ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLIT BALAP MOTOR *ROAD RACE* PEMULA KOTA JAMBI

Yusri Mas'ul[1], Ugi Nugraha[2], Grafitte Decheline[3]

[1,2,3]*Universitas Jambi*
E-mail : [1]yusrimasul115@gmail.com, [2]ugi.nugraha@unja.ac.id, [3]grafiti@unja.ac.id

ABSTRAK

Balap motor road race merupakan cabang olahraga otomotif yang menuntut kemampuan fisik, teknik, serta kesiapan mental yang tinggi. Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet adalah kecemasan, terutama pada atlet pemula yang masih memiliki keterbatasan pengalaman bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet balap motor road race pemula Kota Jambi dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian berjumlah 27 atlet balap motor road race pemula Kota Jambi, dengan sampel sebanyak 22 atlet yang dipilih menggunakan teknik probability sampling berdasarkan kriteria bersedia menjadi responden dan pernah mengikuti pertandingan. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecemasan berjumlah 35 butir yang mencakup indikator fisiologis, kognitif, serta perilaku dan emosi. Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,932 yang berarti instrumen memiliki reliabilitas tinggi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet balap motor road race pemula Kota Jambi berada pada kategori sangat rendah sebesar 54,6%, kategori rendah sebesar 13,6%, kategori sedang sebesar 13,6%, dan kategori tinggi sebesar 18,2%, serta tidak terdapat atlet pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet balap motor road race pemula Kota Jambi memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah dalam menghadapi pertandingan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan mental guna mempertahankan dan meningkatkan kesiapan psikologis atlet.

Kata Kunci : *Kecemasan, Atlet Pemula, Balap Motor Road Race, Psikologi Olahraga, Kota Jambi*

PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia saat ini semakin berkembang. Diharapkan dengan semakin maraknya pesta olahraga, dengan diselenggarakannya pesta olahraga tingkat daerah dan Nasional, khususnya pada cabang balap motor *road race*, maka akan menjadi wadah untuk melahirkan kembali atlet-atlet elit yang mampu bersaing di kejuaraan tingkat Kabupaten/Kota, Regional, Nasional, dan Internasional. Beberapa dari banyak event olahraga terdapat beberapa kompetisi yang cukup bergengsi.

Balap motor *road race* merupakan salah satu cabang olahraga otomotif yang menuntut konsentrasi, ketangkasan, serta keberanian tinggi dari para atletnya. Dalam olahraga ini, para pembalap dituntut untuk mengendalikan kendaraan dengan kecepatan tinggi di lintasan yang penuh dengan risiko dan tantangan, seperti tikungan tajam, kondisi cuaca yang berubah-ubah, serta persaingan ketat antar pembalap. Faktor-faktor tersebut tidak hanya mempengaruhi fisik atlet, tetapi juga aspek psikologis, terutama tingkat kecemasan yang dialami.

Kecemasan adalah respons emosional yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang. Dalam konteks olahraga balap motor *road race*, kecemasan bisa muncul sebelum dan selama perlombaan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi performa atlet secara signifikan. Atlet dengan tingkat kecemasan yang tinggi berpotensi mengalami penurunan fokus, reaksi yang lambat, dan pengambilan keputusan yang kurang tepat, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan.

Perlombaan balap motor jalan raya adalah aktivitas yang menuntut fisik dan juga sangat mempertimbangkan kesejahteraan mental, kepercayaan diri dan kematangan strategis. Pepatah latin mengatakan *"Men Sana In Corpore Sano"* yang berarti bahwa "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Kedua item ini penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semangat dan kinerja dalam menjalankan aktivitas akan terdukung jika jiwa dan pikiran merasa tenang dan bebas dari tekanan.

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. Olahraga juga didefinisikan sebagai gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, Seperti contohnya pada cabang olahraga balap *road race*.

Psikologis pemain juga memainkan peran penting dalam olahraga. Sukadiyanto (2006: 5) "gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Kecemasan timbul dari dalam diri atlet sendiri dan dari 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".

Kemampuan seorang atlet dalam berkompetisi, termasuk teknik, taktik, dan persiapan fisik, akan terganggu ketika menghadapi kecemasan dan stres. Besarnya stres yang dialami atlet menghalangi mereka untuk memberikan upaya terbaiknya. Setiap atlet memiliki tingkat cemas dan stres yang berbeda-beda dalam menghadapi kompetisi. Penyebabnya adalah beragamnya kapasitas atlet untuk mengendalikan dan mengatasi tingkat stres dan kecemasan yang mereka hadapi.

Seorang atlet dituntut untuk memiliki ketangguhan mental sejak dini, karena hal ini akan membantunya dalam mengantisipasi dan mengatasi berbagai kendala selama pertandingan.

Kecemasan saat bertanding balap *road race* seringkali dianggap hal yang biasa dan tidak memerlukan tindakan serius. 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. Sukadiyanto (2006: 7) "dalam kenyataanya 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.

Kota Jambi memiliki pembalap yang cukup banyak dari pembalap pemula sampai pembalap profesional (*seeded*). Kota Jambi juga memiliki sirkuit yang cukup besar yaitu *Zabaq National Sircuit*, disitu menjadi wadah bagi para pembalap yang ingin belajar atau berlatih bersama.



Gambar 1. *Zabaq National Sircuit*
Sumber : kalanganjambi.pikiran-rakyat.com

Provinsi Jambi mempunyai sirkuit balap kelas nasional. Sirkuit Zabaq atau *Zabaq National Circuit* namanya. Sejak diresmikan di tahun 2021, Sirkuit Zabaq terus digunakan dalam ajang balap motor nasional. Sirkuit ini berada di Kelurahan Parit Culum I, Kecamatan Sabak Barat, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi. Meski berada di Kabupaten Tanjab Timur, jarak sirkuit Zabaq dari Kota Jambi tidak terlalu jauh. Hanya sekitar 1 jam dari pusat Kota Jambi. Sirkuit permanen *road race* pertama di Jambi ini dibangun sejak tahun 2017 di areal lahan seluas 45 hektar. Pembangunannya menggunakan APBD Tanjung Jabung Timur. Sirkuit Zabaq diresmikan oleh Ketua MPR RI sekaligus Ketua Umum Ikatan Motor Indonesia (IMI) Bambang Soesatyo pada 5 Desember 2021. Sekaligus pada 4-5 Desember 2021, Sirkuit Zabaq digunakan perdana dalam ajang pamungkas Kejurnas Motoprix Sumatera musim 2021. Gelaran Kejurnas Motoprix Zabaq saat itu membuka tiga kelas kejurnas yaitu *Expert*, *Novice* dan *Rookie*

Sircuit Zabaq memiliki panjang 2.4 km, sirkuit ini memiliki 14 tikungan. Dalam hal ini pembalap perlu diperhatikan saat latihan atau sedang balapan. Banyak pembalap yang mengalami kecemasan saat balapan dikarenakan sirkuit ini permanen. Pada dasarnya pembalap jarang mengalami rasa kecemasan disaat menghadapi sirkuit sirkuit non permanen. Beda hal nya dengan pembalap profesional (*seeded*) atau tingkat nya bisa dikatakan lebih berpengalaman dalam balapan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan memiliki peran penting dalam prestasi atlet di berbagai cabang olahraga. Namun, studi khusus mengenai tingkat kecemasan atlet balap motor *road race* masih terbatas, padahal olahraga ini memiliki karakteristik unik dan risiko cukup tinggi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai tingkat kecemasan pada atlet balap motor *road race* pemula Kota Jambi, guna memahami bagaimana kecemasan tersebut mempengaruhi kesiapan mental dan performa selama perlombaan.

Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi psikologis atlet, serta menjadi dasar dalam merancang program pelatihan psikologis yang efektif. Dengan demikian, atlet dapat mengelola kecemasan dengan baik dan meningkatkan performa serta keselamatan dalam balapan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh penulis, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul, Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi.

METODE

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada Tanggal 01 November s.d 10 November tahun 2025 mulai dari di sahkannya surat permohonan izin penelitian. Penelitian dilaksanakan dibeberapa lokasi seperti bengkel dan mess para pembalap berkumpul untuk melakukan latihan yang bertempat di Kota Jambi.

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2019: 147), "penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menguraikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei". Arikunto (2019: 152), "studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang besar dan banyak".

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Sugiyono (2019: 117) mengatakan "populasi merupakan area generalisasi yang dibentuk oleh subjek atau objek yang memiliki sifat tertentu dan peneliti mempelajari untuk ditarik kesimpulannya". Sugiyono (2019: 118) mengatakan "sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat tertentu". Sesuai dengan pandangan di atas, yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah atlet balap *road race* pemula Kota Jambi yang berpopulasi 27 anggota dengan rentang umur 17 sampai 21 tahun.

Sampel

Sugiyono (2019: 215) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *probability* sampling.

Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, maka sampel dapat diambil dari sebuah populasi. Syaratnya yaitu (a) bersedia menjadi sampel, (b) pernah mengikuti pertandingan. Jadi, sampel yang memenuhi syarat dari seluruh populasi atlet balap *road race* kota jambi berjumlah 22 anggota.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang muncul karena ancaman yang akan terjadi, atau situasi ketakutan, merasa tidak selamat yang mengganggu dan berdampak pada perubahan fisik dan mental yang diukur menggunakan angket.

Pertandingan merupakan suatu kompetisi dimana setiap tim atau individu saling berlawanan yang bertujuan untuk memperoleh kemenangan dari pertandingan tersebut. Pertandingan adalah kegiatan cabang olahraga yang bertujuan untuk menentukan pemenang atau juara dengan cara berhadapan langsung. Contoh dari pertandingan adalah: pertandingan sepak bola, pertandingan basket, pertandingan futsal, balap *road race*, voly dan lain sebagainya.

Instrumen Penelitian

Arikunto (2019), "Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya". Dalam penelitian ini menggunakan nilai skor angka dalam penelitiannya. Adapun nilai skor yang dipakai untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Pernyataan Kuisioner

Pernyataan	Ya	Tidak
Favorable	1	0
Unfavorable	0	1

Pada penelitian ini kisi-kisi instrumen penelitian berkaitan dengan indikator kecemasan yang dialami oleh individu yaitu fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi. Dalam instrumen ini, pernyataan-pernyataan yang ada di dalamnya terdiri dari 2 jenis pernyataan yaitu pernyataan yang disukai dan yang tidak disukai. Kisi-kisi instrument adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

Variable	Indikator	Butir	
		Favorable	Unfavorable
Kecemasan	Fisiologi	1, 2, 11, 12, 13, 20, 21, 28, 29	3, 14, 22, 30
	Kognitif	4, 6, 15, 16, 23, 24, 31, 32	5, 7, 17, 25
	Perilaku dan Emosi	8, 9, 18, 19, 26, 27, 33, 34, 35	10

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data, tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitin ini adalah kuesioner (angket).

1. Observasi

   Observasi atau pengamatan merupakan kegiatan keseharian manusia menggunakan pancaindera mata sebagai alat bantu utamanya, oleh karena itu observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian, data penelitian tersebut dapat diamati oleh peneliti. Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan dengan melakukan wawancara dan pengamatan kepada atlet pemula *road race.*
2. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan dan informasi yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui tentang responden lebih mendalam.
3. Kuesioner (angket)

   Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada reponden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti varibael yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden. Kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah reponden cukup besar dan tersebar diberbagai daerah. Karena itu, dalam penelitian ini, penulis akan memberikan kuesioner kepada responden untuk dimintai pendapat dan jawabannya yang dibutuhkan untuk penelitian ini.

   Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pemberian angket kepada responden yang akan menjadi subjek dalam penelitian. Berikut mekanisme dalam penelitian:

   a. Peneliti mencari data pemain Balap *road race*
   b. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
   c. Peneliti mengumpulkan data dari pengisian instrumen dan melakukan transkripsi atau hasil pengisian kuesioner.
   d. Setelah mendapatkan data penelitian, peneliti menarik kesimpulan dan memberikan saran.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Diperlukan pengujian pada bentuk akhir kuesioner yang telah dirancang agar memenuhi standar sebagai alat pengumpul data yang efektif, Arikunto (2019), "bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrument penelitian dan mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen". Pengujian alat penelitian ini akan dilakukan terhadap 10 atlet balap road *race* kota Jambi yang pernah mengikuti pertandingan sebagai responden. Berikut langkah-langkahnya:

Uji Validitas

Validitas menurut (Arikunto, 2010: 21) adalah suatu matrik yang menunjukkan derajat keaslian atau keabsahan suatu instrumen. Apabila suatu instrumen dapat dengan andal mengungkapkan variabel-variabel yang diselidiki dan mengukur objek kajian, maka instrumen tersebut dianggap sah. Besar kecilnya suatu alat ukur mengukur apa yang diukur ditunjukkan dengan perhitungan validitas. Rumus korelasi Pearson disebut juga rumus korelasi *Product Mom*ent dapat dimanfaatkan (Arikunto, 2010: 213).

$$r = \frac{n\Sigma - (\Sigma x(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2}}$$

Keterangan :

x = X-x

y = Y-Y

X = skor rata-rata dari X

Y = skor rata-rata dari Y

Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen menurut (Suryabrata, 2012: 58) adalah konsistensi temuan pencatatan (pengukuran) data terhadap instrumen yang digunakan oleh orang atau kelompok yang sama pada periode yang berbeda, atau instrumen yang digunakan oleh orang atau kelompok berbeda dalam interval yang berbeda. Namun reliabilitas menurut (Arikunto, 2010, p.221) menunjukkan bahwa instrumen tersebut cukup dapat diandalkan untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini ketergantungan instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 239).

Teknik Analisa Data

Setelah semua data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data tersebut, sehingga data-data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari nilai rata-rata data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari nilai rata-rata, standard error, nilai yang paling sering muncul, standar deviasi, nilai tertinggi, dan nilai terendah. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase (Sugiyono, 2019). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} 100\ \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = *Number of Cases* (Jumlah Individu)

Pada penelitian "Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi" untuk menentukan interval dalam penelitian ini menggunakan norma penilaian dari Arikunto (2019: 207), sebagai berikut:

Tabel 3. 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 PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di beberapa lokasi seperti bengkel, mess dan sirkuit dimana para pembalap berkumpul untuk melakukan latihab yang terletak di Kota Jambi. Waktu pengambilan data penelitian ini adalah 17 – 30 November 2025. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi. Karena penelitian ini mengarah kepada tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan, maka sampel sumber datanya adalah atlet yang pernah mengikuti pertandingan balap motor untuk kelas pemula yaitu sebanyak 22 atlet.

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis tingkat kecemasan Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi. Secara terperinci deskripsi data tingkat kecemasan Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi adalah sebagai berikut :

Hasil Uji Validitas

Intstrumen kecemasan penelitian ini didasarkan pada teori Stuart (2007). Instrument penelitian ini divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Prof. Dr. Drs. Ilham, M. Kes. Selain itu, instrument penelitian ini diuji terlebih dahulu pada 11 atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi. 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 rhitung dan rtabel = 0,4227 (df =N – 2, 22 – 2 = 20 pada $\alpha = 0,05$).

Hasil Uji Reliabilitas

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 25*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	*N of Items*
0,932	35

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel diatas, didapatkan nilai *Cronbach'sAlpha* sebesar 0,932 > 0,70, maka dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi.

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat kecemasan atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam tiga indikator, yaitu fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi. Hasil analisis tingkat kecemasan atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi

Statistics		
		Total
N	Valid	22
	Missing	0
Mean		10.73
Median		7.00
Mode		3
Std. Deviation		8.464
Minimum		2
Maximum		28

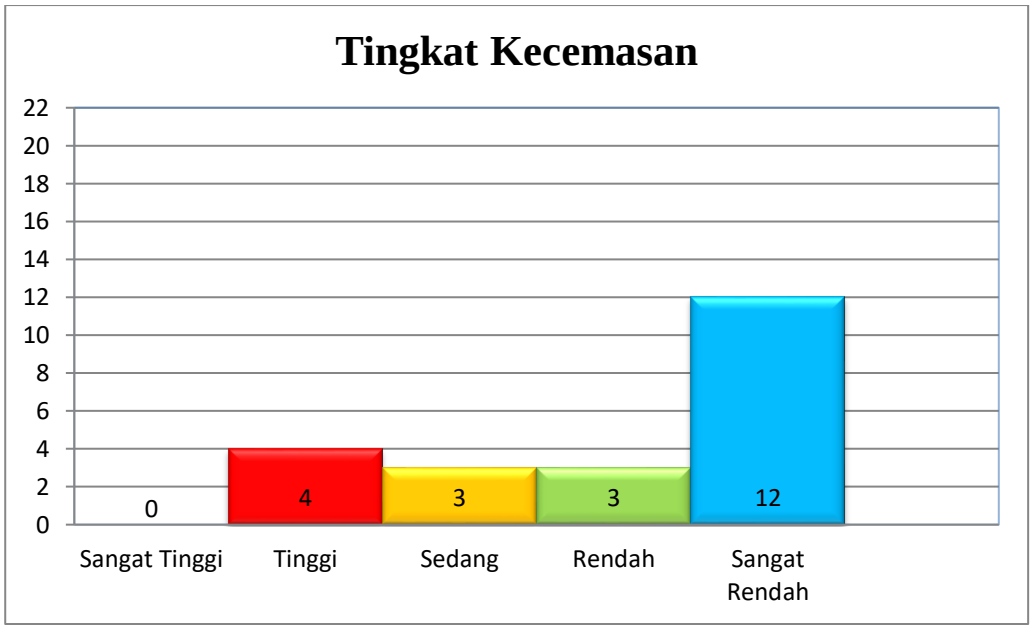
Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi didapat nilai rata-rata (*mean*) 10,73, nilai tengah (*median*) 7,00 modus (*mode*) 3, standar deviasi (SD) 8,464, skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 28.

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	29 – 35	Sangat Tinggi	0	0%
2	22 – 28	Tinggi	4	18,2%
3	15 – 21	Sedang	3	13,6%
4	8 – 14	Rendah	3	13,6%
5	0 – 7	Sangat Rendah	12	54,6%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel diatas, tingkat kecemasan atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi dapat dilihat pada gambar diagram sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi

Berdasarkan tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi berada pada kategori "Sangat Rendah" sebesar 54,6% (12 atlet), "Rendah" sebesar 13,6% (3 atlet), "Sedang" sebesar 13,6% (3 atlet), "Tinggi" sebesar 18,2% (4 atlet) dan "Sangat Tinggi" sebesar 0% (0 atlet).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi berada pada kategori "Sangat Rendah" yaitu sebesar 54,6% atau 12 atlet, pada kategori rendah sebesar 13,6% atau 3 atlet, kategori sedang sebesar 13,6% atau 3 atlet dan kategori tinggi sebesar 18,2% atau 4 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.

Road Race adalah salah satu kegiatan olahraga dalam kategori balap di Indonesia yang telah mempunyai banyak penggemar dan atlet professional serta sudah terdapat ajang kejuaraan balap di tingkat nasional maupun internasional. Olahraga balap satu ini yaitu *Road Race*, awalnya hanya digemari oleh kaum pria, dimana kegiatan ini merupakan kegiatan yang memacu adrenalin yang cukup besar, namun seiring berjalannya waktu, kaum wanita pun juga mulai menyukai kegiatan ini hingga sekarang dengan banyaknya penggemar dan atlet professional wanita.

Menurut Arianti (2022) Balap motor ternyata tidak hanya untuk rekreasi dan kompetisi, tetapi juga sebagai salah satu olahraga yang dilakukan oleh para profesional di lintasan atau sirkuit tertutup tertentu. Balap motor termasuk dalam kategori olahraga karena saat seseorang mengendarai kendaraan roda dua tersebut akan membutuhkan konsentrasi tinggi. Ada begitu banyak ketegangan pada tubuh dan otot pengendara. Selain itu, melakukan olahraga balap motor juga memengaruhi pikiran, mental serta postur tubuh. Olahraga balap motor ini memang bagus

untuk dikendarai dengan kecepatan tinggi. Hal tersebut juga disampaikan oleh Instruktur Roda Dua *Safety Defensive Consultant* Indonesia (SDCI), Doddy Setiadi, bahwa balap motor dan mobil termasuk olahraga karena masuk dalam aktivitas beresiko. Para pembalap motor, dituntut untuk tetap fokus mengatur segala hal di bawah tekanan.

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. (Suwanto, 2015).

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 menanggap 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.

keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti telah berupaya maksimal untuk memenuhi semua persyaratan yang diminta, tidak berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan dan kelemahan. Beberapa kekurangan dan kelemahan yang dapat disebutkan disini antara lain :

1. Analisis data dalam penelitian ini hanya berdasarkan hasil uji Ya-Tidak sehingga unsur objektif yang muncul saat uji dilakukan lebih sedikit.
2. Saat mengerjakan kuesioner sulit untuk menilai keseriusan responden (atlet). Usaha yang dilakukan untuk meminimalkan kesalahan dengan memberikan gambaran tentang tujuan penelitian ini.
3. Pengambilan data tidak langsung dilakukan saat setelah atlet bertanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet Balap Motor *Road Race* Pemula Kota Jambi berada pada kategori “Sangat Rendah” yaitu sebesar 54,6% atau sebanyak 12 atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta’ala atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Artikel ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I atas kesabaran, keikhlasan, serta motivasi yang diberikan selama proses penulisan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Grafitte Decheline, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing II atas ketelitian, kesabaran, serta bimbingan yang kritis dan membangun sehingga penulis terdorong untuk terus memperbaiki dan menyempurnakan artikel ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pengalaman berharga yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan tersebut menjadi amal ibadah.

Ucapan terima kasih turut penulis sampaikan kepada Paras Canthika Nabila Putri Herlinda atas bantuan dan dukungan yang diberikan sejak awal hingga terselesaikannya artikel ini.

Secara khusus, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang paling mendalam kepada kedua orang tua tercinta atas doa, perhatian, dan dukungan yang tiada henti. Semoga segala pengorbanan dan jerih payah beliau mendapat balasan terbaik dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

DAFTAR PUSTAKA

Anisa Melina. Universitas Pendidikan Indonesia (2023). Skripsi Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bandung.

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian SuatuPendekatan Praktik. Jakarta: RinekaCipta.

Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.

Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Performa Atlet Bola Voli Pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. Prophetic: Professional, *Empathy and Islamic Counseling* Journal, 2(2), 269-278.

Firmansyah, G., Hariyanto, D. (2019).

Gunarsa, D Singgih. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Pustaka Populer Obor. Olahraga. Malang: Media Nusa Organisasi dan Sistem Pertandingan

Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. Artikel.

Rhama, S. M. T. & F. & N. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa.

Ridza Reza, Universitas Negeri Padang (2023). *Journal Physical Health Recreation* (JPHR). Vol 4. Padang Payakumbuh.

Roni Kurniawan, Universitas Negeri Padang (2019). Jurnal Stamina.Vol 2. No 1. Padang Pariaman.

Savitri Ramaiah. (2003). Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.

Situmorang, J. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusuf Karang Pilang Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga, 67–73.

Stuart G, Sudden. (2007). *Principles and Practive of psychiatric*. Jakarta.EGC: 2007.

Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional Olahragawan *Body Contact dan Non Body Contact.* Jurnal Psikologi. 33.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental *Training* : Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga. Jakarta: UNJ Press.