

---

## Analisis Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan pada Atlet Arung Jeram di Kota Pontianak

Yohanes Anugraha Dwi Saputra<sup>1✉</sup>, Wiwik Yunitaningrum<sup>1</sup>, Doni Pranata<sup>1</sup>, Novi Yanti<sup>1</sup>, Witri Suwanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [f1101221030@student.untan.ac.id](mailto:f1101221030@student.untan.ac.id)

---

### Info Artikel

**Kata Kunci:**

Arung Jeram; Kecemasan;  
Kesiapan bertanding

**Keywords:**

Rafting; Anxiety; Readiness to Compete

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan pada atlet arung jeram Faji Kota Pontianak dalam menghadapi pertandingan. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, baik secara kognitif, fisiologis, dan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner CSAI-2 yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan digabungkan dengan indikator kepercayaan diri atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan disebarluaskan kepada 14 atlet sebagai responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan tingkat kecemasan berdasarkan tiga indikator utama, yaitu kecemasan kognitif, fisiologis, dan kepercayaan diri. Hasil menunjukkan sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan "tinggi" dengan persentase 35,71%. Disisi lain, sejumlah atlet tergolong dalam kategori "rendah" dengan persentase 7,14%, sebagian kecil lainnya tergolong pada kategori "sangat rendah", "sedang", dan "sangat tinggi". Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan masih menjadi tantangan bagi atlet dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menjadi dasar bagi pelatih untuk lebih memperhatikan aspek mental dan psikologis atlet.

---

### Abstract

*This study aims to analyze the anxiety levels of whitewater rafting athletes from Faji Kota Pontianak before competitions. Anxiety is a psychological factor that can influence athlete performance in terms of thinking, body reactions, and confidence. The research used a quantitative descriptive method with a survey approach and total sampling. Data were collected using the Indonesian version of the CSAI-2 questionnaire combined with confidence indicators, involving 14 athletes as respondents. The data were analyzed using descriptive statistics based on three indicators: cognitive anxiety, physiological anxiety, and self-confidence. Results showed that most athletes had a "high" anxiety level (35.71%), while only 7.14% were in the "low" category. A few athletes fell into the "very low," "moderate," and "very high" categories. These results show that anxiety remains a psychological challenge for athletes in competition preparation. The findings can help coaches design training programs that focus more on mental and psychological readiness.*

✉ Alamat korespondensi:  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan berkaitan erat dengan usaha untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Selain itu, olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan oleh manusia dengan tujuan untuk memperbaiki kondisi tubuh serta menjaga agar tubuh tetap sehat danbugar. (Rahayu et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga memiliki peran penting, terutama dalam menjaga kesehatan tubuh agar tetapbugar. Dengan berolahraga rutin kita dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa adanya rasa lelah yang berlebih karena tubuh sudah terbiasa melakukan aktivitas fisik.

Di zaman ini, olahraga telah berkembang bukan hanya sebagai aktivitas fisik saja melainkan juga bisa menjadi kegiatan rekreasi ataupun prestasi bagi sebagian besar orang. Olahraga yang cukup menarik minat dan juga menyenangkan salah satunya ialah arung jeram, Dimana kita bisa merasakan adrenalin yang meningkat dengan mengarungi sungai yang memiliki arus deras. Olahraga ini juga sudah mulai berkembang di Indonesia, hal ini dibuktikan dengan adanya kejuaran yang kerap kali dilaksanakan di berbagai daerah di Indonesia.

Istilah arung jeram diadaptasi dari bahasa Inggris *whitewater rafting* atau *rafting*, yang merujuk pada aktivitas menjelajahi aliran sungai dengan perahu sambil mengandalkan teknik serta kemampuan mendayung. *International Rafting Federation* (IRF) menjelaskan bahwa *rafting* merupakan kegiatan manusia dalam menaklukkan arus sungai dengan memanfaatkan tenaga fisik dan keterampilan mengendalikan perahu berbahan lunak, yang umumnya dipahami sebagai aktivitas rekreasi, komersial, maupun cabang olahraga (PujiRatno, 2017).

Kejuaraan arung jeram adalah bentuk dari kegiatan olahraga prestasi melalui serangkaian perlombaan yang memperlombakan ketahanan, kecepatan dan ketrampilan dalam mendayung dan mengendalikan perahu karet di perairan yang berarus ataupun tidak, yang dilaksanakan berdasarkan persetujuan FAJI dan menggunakan peraturan FAJI dalam lombanya (FAJI, 2019). Dalam menghadapi pertandingan atlet harus mempersiapkan diri sebaik mungkin

agar menampilkan performa terbaiknya selama latihan. Tingkat kepercayaan diri dan kesiapan mental tentunya sangat diperlukan, jika tidak atlet akan kesulitan dalam pertandingan karena sulit untuk menampilkan performa terbaiknya. Menurut (Hapilan et al., 2017) Apabila seorang atlet tidak memiliki persiapan fisik dan mental yang optimal, maka ia akan cenderung merasa cemas sebelum bertanding. Rasa cemas tersebut dapat memengaruhi performa atlet selama pertandingan dan menjadi penghambat dalam pencapaian prestasi

Aspek psikologis atlet memiliki pengaruh yang besar dalam program pembinaan karena kondisi mental menjadi salah satu faktor penting yang menentukan kemenangan. Secara umum, kondisi psikologis dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu yang mendukung penampilan dan yang justru menghambat atau mengganggu pencapaian prestasi. Faktor psikologis yang mendukung prestasi meliputi rasa percaya diri, motivasi atau aspirasi yang kuat, serta kematangan kepribadian. Sementara itu, faktor yang dapat menghambat prestasi antara lain ketegangan, kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, obsesi yang berlebihan, gangguan emosional, serta perasaan ragu atau takut (Darisman & Muhyi, 2020). Atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, ketidakmampuan mengontrol emosi serta penurunan motivasi selama latihan dan kompetisi (Prayoga et al., 2024).

Pada dasarnya, seorang atlet cenderung mengalami kecemasan ketika menghadapi tekanan yang tinggi, dan apabila ia tidak mampu mengendalikan kecemasan tersebut, intensitas rasa cemas akan meningkat sehingga berdampak negatif terhadap kualitas penampilannya (Rohmansyah, 2017). Itu artinya setiap orang pasti memiliki rasa takut, keraguan atau kecemasan dalam dirinya, tetapi kemampuan untuk mengendalikan diri dan melawan rasa cemas yang timbul menjelang pertandingan adalah hal yang penting untuk dimiliki seorang atlet guna memaksimalkan potensi yang mereka miliki.

Peristiwa-peristiwa penting yang berlangsung sebelum, selama, dan setelah pertandingan olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan yang muncul dalam aktivitas olahraga, baik pada atlet, pelatih, wasit, maupun penonton (Kusumawati & Mylsidayu, 2015).

Ketika atlet berada dalam pertandingan, akan banyak hal-hal lain diluar pertandingan yang mungkin saja dapat mengguncang kestabilan emosi, perilaku, tindakan dan performa atlet. Untuk itu atlet perlu memiliki kemampuan untuk mengelola diri yang baik guna meminimalisir rasa cemas yang dapat mengganggu performa saat bertanding.

Berdasarkan pandangan diatas, perasaan cemas bisa terjadi oleh tekanan dari lingkungan maupun perasaan yang ada dalam diri atlet. Hal ini tentu akan berdampak terhadap prestasi yang diperoleh pada atlet arung jeram khususnya di Faji Kota Pontianak. Maka dari itu, peneliti berupaya untuk memahami dan menganalisis tingkat kecemasan atlet arung jeram Kota Pontianak. Faji Kota Pontianak sendiri belum memiliki data mengenai tingkat kecemasan para atlet saat ini, untuk itu peneliti berupaya untuk melakukan penelitian yang bermanfaat bagi atlet, serta membantu pelatih dalam merancang program latihan yang dapat meminimalisir terjadinya kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan.

Penelitian ini memiliki kebaruan terutama fokusnya pada konteks tingkat kecemasan dalam olahraga ekstrem seperti arung jeram yang masih jarang diteliti, serta sebagai referensi bagi pelatih untuk mengatur program latihan yang dapat menguatkan mental atlet untuk menghadapi pertandingan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### Metode dan Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, yaitu bentuk penelitian yang mengumpulkan data dari sebuah sampel melalui pertanyaan yang diajukan lewat formulir kuesioner atau wawancara, dengan tujuan akhir untuk menggambarkan berbagai dimensi dari populasi secara keseluruhan, serta menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data (Maidiana, 2021). Penggunaan metode penelitian survei diterapkan untuk memperoleh data dari lingkungan yang bersifat alami atau tidak direkayasa. Dalam proses pengumpulan data, peneliti tetap melakukan intervensi tertentu, seperti penyebaran kuesioner, pelaksanaan tes, atau wawancara terstruktur, yang dapat dilakukan pada kelompok responden berukuran besar maupun kecil. (Nana & Elin, 2018).

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei. Studi deskriptif

kuantitatif dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan atlet arung jeram Kota Pontianak saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan variabel operasional untuk mengidentifikasi dan mengukur konstruk agar menjadi variabel penelitian yang jelas dan terukur. Dengan cara ini, memungkinkan peneliti lain untuk mengulangi pengukuran dengan cara yang sama atau mencari cara yang lebih baik untuk mengukur konstruk.

### Partisipan

Populasi pada penelitian ini meliputi seluruh atlet yang aktif mengikuti latihan di bawah naungan Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) Kota Pontianak. Dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan teknik total sampling, yaitu suatu metode di mana seluruh individu yang termasuk dalam populasi secara otomatis dijadikan sebagai sampel penelitian. Berdasarkan pendekatan tersebut, jumlah atlet yang terlibat sekaligus menjadi sampel penelitian ini adalah sebanyak 14 orang.

### Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode survei dengan memanfaatkan beberapa prosedur, yaitu pelaksanaan tes, proses pengukuran, dan penyebaran angket. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) serta angket modifikasi yang disusun oleh peneliti untuk menilai kesiapan menghadapi pertandingan. Instrumen tersebut berfungsi untuk mengukur tingkat kecemasan kompetitif atlet, yang mencakup dimensi kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri.

Instrument penelitian disebar melalui angket yang berisi sejumlah pertanyaan yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Seperti yang disampaikan (Sugiyono, 2013) angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu menyusun dan mengembangkan instrumen penelitian yang digabungkan antara CSAI-2 dan angket kesiapan menghadapi pertandingan yang telah disusun. Item tes dalam angket yang digunakan berisi 30 pertanyaan yang mencakup pada tiga indikator kecemasan atlet diantaranya indikator kognitif, fisiologis, dan kepercayaan diri atlet. Total peserta yang mengisi instrument ini berjumlah 14 atlet. Data

dari setiap indikator dideskripsikan secara mendalam dengan fakta yang didapatkan oleh peneliti. Instrumen peneliti berupa kisi-kisi

yang berisi indikator untuk angket penelitian dapat disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Dimensi / Aspek	Indikator	Nomor Item
Tingkat Kecemasan Atlet	CSAI-2	Kognitif	1-13
		Fisiologis	14-20
		kepercayaan diri	21-30
Jumlah Item			30

### Prosedur

Penelitian ini dilakukan menggunakan prosedur yang dimulai dengan proses observasi terhadap subjek penelitian, yaitu atlet arung jeram yang tergabung dalam Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) Kota Pontianak. Sanjutnya, peneliti melakukan pengambilan dan pengumpulan data menggunakan metode survei melalui instrument berupa kuisioner untuk mengukur tingkat kecemasan pada atlet.

### Analisis Data

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan skala Likert yang terdiri dari 30 butir pernyataan dalam bentuk angket. Pernyataan tersebut mencakup aspek kognitif, fisiologis, serta tingkat kepercayaan diri atlet. Data dari setiap variabel kemudian dideskripsikan secara kuantitatif secara mendalam berdasarkan temuan yang diperoleh peneliti dalam proses validasi data

Pengukuran tingkat kecemasan ini ditentukan berdasarkan statistik deskriptif karena tidak ada standar norma resmi dari para ahli untuk mengklasifikasikan "tinggi", "sedang", atau "rendah" kecemasan seseorang. Hal ini dikarenakan instrumen yang digunakan telah dirancang untuk pengukuran relatif, bukan diagnostik absolut.

### HASIL

Penelitian kuantitatif memiliki peran yang signifikan dalam dunia ilmiah karena mampu menghasilkan data yang bersifat objektif dan terukur. Pendekatan ini sering diterapkan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang membutuhkan analisis menggunakan data numerik dan teknik statistik. Oleh karena itu, penelitian ini menyampaikan gambaran yang sistematis dan menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti melalui metode deskriptif kuantitatif, dengan mengumpulkan data empiris di lokasi penelitian menggunakan teknik survei, agar dapat dianalisis dan disandingkan dengan situasi nyata untuk mendapatkan wawasan yang

berguna serta solusi praktis atas masalah yang dihadapi.

Penilaian terhadap tingkat kecemasan dilakukan menggunakan skala Likert yang memuat 30 butir pertanyaan dalam bentuk angket. Instrumen tersebut mencakup tiga indikator utama, yaitu aspek kognitif, fisiologis, serta kepercayaan diri atlet. Penelitian ini melibatkan 14 responden sebagai sampel. Setiap variabel dianalisis dan dijelaskan secara kuantitatif berdasarkan temuan faktual yang diperoleh peneliti selama proses validasi data.

#### 1) Indikator Kognitif

Kecemasan kognitif adalah bentuk aktivitas mental yang muncul ketika individu menghadapi atau merespons suatu keadaan, dan kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pada atlet, kecemasan jenis ini berkaitan dengan bagaimana mereka menafsirkan situasi pertandingan serta respons tubuh yang muncul. Tiga indikator utama kecemasan kognitif meliputi munculnya pikiran negatif, kekhawatiran yang berlebihan, dan rasa takut terhadap penilaian orang lain. (Kumbara et al., 2019).

Tabel 2. Pengukuran Kecemasan Atlet Melalui Indikator Kognitif

No.	Interval	Kategori	Fre.	Presentase (%)
1	X < 13,5	Sangat Rendah	4	28,57
2	X > 13,5 – 16	Rendah	1	7,14
3	X > 16 – 18,5	Sedang	3	21,43
4	X > 18,5 – 24,5	Tinggi	4	28,57
5	X > 24,5	Sangat Tinggi	2	14,29
Total			14	100,00

Berdasarkan data yang telah disajikan, didapat hasil kecemasan atlet berdasarkan indikator kognitif didapatkan hasil pada kategori "Sangat Rendah" 4 dari 14 atlet dengan presentase 28,57%. Pada kategori "Rendah" 1 dari 14 atlet dengan presentase 7,14%. Pada kategori "Sedang" 3 dari 14 atlet dengan presentase 21,43%. Pada kategori "Tinggi" 4 dari 14 atlet dengan presentase 28,57%. Dan pada kategori "Sangat Tinggi" 2 dari 14 atlet dengan presentase 14,29%.

## 2) Indikator Fisiologis

Indikator fisiologis pada kondisi kecemasan dalam konteks olahraga merujuk pada berbagai respons tubuh yang muncul akibat meningkatnya aktivitas sistem fisiologis ketika individu merasa tertekan atau terancam oleh situasi tertentu. Respons-respons fisik ini biasanya tampak melalui beberapa gejala khas, seperti sensasi dingin pada tangan, frekuensi buang air kecil yang meningkat, keluarnya keringat berlebihan, rasa pusing atau pandangan berkunang-kunang, mulut yang terasa kering, ketidaknyamanan pada area perut, serta meningkatnya denyut jantung. Keseluruhan tanda-tanda tersebut menunjukkan bahwa tubuh sedang berada dalam keadaan kewaspadaan tinggi akibat proses kecemasan yang dialami (Rohmansyah, 2017)

Tabel 3. Pengukuran Kecemasan Atlet Melalui Indikator Fisiologis

No.	Interval	Kategori	Fre.	Presentase (%)
1	X < 8	Sangat Rendah	4	28,57
2	X > 8 – 9	Rendah	2	14,29
3	X > 9 – 11	Sedang	2	14,29
4	X > 11 – 14	Tinggi	5	35,71
5	X > 14	Sangat Tinggi	1	7,14
Total			14	100,00

Hasil pengukuran kecemasan atlet berdasarkan indikator fisiologis menunjukkan bahwa 4 dari 14 atlet (28,57%) berada pada kategori "Sangat Rendah". Sebanyak 2 atlet (14,29%) berada pada kategori "Rendah", dan 2 atlet lainnya (14,29%) berada pada kategori "Sedang". Sementara itu, 5 atlet (35,71%) termasuk dalam kategori "Tinggi", serta 1 atlet (7,14%) berada pada kategori "Sangat Tinggi".

## 3) Indikator Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan kesadaran individu, khususnya seorang atlet, terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama pertandingan. Sikap ini mencerminkan rasa yakin bahwa dirinya mampu menampilkan performa terbaik, menguasai situasi, serta mencapai hasil yang diharapkan (Aguss & Fahrizqi, 2020). Dengan kata lain, kepercayaan diri membuat atlet merasa tenang, fokus, dan optimis dalam menjalani setiap aspek kompetisi, baik secara fisik maupun mental.

Tabel 4. Frekuensi Data Kepercayaan diri Atlet

No.	Interval	Kategori	Fre.	Presentase (%)
1	X < 22,5	Sangat Rendah	3	21,43
2	X > 22,5 – 26	Rendah	1	7,14
3	X > 26 – 30	Sedang	4	28,57
4	X > 30 – 33,5	Tinggi	1	7,14
5	X > 33,5	Sangat Tinggi	5	35,71
Total			14	100,00

Dari data yang telah disajikan, didapat hasil kecemasan atlet berdasarkan tingkat kepercayaan diri atlet yang berarti semakin rendah tingkat kepercayaan maka akan berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan atlet. Hasil pada kategori "Sangat Rendah" 3 dari 14 atlet dengan presentase 21,43%. Pada kategori "Rendah" 1 dari 14 atlet dengan presentase 7,14%. Pada kategori "Sedang" 4 dari 14 atlet dengan presentase 28,57%. Pada kategori "Tinggi" 1 dari 14 atlet dengan presentase 7,14%. Dan pada kategori "Sangat Tinggi" 5 dari 14 atlet dengan presentase 35,71%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti juga menganalisis tingkat kecemasan dari keseluruhan indikator yang ada dan dengan keseluruhan item tes yang diberikan, sehingga didapat data atau klasifikasi tingkat kecemasan pada atlet arung jeram Fajri Kota Pontianak yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Deskriptif Data Keseluruhan

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		56,64

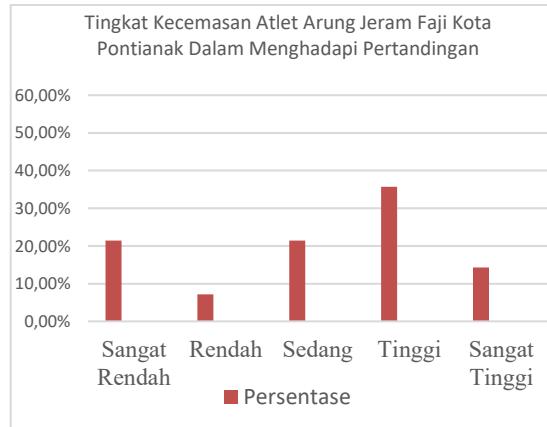
Median	63
Mode	30
Std. Deviation	17,00
Variance	289,02
Range	5
Minimum	30
Maximum	80

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan teknik statistik deskriptif, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet arung jeram FAJI Kota Pontianak saat menghadapi pertandingan berada pada rentang nilai yang cukup bervariasi. Skor kecemasan paling rendah yang tercatat adalah 30, sedangkan skor tertinggi mencapai 80. Dari keseluruhan data yang dianalisis, diperoleh nilai rata-rata sebesar 56,64 yang menggambarkan kecenderungan umum tingkat kecemasan para atlet. Selain itu, nilai median atau titik tengah distribusi berada pada angka 63, sementara nilai modus—yakni skor yang paling sering muncul—adalah 30. Standar deviasi sebesar 17,00 menunjukkan bahwa penyebaran data kecemasan antar-atlet tergolong luas, sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang cukup signifikan di antara para responden.

Tabel 6. Frekuensi Data

No.	Interval	Kategori	Fre.	Presentase (%)
1	X < 35,5	Sangat Rendah	3	21,43
2	X > 35,5 – 50	Rendah	1	7,14
3	X > 50 – 63	Sedang	3	21,43
4	X > 63 – 70	Tinggi	5	35,71
5	X > 70	Sangat Tinggi	2	14,29
Jumlah			14	100,00

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi didapatkan hasil pada kategori sangat rendah 3 dari 14 atlet dengan presentase 21,43%. Pada kategori rendah 1 dari 14 atlet dengan presentase 7,14%. Pada kategori sedang 3 dari 14 atlet dengan presentase 21,43%. Pada kategori tinggi 5 dari 14 atlet dengan presentase 35,71%. Dan pada kategori sangat tinggi 2 dari 14 atlet dengan presentase 14,29%. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet arung jeram FAJI Kota Pontianak saat menghadapi pertandingan berada pada kategori tinggi. Kelompok dengan frekuensi terbesar terdapat pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 5 atlet atau sebesar 37,21%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa para atlet masih merasakan kecemasan yang cukup signifikan sebelum memasuki pertandingan. Menurut (Faturochman, 2017) kecemasan saat bertanding sering kali berdampak signifikan terhadap performa atlet, terutama karena munculnya rasa takut gagal dan tekanan moral yang berlebihan. Sejalan dengan pandangan (Dewi et al., 2023) kecemasan dapat muncul karena tekanan pertandingan, kekhawatiran terhadap performa, dan faktor psikologis yang memengaruhi atlet. Melalui pendekatan psikologi olahraga, seperti latihan mental, dukungan tim, dan pengelolaan emosi, kecemasan tersebut dapat dikendalikan. Dengan demikian, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan dan kondisi fisik, tetapi juga oleh kemampuan mengelola kecemasan berlebih.

Tingkat kecemasan yang tinggi sebelum menghadapi pertandingan dapat menimbulkan gejolak emosi yang tinggi. Perilaku ini bisa mempengaruhi kesiapan atlet untuk bertanding dan menghambat atlet untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam meraih prestasi maksimal. Kecemasan yang dialami atlet tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, melainkan juga akan mempengaruhi permainan suatu tim atau kelompok. Untuk itu diperlukan kontrol emosi yang baik dalam mengatasi kecemasan dan kerja sama tim yang mampu membangun kepercayaan diri setiap individu untuk meredam kecemasan yang bias saja dirasakan oleh setiap atlet menjelang pertandingan.

Kecemasan dalam konteks pertandingan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, tegang, dan tidak nyaman ketika individu menafsirkan situasi kompetitif sebagai ancaman, yang disertai dengan timbulnya respons atau perubahan fisiologis dalam tubuh (Maulana & Khairani, 2017). Kecemasan dapat terlihat jelas baik sebelum, saat, maupun setelah pertandingan, dan sering kali menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya performa atlet (Lukman et al., 2024). Kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi kehidupan, terutama ketika seseorang menghadapi sesuatu yang baru. Pada dasarnya, hampir setiap individu pernah merasakan kecemasan, meskipun intensitasnya dapat berbeda antar orang. Dalam tingkat yang moderat, kecemasan justru membantu meningkatkan kewaspadaan. Namun, jika kecemasan mencapai level yang berlebihan, kondisi tersebut dapat mengganggu fokus dan menurunkan koordinasi antara fungsi otak dan gerakan motorik (Anira, 2017).

Sebagai diskusi lanjutan, atlet perlu memiliki ketangguhan mental yang baik untuk menghadapi pertandingan dalam situasi dan kondisi apapun. Seperti yang disampaikan oleh (Nurcahyadi & Trihandayani, 2024) *mental toughness* atau dapat diartikan sebagai ketangguhan mental, didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap fokus, berkomitmen yang kuat serta mampu tetap bertahan walaupun dihadapkan pada berbagai hambatan merupakan aspek yang sangat krusial bagi atlet untuk mencapai kinerja terbaik, terutama ketika berada dalam kondisi dengan tekanan. Pandangan ini sejalan dengan pendapat (Syukur, 2021) bahwa ketangguhan mental tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan terhadap tekanan psikologis, tetapi juga sebagai faktor yang meningkatkan efektivitas latihan dan pencapaian atlet.

Penelitian ini memiliki kebaruan terutama fokusnya pada konteks tingkat kecemasan dalam olahraga ekstrem seperti arung jeram yang masih jarang diteliti, serta sebagai referensi bagi pelatih untuk mengatur program latihan yang dapat menguatkan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Pelatih juga dapat melakukan pendekatan secara holistik dan mengaplikasikan pengelolaan kecemasan seperti memberi dukungan berupa motivasi, mengatur pernafasan, dan pendekatan latihan variatif berupa game agar kemampuan atlet dalam mengontrol kecemasan secara lebih efektif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian terkait tingkat kecemasan atlet arung jeram FAJI Kota Pontianak saat menghadapi pertandingan, dapat dinyatakan bahwa secara umum para atlet menunjukkan tingkat kecemasan yang berada pada kategori tinggi. Beberapa atlet bahkan termasuk dalam kategori "Sangat Tinggi" dengan skor lebih dari 70 berjumlah 2 orang atau 14,29% dari total peserta. Pada kategori "Tinggi" dengan rentang skor 63–70 terdapat 5 atlet atau 35,71%. Sementara itu, 3 atlet (21,43%) dengan skor 50–63 termasuk dalam kategori "Sedang". Pada kategori "Rendah" dengan skor antara 35–50 terdapat 1 atlet (7,14%), sedangkan kategori "Sangat Rendah" dengan skor di bawah 35 mencakup 3 atlet atau 21,43% dari keseluruhan peserta.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet masih merasakan tingkat kecemasan yang cukup tinggi sebelum pertandingan. Dalam ranah kognitif, sejumlah atlet menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tinggi, baik terhadap hasil kompetisi maupun terhadap pandangan orang lain. Sementara itu, pada aspek fisiologis, reaksi tubuh seperti naiknya denyut jantung dan munculnya ketegangan otot masih sering dialami. Sementara itu, pada aspek kepercayaan diri, mayoritas atlet menunjukkan rasa percaya diri yang tinggi, yang berkontribusi dalam menekan tingkat kecemasan. Hal ini menegaskan bahwa faktor psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kesiapan bertanding. Oleh karena itu, pelatih dan pihak terkait disarankan untuk lebih memperhatikan pengembangan mental dan pengelolaan kecemasan melalui kegiatan seperti latihan relaksasi, visualisasi positif, serta peningkatan rasa percaya diri guna mengoptimalkan performa atlet saat bertanding.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) Kota Pontianak atas segala bantuan dan keterlibatannya dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para dosen pembimbing serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## REFERENSI

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan

- Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Anira. (2017). *Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan*. 02(02), 62–67.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Dewi, M., Nurhadi, A., Sembiring, D. A., Dewi, R. R. K., Studi, P., Keolahragaan, I., Studi, P., Rumah, A., & Departement, S. (2023). *Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan ( handball ) Universitas Singaperbangsa Karawang*. 9, 119–128.
- FAJI. (2019). *Peraturan Kompetesi Arum Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia*. Jakarta.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38–43.
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kusumawati, M., & Mysidayu, A. (2015). Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 1–16.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc. *Jurnal Kejaora*, 9(April), 37–44.
- Maidiana, M. (2021). ALACRITY : Journal Of Education. *Journal Of Education*, 1(2), 20–29.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Pebedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106.
- Nana, D., & Elin, H. (2018). Muhammd Rijal Fadli. "Mengetahui Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 33–54. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1), 288.
- Nurcahyadi, & Trihandayani. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229–237.
- Prayoga, A. A. S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Mental toughness of youth futsal athletes cimahi city. *Jurnal Patriot*, 6(3), 97–102.
- PujiRatno, E. (2017). Survei Manajemen Perawatan Perlengkapan Arung Jeram Explore Sumatera. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 73–83.
- Rahayu, A., Koerniawati, R. D., Nuryadin, A., Ali, M., & Aqobah Jumrotul, Q. (2024). Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Provinsi Banten untuk PON 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 12572–12579.
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R\&D*.
- Syukur, N. I., & others. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET KONTINGEN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL XX PROVINSI SULAWESI SELATAN*. Universitas Hasanuddin.