

**KECEMASAN ATLET PANJAT DINDING SEBELUM PERTANDINGAN PADA EVENT
GREEN CAMPUS WALL CLIMBING COMPETITION TAHUN 2023**

Khabib Al Farid¹, Wing Prasetya Kurniawan², Wasis Himawanto³

¹²³ Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri, 64112, Indonesia

E-mail: ¹⁾ candramaulia5@gmail.com, ²⁾ wingprasetya@unpkediri.ac.id, ³⁾ himasis23@unpkediri.ac.id

Abstract

The purpose of preparing this research is to find out whether there is a feeling of anxiety experienced by a wall climbing athlete before a competition, with the method used, namely a survey, including quantitative descriptive research. The respondent in this study was a student or high school level athlete whose age range was around 16 to 18 years with a total of 53 respondents. Because the sample in this study had a population of 53 people, less than 100 people, the number of samples was taken as a whole or census technique. Researchers, to collect data, researchers distributed questionnaires that had previously been validated and afterwards analyzed using simple linear analysis in the SPSS 16 application. Based on After collecting and processing the data, the researcher got the results, namely that before the match (Y), the significant value was 0.000, because the probability of $0.000 < 0.05$, H_0 was rejected and H_a was accepted. It can be concluded that there is anxiety felt by wall climbing athletes before the competition at the 2023 Green Campus Wall Climbing Competition Event.

Keywords: Anxiety, Wall Climbing Athlete, Before Competition

Abstrak

Tujuan dari penyusunan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah rasa kecemasan yang dialami oleh seorang atlet panjat dinding pada saat sebelum pertandingan, dengan metode yang digunakan yaitu survei, termasuk pada penelitian deskriptif kuantitatif. Yang menjadi responden pada penelitian ini adalah seorang atlet Tingkat siswa atau SLTA yang kisaran umurnya sekitar 16 sampai dengan 18 tahun dengan jumlah total sebanyak 53 responden. Karena sampel pada penelitian ini jumlah populasinya adalah 53 orang kurang dari 100 orang maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan atau teknik sensus. peneliti, untuk pengumpulan data peneliti membagikan kuesioner yang sebelumnya sudah divalidasi dan setelahnya dianalisis menggunakan analisis linier sederhana pada aplikasi SPSS 16. Berdasarkan dari pengumpulan dan pengolahan data yang sudah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil yaitu sebelum pertandingan (Y) diperoleh nilai signifikan adalah 0,000, karena probabilitas $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kecemasan yang dirasakan oleh atlet panjat dinding sebelum pertandingan pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition Tahun 2023*

Kata kunci: Kecemasan, Atlet Panjat Dinding, Sebelum Pertandingan

PENDAHULUAN

Olahraga merujuk pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan mempertahankan kebugaran, meningkatkan keterampilan atletik, atau bersenang-senang. Didalam olahraga prestasi bisa dibedakan dari jumlah pemain secara tim maupun individu salah satu contoh olahraga individu ialah cabang olahraga panjat dinding. Rock climbing atau panjat tebing adalah aktivitas olahraga atau petualangan yang melibatkan pendakian vertikal atau mendaki tebing atau dinding batu. Pada dasarnya rock climbing adalah bagian dari ‘mountaineering’ (kegiatan mendaki gunung, suatu perjalanan petualangan ke tempat-tempat yang tinggi) hanya di sini kita menghadapi medan yang khusus dengan membedakan daerah atau medan yang dilalui (Sofyan, 2009). seiring berkembangnya zaman alat dan semua yang berhubungan dengan panjat tebing semakin modern, yang sekarang sudah dikenali oleh Masyarakat umum dan banyak diminati ialah modifikasi atau tiruan media dari panjat tebing yaitu panjat dinding. Dan cabang olahraga panjat sudah ada yang menaungi yaitu FPTI pada tahun 1988.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menjadi atlet ini, salah satunya yaitu kecemasan, Rokawie, (2017) kecemasan adalah pengalaman subjektif dari seseorang dan merupakan sebuah emosi seperti rasa kekhawatiran yang tidak jelas. karena rasa cemas akan banyak mempengaruhi performa jika berlebihan, banyak faktor penyebab terjadinya kecemasan yang akhirnya menimbulkan banyak hal, yaitu seperti penelitian dari Gunarsa, (2004) beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan adalah bibir yang terkutup sehingga sulit berbicara, sakit perut, panas badan meninggi, buang-buang air besar atau diare, menjadi peka (lebih mudah tersinggung, mudah marah menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di klub, tidak bisa tidur (insomnia).

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah 53 atlet Tingkat pelajar yang mengikuti perlombaan pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023 yang dilaksanakan di Universitas PGRI Jombang Jl. Pattimura III No. 20, Sengon, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61418.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono, (2013) Metode penelitian kuantitatif dapat dijadikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, dijadikan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data ini dapat dengan pengumpulan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Instrumen penelitian menurut Sugiyono, (2013) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal untuk mengungkapkan kepada responden. Peneliti menyebarkan 34 pernyataan kepada atlet atau sampel

kemudian diolah di SPSS. Data yang diperoleh peneliti yaitu data kuantitatif dengan menggunakan Skala likert. Menurut Sugiyono, (2013) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.

Langkah terpenting pada saat melakukan suatu penelitian adalah melakukan analisis data untuk sampai pada kesimpulan tentang masalah yang sedang diteliti. Data yang sudah terkumpul tidak akan berguna jika tidak diolah sama sekali. Wina Sanjaya (2009: 106) mengartikan analisis data sebagai tahap pengolahan dan interpretasi data untuk membuat data memiliki makna dan signifikan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik Uji asumsi klasik merupakan persyaratan statistik yang harus dilakukan pada analisis regresi linier sederhana. Uji asumsi klasik bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi yang diperoleh dapat menghasilkan estimator linear yang baik (ghazali, 2016). Dengan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Kemudian uji multikolonieritas dilakukan untuk bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (Independen). Selanjutnya Uji autokorelasi bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi linear ada korelasi dan yang terakhir uji heterokedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data Variabel Bebas (Kecemasan Atlet)

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Atlet*

Item	Tanggapan Responden								Jumlah	
	SS		S		TS		STS			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
X1	45	84,9	5	9,4	3	5,6	0	0	53	100%
X2	17	32	26	9	7	13,2	3	5,6	53	100%
X3	10	18.8	15	28,3	20	37,7	8	15	53	100%
X4	28	52,8	16	30,1	7	13,2	2	3,7	53	100%
X5	4	7,5	9	16,9	31	58,4	9	16,9	53	100%
X6	3	5,6	16	30,1	24	45,2	10	18,8	53	100%

X7	5	9,4	27	50,9	15	28,3	6	11,3	53	100%
X8	6	11,3	14	26,4	27	50,9	6	11,3	53	100%
X9	8	15	17	32	23	43,3	5	9,4	53	100%
X10	10	18,8	23	43,3	16	30,1	4	7,5	53	100%
X11	14	26,4	23	43,3	13	24,5	3	5,6	53	100%
X12	9	16,9	26	49	13	24,5	5	9,4	53	100%
X13	6	11,3	30	56,6	12	22,6	5	9,4	53	100%
X14	6	11,3	17	32	25	47,1	5	9,4	53	100%
X15	2	3,7	21	39,6	18	33,9	12	22,6	53	100%
X16	1	1,8	10	18,8	29	54,7	13	24,5	53	100%
X17	1	1,8	16	30,1	27	50,9	9	16,9	53	100%
X18	14	26,4	25	47,1	10	18,8	4	7,5	53	100%

2. Deskripsi Data Variabel Terikat (Sebelum Pertandingan)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Sebelum Pertandingan

Item	Tanggapan Responden								Jumlah	
	SS		S		TS		STS			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Y1	10	18,8	24	45,2	18	33,9	1	1,8	53	100%
Y2	5	9,4	11	20,7	26	49	11	20,7	53	100%
Y3	11	20,7	29	54,7	9	16,9	4	7,5	53	100%
Y4	14	26,4	20	37,7	13	24,5	6	11,3	53	100%
Y5	10	18,8	26	49	14	26,4	3	5,6	53	100%
Y6	13	24,5	26	49	10	18,8	4	7,5	53	100%
Y7	20	37,7	21	39,6	8	15	4	7,5	53	100%
Y8	11	20,7	23	43,3	15	28,3	4	7,5	53	100%
Y9	11	20,7	33	62,2	7	13,2	2	3,7	53	100%
Y10	26	49	19	35,8	6	11,3	2	3,7	53	100%
Y11	0	0	10	18,8	26	49	17	32	53	100%
Y12	39	73,5	12	22,6	1	1,8	1	1,8	53	100%
Y13	25	47,1	20	37,7	7	13,2	1	1,8	53	100%
Y14	7	13,2	19	35,8	24	45,2	3	5,6	53	100%
Y15	15	28,3	23	43,3	14	26,4	1	1,8	53	100%
Y16	24	45,2	21	39,6	5	9,4	3	5,6	53	100%

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tabel 3. *Uji Normalitas*
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		53
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.21101944
Most Extreme Differences	Absolute	.082
	Positive	.078
	Negative	-.082
Kolmogorov-Smirnov Z		.601
Asymp. Sig. (2-tailed)		.863

Menggunakan *one sample solgomorov sminov test*, pengambilan keputusan adalah jika 2-tailed $> 0,05$, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas dan sebaliknya. Dari perhitungan di spss 16.0 diperoleh data data telah berdistribusi normal yaitu 0,863. Dapat dilihat dengan nilai signifikan $> 0,05$ sudah memenuhi dasar pengambilan keputusan. Maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji Multikolinearitas

Tabel 4. *Hasil Uji Multikolinearitas*

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Religiusitas	1.000	1.000

Uji ini untuk menilai ada atau tidaknya multikolineartias pada model regresi yang dapat dilihat dari nilai toleran ≤ 0.10 atau sama dengan nilai VIF ≥ 10 . Dari perhitungan di SPSS 16.0

disimpulkan bahwa variabel sebelum pertandingan panjat dinding memiliki nilai tolerance sebesar $1.000 \leq 0.10$ dan VIF sebesar $1.000 \geq 10$. Bisa disimpulkan dalam model ini tidak terjadi masalah multikolinieritas.

3. Uji Autokolerasi

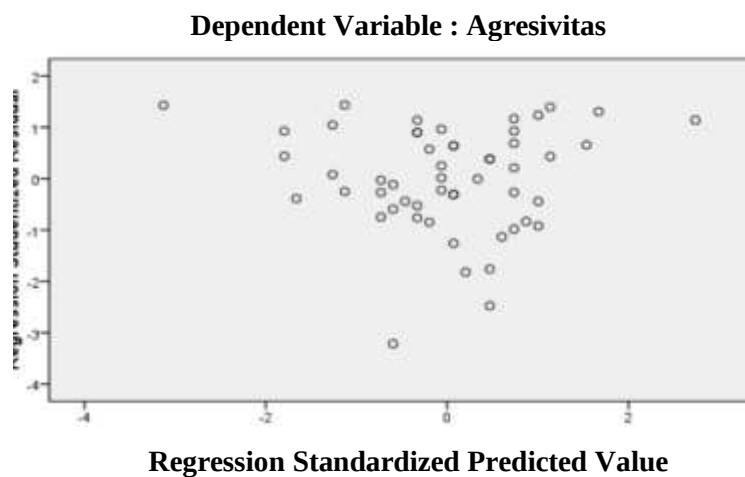
Tabel 5. Hasil Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.543 ^a	.295	.281	4.252	1.916

Uji ini dapat dilihat dari Durbin Watson dengan ketentuan $du < d < 4 - du$ – jika nilai terletak antara du dan $4 - du$ berarti bebas dari autokorelasi (Ghazali, 2018). sesuai hasilnya $4 - DU$ sebesar 2,405 dan du sebesar 1.959. dengan nilai dari $4 - du = 4 - 1.595 = 2.405$ atau menemukan $du (1.595) < d (1.916) < 4 - du (2,405)$ sehingga dapat disimpulkan model regresi bebas dari masalah autokolerasi.

4. Uji Heteroskedestisitas



Gambar 1 Scatterplot

Seperti hasil dari gambar 1 dapat menunjukkan *scatterplot* terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak serta tersebar secara baik diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

5. Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji-f)

Tabel 6
ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	385.221	1	385.221	21.306	.000 ^a
Residual	922.100	51	18.080		
Total	1307.321	52			

Berdasarkan hasil pada tabel diatas diperoleh nilai signifikan adalah 0,000, karena probabilitas $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kecemasan yang dirasakan oleh atlet panjat dinding sebelum pertandingan pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023

Berdasarkan hasil pada tabel uji hipotesis sebelum pertandingan (Y) memperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 karena probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian bahwasanya sebelum pertandingan (Y) secara signifikan mempengaruhi kecemasan (X). Pada sebuah kegiatan olahraga, fisik dan mental sangatlah penting untuk menjadi sebuah acuan dan juga sebagai dasar para olahragawan agar dalam berkegiatan tidak terjadi hal yang tidak diinginkan, bisa saja ketika kondisi fisik dari seorang olahragawan lemah atau kurang vit yang pada akhirnya bisa terjadi dehidrasi, pingsan, pusing dan juga sakit perut, kemudian ketika lemah mental seorang olahragawan bisa saja merasa cemas, kurang percaya diri dan takut menghadapi sebuah kegiatan. Seperti hasil penelitian yang dipaparkan oleh Rokawie, (2017). yang mengatakan bahwa Kecemasan adalah pengalaman subjektif dari seseorang dan merupakan sebuah emosi seperti rasa kekhawatiran yang tidak jelas. Maka dari itu tidak bisa dipungkiri bisa saja terjadi atlet panjat dinding pada saat sebelum pertandingan akan mengalami kecemasan yang akan mengganggu jalannya kegiatan.

Penelitian ini menyatakan bahwa adanya kecemasan yang dialami oleh atlet ketika menjelang pertandingan, maka dari itu perlu adanya sebuah Tindakan atau Latihan tersendiri yang dikhususkan untuk menanggulani terjadinya sebuah kecemasan.

KESIMPULAN

Pada penelitian yang telah dilakukan terkait dengan Kecemasan Atlet Panjat Dinding Sebelum Pertandingan yaitu terhadap atlet panjat dinding yang mengikuti *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023 tersebut telah membuahkan hasil sesuai dengan hipotesis atau dugaan awal

yang sudah saya cantumkan sebelumnya. Dari apa yang sudah peneliti rangkai dan paparkan ini menyimpulkan bawa penelitian yang dilakukan kepada atlet panjat dinding di *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023 terdapat kecemasan. Maka dari itu penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber referensi acuan dasar dalam menyikapi psikologi seorang atlet yang orientasinya nanti untuk menoreh sebuah prestasi supaya maksimal dan tidak terjadi hal yang tidak diinginkan.

Diharapkan kepada seorang atlet panjat dinding untuk lebih bisa lagi menata mentalnya agar tidak terjadi emosional yang susah untuk dikendalikan dengan baik karena rasa cemas dapat berpengaruh, supaya hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan maksimal. Dan kepada pelatih ataupun pembimbing atlet panjat dinding agar lebih bisa lagi memperhatikan atletnya dalam memberikan pengarahan atau porsi latihan secara fisik dan juga mental khususnya rasa cemas, karena dari faktor tersebut saling berkesinambungan dalam tercapainya sebuah hasil yang maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Ghazali. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25*.
- Ghazali, i. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25*.
- Gunarsa, s. D. (2004). *Psikologi olahraga. Jakarta : pt. Bpk gunung mulia*.
- Rokawie, a. O. N. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Kesehatan*, 8, 257–262.
- Sofyan. (2009). *Panjat tebing “rock climbing” (sebuah awal petualangan)*.
- Sugiyono, p. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*.