pada Tabel 2, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,837 dengan jumlah item sebanyak 35. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, jika nilai Cronbach’s Alpha di atas 0,70 sudah dapat dikategorikan reliabel. Artinya, seluruh butir pernyataan dalam instrumen dapat dipercaya untuk mengukur variabel penelitian secara konsisten. Dengan demikian, instrumen ini layak digunakan dalam pengumpulan data karena mampu memberikan hasil yang stabil dan dapat diandalkan.

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam tiga indikator, yaitu fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi. Hasil analisis tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 3 Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan

<i>Statistics</i>		
		Kecemasan
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		11.25
<i>Median</i>		11.00
<i>Mode</i>		7
<i>Std. Deviation</i>		5.523
<i>Minimum</i>		3
<i>Maximum</i>		26

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi didapat nilai rata-rata (*mean*) 11,25, nilai tengah (*median*) 11,00 modus (*mode*) 7, standar deviasi (SD) 5,52, skor terendah (*minimum*) 3, skor tertinggi (*maximum*) 26.

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Norma Penilaian Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	28,5– 35,5	Sangat Tinggi	0	0%
2	21,5 – 28,5	Tinggi	1	5%
3	14,5– 21,5	Sedang	3	15%
4	7,5 – 14,5	Rendah	10	50%
5	0 – 7,5	Sangat Rendah	6	30%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 30% (6 atlet), “rendah” sebesar 50% (10 atlet), “sedang” sebesar 15% (3 atlet), “tinggi” sebesar 5% (1 atlet) dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi berada pada kategori rendah sebesar 50% atau 10 atlet, pada kategori sangat rendah sebesar 30% atau 6 atlet, kategori sedang sebesar 15% atau 3 atlet dan kategori tinggi sebesar 5% atau 1 atlet. Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir pada sesuatu yang belum pasti terjadi dan terkait dengan perasaan tidak stabil. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasakan kecemasan saat menghadapi pertandingan meskipun sering menjalani pertandingan tidak menutup kemungkinan adanya rasa cemas saat menghadapi pertandingan.

Cricket adalah sebuah olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang, delapan orang dan enam orang. Bentuk modern kriket berawal dari Inggris, dan olahraga ini populer di negara-negara Persemakmuran. Di beberapa negara di Asia Selatan, misalnya India, Pakistan, dan Sri Lanka, kriket adalah olahraga paling populer. *Cricket* juga merupakan olahraga yang penting di Inggris dan Wales, Australia, Selandia Baru, Afrika Selatan, Zimbabwe dan wilayah Karibia yang penduduknya bertuturkan bahasa Inggris (dipanggil Hindia Barat atau *West Indies*). *Cricket* merupakan permainan yang menggunakan pemukul (“*bat*”) dan bola.

Cricket adalah suatu olahraga permainan yang dilakukan di atas lapangan yang rata dan berbentuk lingkaran dan tepat di tengahnya dibuat tempat yang datar dan keras untuk tempat mem-*bowling* bola dan memukul bola yang disebut *pitch*. (Basri, et al., 2021:53)

Kecemasan merupakan rasa kegelisahan atau ketidakmampuan seseorang saat menghadapi masalah. Perasaan tersebut umumnya tidak menyenangkan dan akan menyebabkan atau disertai perubahan fisik dan mental. Kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktivitas otonomik. (Londa & Irman, 2024).

Persepsi atlet dalam mengevaluasi situasi dan kondisi saat menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum atau mendekati pertandingan, akan memunculkan respons yang berbeda. Jika atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai ancaman, maka atlet tersebut akan merasa tegang dan mengalami kekhawatiran.

Kondisi-kondisi tersebut dapat dikurangi dengan memberikan dukungan sosial agar secara emosional, individu merasa dimengerti dan didukung, secara apresiasi individu merasa percaya diri karena usahanya dihargai, secara praktis mendapatkan dukungan materi dari pelatih, tim dan keluarga serta secara informasi, individu merasa didengarkan dan diberi masukan hal tersebut sejalan dengan bentuk dukungan.

Gejala kecemasan yang timbul pada atlet sebaiknya dihadapi dengan kewaspadaan dan kepiawaian penuh dalam bertanding. Seorang atlet yang baik pasti akan menanggapi situasi yang menegangkan adalah hal yang umum, tidak perlu merasa cemas dan takut gagal. Perasaan tenang justru akan membuat atlet lebih nyaman merespon semua kejadian dalam situasi pertandingan.

Meskipun para peneliti telah berupaya maksimal untuk memenuhi semua persyaratan yang diminta, penelitian ini tetap memiliki kekurangan dan kelemahan. Pertama, analisis data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil uji ya-tidak, sehingga unsur objektivitas yang muncul selama uji dilakukan menjadi lebih terbatas. Kedua, terdapat kesulitan dalam menilai keseriusan responden (atlet) saat mengisi kuesioner. Meskipun telah dilakukan berbagai upaya untuk meminimalkan kesalahan dengan memberikan gambaran yang jelas mengenai tujuan penelitian, kendala ini masih tetap ada. Ketiga, pengambilan data tidak dilakukan secara langsung setelah atlet bertanding, yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil yang diperoleh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan berada pada kategori rendah yaitu sebesar 50% atau sebanyak 10 atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurohman, D., Hasyim, A. H., & Juniarto, M. (2022). MODEL LATIHAN WICKET KEEPING CRICKET BERBASIS OPEN SKILL PADA ATLET POPB CRICKET DKI JAKARTA. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 91-98.
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet the impact of anxiety in sports on athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31-36.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Basri, H., Pamungkas, G. W., & Abidin, D. (2021). Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Lemparan Bowling Pada Atlet Cricket Putri Kota Bekasi. *Paradigma*, 18(1), 53-59.
- Dwiyogo, W. D. (2009). *Olahraga dan pembangunan*. Wineka Media.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Endah, A. (2013). *There is No Shortcut to Success*. Gramedia Pustaka Utama.
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar*, 3(1).
- Fidayanti, M., & Shodiqin, A. (2020). Analisis Kesulitan dalam Pembelajaran Matematika Materi Pecahan Siswa Kelas V SDN Tlahab Kendal. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 3(1), 88-96.
- Haruyama, S. (2015). *The miracle of endorphin*. Mizan Qanita.

- Hasanah, F. (2020). Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. *Academia. Edu*.
- Kurniawan, A. W., Wiguno, L. T. H., & Sugiarto, T. (2022). Pelatihan peraturan dan permainan olahraga cricket untuk guru PJOK SD Kecamatan Kromengan Kabupaten Malang. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 76-82.
- Londa, M. M., & Irman, O. (2024). Pemberian Terapi Edukasi terhadap Kecemasan Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Menderita STEMI di Ruang ICU RSUD dr. TC Hillers Maumere. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 49-58.
- Muslihuddin, M. T., Jusuf, J. B. K., Santoso, J. A., & Mahardhika, N. A. (2024). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun Menghadapi Pertandingan. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(6), 468-475.
- Ratih, G. R. P. H. G., Herdinata, P., Saparwati, M., Saparwati, M., & Aprianti, N. I. A. N. I. (2022). Sport Hypnosis: Ego State dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do (Studi Kasus pada Atlet Ppopd Tae Kwon Do Kota Salatiga). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3995-4004.
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33-39.
- Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123-129.
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Tingkat kecemasan (anxiety) dalam olahraga berbasis perbedaan etnis (Suku Osing, Jawa, dan Madura). *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1-8.
- Setyaningrum, R. K., & Sudarsono, S. (2021). Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket Pada Guru Smp Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *PROFICIO*, 2(01), 61-69.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Wandi, S. (2013). Pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8).
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).