



Hubungan Kecemasan Kompetitif dengan Performa Bertanding Atlet Beladiri Kempo di Kota Kupang

Florentia Cindhy Luciana Pah, Noorce Ch. Berek, Abdi Keraf

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: florenpah@gmail.com

Abstrak:

Kecemasan kompetitif merupakan kondisi psikologis yang sering dialami atlet sebelum dan saat bertanding, yang dapat memengaruhi kualitas performa mereka. Fenomena ini menjadi tantangan serius dalam dunia olahraga, termasuk bagi atlet beladiri kempo yang membutuhkan ketenangan dan konsentrasi tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kompetitif dengan performa bertanding pada atlet beladiri kempo di Kota Kupang. Kecemasan kompetitif merupakan kondisi psikologis yang kerap dialami oleh atlet sebelum dan saat bertanding, yang dapat memengaruhi kualitas performa mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 274 atlet kempo yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen, yaitu skala *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) untuk mengukur kecemasan dan skala *peak performance* untuk mengukur performa bertanding. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori kecemasan rendah dan performa bertanding rendah. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan kompetitif dan performa bertanding. Semakin tinggi tingkat kecemasan kompetitif yang dialami atlet, semakin rendah performa bertanding yang ditampilkan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis dalam pembinaan atlet, khususnya dalam mengelola kecemasan agar performa optimal dapat dicapai.

Kata Kunci: kecemasan kompetitif, performa bertanding, atlet kempo, psikologi olahraga

Abstract

Competitive anxiety is a psychological condition that athletes often experience before and during competitions, which can affect the quality of their performance. This phenomenon is a serious challenge in the world of sports, including for kempo martial artists who need calm and high concentration. This study aims to determine the relationship between competitive anxiety and

performance among kempo martial arts athletes in Kupang City. Competitive anxiety is a psychological condition often experienced by athletes before and during competitions, which can affect the quality of their performance. This research employs a quantitative approach with a survey method. The sample consisted of 274 kempo athletes selected using purposive sampling. Data were collected using two instruments: the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) to measure anxiety and a peak performance scale to assess performance. Data analysis results indicate that most athletes fall into the low anxiety and low performance categories. A simple linear regression test revealed a significant negative relationship between competitive anxiety and performance. The higher the athlete's competitive anxiety level, the lower their performance. These findings highlight the importance of addressing psychological aspects in athlete training, particularly in managing anxiety to achieve optimal performance.

Keywords: competitive anxiety, performance, kempo athletes, sport psychology

Pendahuluan

Dalam dunia olahraga, kesiapan bertanding merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap atlet, mencakup kesiapan fisik dan mental. Kesiapan mental sangat berperan dalam mendukung performa optimal seorang atlet, karena tanpa kondisi psikologis yang stabil, persiapan fisik yang baik pun tidak akan maksimal. Salah satu gangguan psikologis yang umum dialami adalah kecemasan. Kecemasan ini bisa muncul menjelang pertandingan, sebagai reaksi terhadap tekanan untuk menang, harapan diri sendiri, maupun pengaruh dari pelatih, keluarga, dan penonton.

Kecemasan pada atlet, khususnya menjelang pertandingan, menjadi faktor yang signifikan dalam menentukan performa di lapangan. Atlet yang cemas cenderung sulit fokus, kehilangan ketenangan, dan berpotensi menurunkan kualitas permainan. Faktor internal seperti kurangnya pengalaman bertanding dan rasa takut gagal, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial dan lingkungan kompetisi, menjadi pemicu utama kecemasan kompetitif. Hal ini dapat menghambat konsentrasi dan mengganggu emosi, sehingga berdampak langsung terhadap penampilan di arena pertandingan.

Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini menyoroti hubungan antara kecemasan kompetitif dan performa bertanding, namun secara spesifik ditujukan pada atlet bela diri kempo di Kota Kupang. Kempo sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menuntut ketenangan, konsentrasi, dan kontrol emosi tinggi. Penelitian ini menawarkan sudut pandang baru dengan

mengeksplorasi bagaimana kecemasan memengaruhi atlet kempo dalam konteks lokal, yang belum banyak diteliti secara spesifik.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang banyak membahas atlet bola voli, softball, maupun renang. Penelitian-penelitian seperti oleh Erdiyanti (2019), Faturochman (2017), dan Virginia et al. (2020), memang menunjukkan adanya pengaruh kecemasan terhadap performa, namun belum menyentuh pada konteks atlet kempo secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam aspek subjek, lokasi, dan cabang olahraga yang diteliti, serta menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan antara variabel secara empiris.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah hubungan antara kecemasan kompetitif dengan performa bertanding atlet beladiri kempo yang tinggal di Kota Kupang? Rumusan ini menjadi dasar untuk mengeksplorasi dinamika psikologis yang memengaruhi kesiapan dan penampilan atlet kempo dalam kompetisi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kecemasan kompetitif dengan performa bertanding atlet beladiri kempo di Kota Kupang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang sejauh mana kecemasan memengaruhi performa atlet dalam konteks pertandingan, sehingga dapat digunakan sebagai dasar intervensi psikologis yang relevan.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan psikologi positif. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi kontribusi ilmiah dalam memahami hubungan antara kondisi psikologis dan performa atlet, serta menjadi referensi dalam studi lanjutan mengenai atlet bela diri di Indonesia. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi atlet agar dapat memahami dan mengelola kecemasan sebelum bertanding demi menurunkan risiko penurunan performa. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk memperhatikan aspek psikologis atlet dalam persiapan kompetisi. Bagi pengurus olahraga, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melibatkan tenaga ahli psikologi olahraga dalam pembinaan atlet. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, studi ini dapat dijadikan sebagai rujukan dan dasar untuk pengembangan penelitian serupa dalam konteks cabang olahraga dan populasi yang berbeda.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel melalui pengumpulan data numerik dan analisis statistik. Menurut Creswell dalam Donatus (2016), pendekatan kuantitatif melibatkan proses kuantifikasi terhadap fenomena tertentu, di mana kualitas dijadikan angka untuk dianalisis. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas, yaitu kecemasan bertanding, dan variabel terikat, yaitu performa bertanding atlet. Hubungan antara kedua variabel dianalisis melalui data yang dikumpulkan dengan instrumen terstandar dan diolah dengan teknik statistik.

Penelitian dilaksanakan di Gedung Serba Guna KONI, Jl. W.J. Lalamentik, Oebufu, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Populasi penelitian mencakup atlet kempo di Kota Kupang yang mengikuti kejuaraan. Berdasarkan data SIMPERKEMI per 23 Agustus 2023, terdapat 947 atlet terdaftar secara nasional, dengan 274 di antaranya berdomisili di Kota Kupang. Populasi ini memiliki karakteristik sesuai dengan fokus penelitian, yakni atlet aktif yang berpotensi mengalami kecemasan saat bertanding.

Sampel ditentukan menggunakan non-probability sampling jenis purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel ditentukan menggunakan tabel Krejcie & Morgan (1970), dengan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%, sehingga dari populasi 947 atlet, diambil 274 sampel. Kriteria inklusi meliputi: (1) atlet kempo putra/putri berusia 14–24 tahun, (2) berdomisili di Kota Kupang, dan (3) memiliki pengalaman tanding minimal di ajang POPDA (Pekan Olahraga Daerah).

Kecemasan bertanding didefinisikan sebagai kondisi emosi negatif yang muncul menjelang atau saat pertandingan, meliputi perasaan gugup, khawatir, dan gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot. Variabel ini diukur menggunakan skala Sport Competition Anxiety Test (SCAT) dengan 15 item pertanyaan. Skor total dibagi dalam tiga kategori: <17 (rendah), 17–24 (sedang), dan >24 (tinggi). Semakin tinggi skor SCAT, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding.

Performa bertanding merujuk pada pencapaian maksimal atlet saat bertanding, baik secara fisik maupun mental. Diukur melalui skala peak

performance yang mencakup 8 aspek: mental rileks, fisik rileks, optimis, fokus pertandingan, energi tinggi, kesadaran gerak, kontrol gerak, dan perlindungan dari gangguan eksternal. Instrumen ini terdiri dari 25 item dengan bentuk pernyataan positif dan negatif, serta pilihan jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor total menunjukkan tingkat pencapaian performa; semakin tinggi skor, semakin optimal performa atlet.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen skala dalam bentuk angket digital melalui Google Form, dengan model skala Likert empat poin. Subjek diminta merespons pernyataan berdasarkan kondisi aktual yang mereka alami. Pernyataan dalam instrumen dibagi menjadi pernyataan favorable (mendukung sikap) dan unfavorable (tidak mendukung sikap). Skor ditentukan berdasarkan norma penskoran sesuai pilihan jawaban. Teknik ini dipilih untuk memudahkan distribusi skala kepada atlet dan mempercepat proses rekapitulasi serta analisis data kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Gedung Serba Guna KONI NTT yang terletak di Jalan W.J. Lalamentik, Kelurahan Oebufu, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang, merupakan fasilitas utama yang digunakan untuk berbagai kegiatan olahraga, khususnya beladiri kempo, termasuk ruang sekretariat yang mengelola administrasi dan kegiatan teknis olahraga tersebut. Gedung ini juga menjadi lokasi pelaksanaan berbagai pertandingan kempo tingkat daerah. Dalam penelitian ini, responden adalah atlet beladiri kempo putra dan putri berusia 14–24 tahun yang berdomisili di Kota Kupang dan minimal pernah mengikuti kejuaraan tingkat daerah (POPDA). Berdasarkan data SIMPERKEMI tahun 2023, jumlah atlet aktif di Kota Kupang tercatat sebanyak 946 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Krejcie & Morgan (1970), yang menghasilkan jumlah responden laki-laki lebih dominan sebanyak 171 orang (62,4%) dibandingkan responden perempuan sebanyak 103 orang (37,6%). Usia 20 tahun merupakan kelompok usia terbanyak dalam penelitian ini dengan jumlah 50 orang (18,2%), sementara usia 14, 15, dan 23 tahun merupakan kelompok paling sedikit dengan masing-masing 12 orang (4,4%).

Dalam penelitian ini, digunakan kategorisasi jenjang ordinal sebagaimana dijelaskan oleh Anzwar (2003), yang bertujuan untuk

menempatkan individu ke dalam kelompok secara berjenjang berdasarkan kontinum atribut yang diukur, dengan tiga jenjang kategorisasi: rendah, sedang, dan tinggi. Norma kategorisasi yang diterapkan pada skala SCAT dan peak performance, untuk kecemasan kompetitif ditentukan berdasarkan nilai rata-rata 25 dan standar deviasi 5, sehingga diperoleh kategori rendah (<20), sedang ($20-29$), dan tinggi (≥ 30). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet beladiri kempo di Kota Kupang memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang rendah sebanyak 137 orang (50%), sedang sebanyak 136 orang (46,9%), dan tinggi hanya 1 orang (1%). Baik atlet laki-laki maupun perempuan mayoritas berada dalam kategori rendah, dengan dominasi atlet laki-laki sebanyak 83 orang (48,5%). Berdasarkan usia, kecemasan kompetitif tertinggi berada pada usia 20 tahun (50 orang), sedangkan yang terendah pada usia 14, 15, dan 23 tahun masing-masing sebanyak 12 orang. Untuk variabel performa bertanding, menggunakan norma kategorisasi dengan nilai rata-rata 57,5 dan standar deviasi 11,5, menghasilkan kategori rendah (<46), sedang ($46-68$), dan tinggi (≥ 69). Hasil menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki performa bertanding pada kategori rendah sebanyak 204 orang (74,5%), dengan dominasi atlet laki-laki sebanyak 117 orang (68,4%). Namun, terdapat pula atlet dengan performa bertanding kategori sedang dan tinggi, khususnya pada usia 20 tahun, masing-masing sebanyak 44 orang dan 4 orang.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas untuk variabel kecemasan kompetitif dan performa bertanding berdasarkan perhitungan spss dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Asymp.Sig. (2-tailed)	A	Keterangan
Kecemasan Kompetitif	0.109	0,05	Normal
Performa Bertanding	0,227	0,05	Normal

Sumber: Hasil olah data peneliti menggunakan SPSS versi 16.00 (2023)

Data Pada Tabel 1, variabel kecemasan kompetitif menghasilkan nilai Asymp.Sig.(2-tailed) 0,109 dan variabel performa bertanding menghasilkan nilai Asymp. Sig.(2-tailed) 0,227. Dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (Sig) $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika nilai

signifikansi (Sig) < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas *kromogrov smirnov* menghasilkan nilai Sig. Variabel kecemasan kompetitif 0,109 > 0,05 dan nilai Sig. variabel performa bertanding 0,227 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji hipotesis *Spearman* untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Hipotesis

		Performa Bertanding
Kecemasan Kompetitif	Correlation Coefficient	.054'
	Sig. (2-tailed)	.337
	N	274

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Sumber: Analisis data peneliti dengan uji korelasi Spearman melalui SPSS versi 16.00 (2023)

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh angka koefisien korelasi antara variabel kecemasan kompetitif dengan performa bertanding sebesar .054', hubungan kedua variabel tidak searah. Nilai Sig.(2-tailed) 0.337 ($p < 0,05$) yang berarti tidak signifikan.

Kecemasan merupakan suatu faktor psikologis dan muncul dari aspek pribadi sosial. Kecemasan dianggap sebagai suatu hal yang tidak normal jika kecemasan yang timbul secara berlebihan pada masalah yang ringan atau masih mampu dengan baik diatasi oleh orang lain pada umumnya. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was. Terlalu banyak memikirkan akibat dari kekalahannya justru menjadi salah satu pemicu atlet merasa cemas. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri atlet apabila sesuatu yang akan dihadapi mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan terus menghantui pikiran seorang atlet (Mellani & Kristina, 2021).

Kecemasan yang terjadi pada atlet tentu saja mempengaruhi penampilan saat bertanding karena memiliki rasa takut akan gagal dalam pertandingan, atlet adalah seorang pencemas, memiliki pengalaman bertanding yang masih kurang, serta menimbulkan adanya beban tersendiri jika ia tidak dapat memenangkan pertandingan tersebut. Rasa cemas bisa juga dipengaruhi dari faktor eksternal tubuh seperti, lawan,

teman, pengurus, tempat bertanding, tuntutan pelatih/keluarga dan penonton dari tim lawan.

Meskipun seorang atlet memiliki persiapan fisik yang baik dan menguasai taktik dan strategi, namun jika seorang atlet tidak memiliki ketenangan saat akan bertanding tentu saja akan mempengaruhi konsentrasi dan perhatian atlet tersebut saat bertanding dan akan memicu atlet sehingga tidak mampu mengontrol emosi negatifnya. Hal ini tentu sangat berpengaruh pada hasil pertandingan seorang atlet karena prestasi olahraga seorang atlet dicapai dari penampilan yang memuaskan para wasit dan para penonton yang ada. Hal inilah yang dapat berdampak bagi performa atlet saat akan menghadapi pertandingan.

Berdasarkan aspek-aspek kecemasan kompetitif yang telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet dalam penelitian ini dapat dilihat melalui gejala-gejala yang ditunjukkan menjelang pertandingan. Atlet yang berada pada kategori kecemasan kompetitif rendah yakni atlet yang kurang atau hampir tidak merasakan gejala-gejala somatic seperti tidak mual, tidak pusing, tidak berkeringat dingin, tidak mengalami sakit perut, tidak gemetar, detak jantung normal, kurang memiliki rasa takut, serta mampu menunjukkan pengendalian diri saat bertanding. Gejala kecemasan kompetitif atlet pada kategori sedang yakni atlet cukup merasakan keluhan somatic seperti seketika timbul rasa pusing, mulai berkeringat pada telapak tangan dan kaki, merasakan sakit perut menjelang pertandingan, detak jantung sedikit tidak normal dari sebelumnya, memiliki perasaan takut yang cukup, cukup mampu menunjukkan pengendalian diri saat bertanding (Jalal et al., 2022; Mellalieu & Hanton, 2015; Nisa & Jannah, 2021; Shava et al., 2017). Gejala kecemasan kompetitif atlet pada kategori tinggi yakni atlet yang sangat menunjukkan keluhan somatic menjelang pertandingan seperti, sangat merasakan pusing dan mual hingga muntah, sakit perut hingga sangat sering buang air kecil menjelang pertandingan, gemetar, jantung berdebar sangat kencang, berkeringat pada seluruh tubuh sebelum bertanding serta tidak mampu mengendalikan diri saat bertanding (Maulana & Khairani, 2017).

Untuk dapat mencapai performa bertanding yang maksimal, atlet harus berada pada kondisi yang ideal dimana faktor internal serta faktor eksternal daripada atlet harus seimbang. Performa dapat dihubungkan dengan kinerja atau penampilan performa dapat memperlihatkan sejauh mana individu ataupun kelompok menafsirkan tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja dititik beratkan pada kinerja individu atau pemain dengan arti lain adalah sebagai bentuk prestasi yang dicapai oleh individu berdasarkan target yang ingin dicapai atau tingkat pencapaian dari beban kerja yang telah ditargetkan kepada individu tersebut (Flores, 2011).

Untuk mencapai performa biasanya akan ditetapkan suatu target untuk atlet. Target tersebut biasanya sudah direncanakan sebelum waktu pertandingan. Untuk menentukan sebuah target, akan ditemukan waktu yang tepat untuk mencapai prestasi puncak serta performa ada dalam keadaan puncak atau disebut *peak performance*. Dalam sebuah pertandingan, performa atlet merupakan salah satu aspek terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Untuk dapat mengetahui performa atlet dapat dikatakan baik atau tidak biasanya dapat dilihat saat pertandingan sedang berlangsung atau ditinjau dari video usai pertandingan (Flores, 2011).

Berdasarkan faktor-faktor performa bertanding yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat performa bertanding yang dialami seorang atlet dapat juga dilihat dari perilaku yang ditunjukkan seorang atlet saat bertanding (Sugiyono, 2019). Performa bertanding atlet pada kategori rendah ditunjukkan melalui kurangnya mental rileks dan fisik yang rileks seperti tidak tenang saat bertanding, tidak memiliki rasa percaya diri, tidak mampu mengendalikan diri sehingga banyak melakukan kesalahan dalam arena pertandingan (tidak fokus), sangat memiliki rasa takut performa bertanding pada kategori sedang ditunjukkan melalui cukupnya mental rileks dan fisik rileks yang ditunjukkan dengan cukup tenangnya atlet saat bertanding karena memiliki cukup rasa percaya diri, cukup menunjukkan pengendalian diri (cukup fokus saat bertanding) serta cukup mampu mengurangi perasaan takut berbuat kesalahan saat bertanding (Saputro & Sulistyarto, 2020). Performa bertanding atlet pada kategori tinggi ditunjukkan melalui sangat tingginya mental rileks dan fisik rileks seperti, atlet sangat tenang ketika bertanding dikarenakan sangat mampu mengendalikan perasaan takut ataupun cemas yang dimiliki, sangat fokus, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, serta tidak memiliki rasa takut membuat kesalahan saat bertanding (KUMBARA et al., 2018; Hapilan et al., 2017).

Penelitian ini merupakan penelitian dengan tujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan kecemasan kompetitif dengan performa bertanding atlet beladiri kempo di Kota Kupang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan atlet beladiri kempo yang berada di kota Kupang dengan minimal usia 14 tahun dan maksimal 24 tahun yang memiliki pengalaman bertanding POPDA (Pekan Olahraga Daerah). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan teknik korelasi spearman (Harisky, 2022).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling dengan jenis purposive sampling. Penentuan sample penelitian menggunakan table Krejcie & Morgan dengan jumlah sampel adalah 274 atlet beladiri kempo di Kota Kupang dengan jumlah responden laki-laki 171 orang dan jumlah perempuan 103 orang yang dapat dilihat dari table gambaran responden berdasarkan jenis kelamin.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Alat ukur yang digunakan adalah Sport Competiton Anxiety Scale (SCAT) dan Peak Performance Scale.

Dalam penelitian ini kedua variabel di kategorisasikan dari tingkat rendah, sedang dan tinggi. Hasil kategorisasi data variabel kecemasan kompetitif menunjukkan atlet dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 137 orang, sedang 136 orang dan tinggi sebanyak 1 orang, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet beladiri kempo di Kota Kupang memiliki kecemasan kompetitif pada tingkat rendah. Hasil kategorisasi data variabel performa bertanding menunjukkan atlet dengan performa bertanding rendah sebanyak 204 orang, sedang 69 orang, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet beladiri kempo di Kota kupang memiliki performa bertanding pada tingkat rendah.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji korelasi spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan kompetitif dengan performa bertanding atlet beladiri kempo. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi 0.54 dan nilai signifikasi $p = 0,337 < 0,05$ yang berarti tidak adanya hubungan antara kecemasan kompetitif dengan performa bertanding pada atlet beladiri kempo di Kota Kupang. Hasil riset data ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor pembeda seperti perbedaan responden, usia, jenis kelamin dan tempat penelitian dilakukan. Tidak terdapatnya hubungan diantara kedua variabel dalam penelitian ini juga dapat kita tinjau melalui hasil riset pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa kategorisasi kecemasan kompetitif atlet beladiri kempo di Kota Kupang berada pada kategori rendah dengan jumlah 137 orang atau 50% dari total sampel. Jika dilihat dari aspek-aspek kategori untuk variabel kecemasan kompetitif, dapat disimpulkan bahwa atlet beladiri kempo di Kota Kupang sudah memiliki pengelolaan kecemasan menjelang pertandingan dengan sangat baik. Ketika kecemasan kompetitif atlet beladiri kempo di Kota Kupang berada pada kategori rendah berarti atlet-atlet tersebut sudah memiliki pengalaman ataupun kesiapan bertanding yang sangat baik, dapat kita tinjau melalui jam latihan para atlet tersebut ataupun sejauh mana pengalaman bertanding yang mereka miliki. Selain dari pada itu tentunya, atlet beladiri kempo di Kota Kupang juga sudah memiliki strategi coping untuk mengatasi rasa cemas menjelang pertandingan diantaranya seperti memiliki teknik relaksasi dan visualisasi yang baik seperti, mereka tau bagaimana cara mengatur pernapasan mereka dengan lebih baik agar dapat mengurangi rasa cemas yang dialami. Selain itu visualisasi yang dimaksudkan adalah atlet- atlet beladiri kempo di Kota Kupang mampu mengontrol pikiran mereka terhadap hal- hal buruk yang belum tentu terjadi saat mereka bertanding, sehingga dapat mengurangi resiko penurunan performa bertanding akibat kecemasan yang mereka alami serta dukungan yang baik dari tim dan pelatih dapat membantu atlet-atlet beladiri kempo di kota

kupang agar dapat bermain dengan tenang dan tanpa tekanan sehingga membantu mereka mengurangi rasa cemas saat bertanding (Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. 2019; Fabio, S., & Kartiko, D. C. 2022; Wicaksana, 2018; Winulyo, A. 2017).

Kecemasan kompetitif tidak mempengaruhi performa bertanding dalam penelitian ini juga, dapat kita lihat melalui aitem-aitem dominan yang dipilih oleh responden pada skala performa bertanding. Aitem-aitem yang dominan yang dimaksud adalah aitem-aitem yang paling banyak dipilih dan yang memiliki jumlah 3 dan 4 pada skala performa bertanding. Pada skala performa bertanding dalam penelitian ini kecemasan kompetitif tidak mempengaruhi performa bertanding atlet beladiri kempo karena atlet-atlet tersebut dapat menikmati jalannya pertandingan, dapat bermain secara efektif dalam arena pertandingan, dapat mengontrol gerakan saat bertanding, mereka yakin akan menang dalam pertandingan serta sorakan dan teriakan dari penonton menjadikan mereka lebih bersemangat saat bertanding. Dalam penelitian ini nilai koefisien korelasi yang berarah positif dimana kedua variabel mengalami peningkatan ataupun penurunan secara bersamaan sehingga dapat dikatakan bahwa dalam penelitian kali ini faktor kecemasan kompetitif tidak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan ataupun penurunan pada performa bertanding atlet beladiri kempo di Kota Kupang seperti yang dapat kita lihat melalui beberapa riset sebelumnya mengenai berbagai variabel selain kecemasan kompetitif yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet ketika bertanding diantaranya, hubungan kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola tangan provinsi Kepulauan Riau oleh Muhamad Naufal (2024), menjelaskan bahwa aspek psikologis lain yang relevan adalah pengaruh persepsi diri, ketika atlet memiliki persepsi yang positif terhadap kemampuan mereka sendiri maka mereka cenderung akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi sehingga mampu menciptakan suasana yang lebih rileks ketika atlet sedang bertanding. Adapun hasil riset lainnya mengenai aspek psikologis yang juga dapat mempengaruhi performa bertanding seorang atlet yang dapat dilihat melalui hasil riset hubungan kestabilan emosi dengan Kontrol diri atlet beladiri kota Surakarta. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri.

Penelitian ini menunjukkan kecemasan kompetitif tidak mempengaruhi performa bertanding atlet beladiri kempo di Kota Kupang, hal ini didukung oleh riset mengenai pengaruh anxiety terhadap performa atlet karate oleh Tika Ameliyana Putri (2022), hasil uji normalitasnya bernilai $0,200 > 0,05$ terdistribusi secara normal dan hasil analisis korelasi antara anxiety dengan performa sebesar $0,141$ dan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,553$ lebih dari $0,05$ sehingga korelasi antara anxiety dengan performa bertanding tidak saling mempengaruhi. Riset jurnal mengenai faktor- faktor yang mempengaruhi Performa Atlet Prestasi Olahraga oleh Soraya Farhati (2024), terdapat beberapa aspek psikologis yang perlu diperhatikan pelatih terhadap atlet yakni

kedisiplinan, kebosanan (masa jenuh latihan), kepercayaan diri, dan kepribadian atlet tersebut. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet beladiri kempo di Kota Kupang tidak mempengaruhi performa bertanding kemungkinan besar karena atlet kempo di Kota Kupang sudah memiliki mental bertanding yang baik sehingga mereka mampu meminimalisir atau mengendalikan rasa kecemasan yang dialami menjelang pertandingan.

Diterimanya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan kecemasan kompetitif dengan performa bertanding atlet beladiri kempo di Kota Kupang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka kesimpulan adalah sebagai berikut: Tidak terdapat hubungan antara kecemasan kompetitif dengan performa bertanding pada atlet beladiri kempo di Kota Kupang dengan hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi 0,54 dan nilai signifikansi $p = 0,337 < 0,05$ yang berarti kecemasan kompetitif dan performa bertanding pada atlet beladiri kempo di Kota Kupang tidak saling mempengaruhi satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- Flores, Y. (2011). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Performa Dalam Pertandingan Futsal. *Phys. Rev. E*, 24. http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/377/4/Muoz_Zapata_Adriana_Patricia_Articulo_2011.pdf
- Hapilan, P. Dkk. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Volume 2*.
- Harisky, A. M. (2022). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara. *Olahraga*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

- Insani, C. N. (2020). Analisis Performa SNMP. Analisis Turnover Tim Bola Basket Putri Dalam Kompetisi Development Basketball League (DBL).
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.809-814.2022>
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
- Maulana, A. (2010). Analisis perbandingan aikido di Jepang dan Silek di Minangkabau sebagai seni beladiri tradisional. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2015). Contemporary advances in sport psychology: A review. In *Contemporary Advances in Sport Psychology: A Review* (Issue February). <https://doi.org/10.4324/9781315813059>
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis/Nursalam*. Jakarta: Salemba Merdeka, 172–191.
- Nursalam. (2016). Olahraga Seni Bela Diri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Prasetya, E. E. (2013). *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding*. Edyta Eka Prasetya.
- Saputro, A. A., & Sulistyarto, S. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang Mhs 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 43–48.
- Satria, B., & Kurniawan, M. P. (2014). Perancangan Aplikasi Gerakan Kihon Pada Beladiri Shorinji Kempo Menggunakan Animasi Stop Motion Berbasis Android. *Jurnal Ilmiah DASI*, 15(02), 14–19.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, (2018). Analisis Tingkat Kecemasan Pada saat Bertanding Pada Atlet Karate Dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang 2017-2018. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

- Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Virginia, P. E., Wilson, W., & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206–212. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/21829>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Dampak kecemasan Pada Atlet Sepak Bola Sebelum Bertanding. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Winulyo, A. (2017). Pengaruh Regulasi Emosi..., Alif Winulyo, Fakultas Psikologi UMP, 2017. 2000, 8–25.