

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancan Penelitian

4.1.1 Sejarah Sepak Takraw

Penelitian ini menggunakan tiga sampel yang menjadi subjek penelitian. Dan tiga informan tahu. Setiap informan tahu masing-masing mengenal ketiga subjek. Ketiga subjek merupakan atlet sepak Takraw sesuai dengan ciri-ciri yang telah dijelaskan sebelumnya. Ketiga subjek berlatih di lapangan sepak Takraw Batu Beriga. Desa Batu Beriga adalah suatu desa di Kecamatan Lubuk Besar di bagian utara Kota Koba Kabupaten Bangka Tengah, Bangka Belitung yang berpotensi besar di dalam pariwisata perbatasan desa batu beriga sebelah utara laut, sebelah selatan laut, sebelah barat lubuk besar, sebelah timur laut jumlah penduduk 2349 Jiwa Laki Laki 1118 Perempuan 1231. Desa Batu Beriga terdapat Monumen Perjuangan yang menceritakan bahwa dulunya dikenal juga bekas penjajahan tentara Belanda atau Jepang. Dan untuk diperairan dikenal juga sebagai jalur sutra. Lapangan Sepak Takraw Batu Beriga sendiri berlokasi di Desa Batu Beriga Kecamatan Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah yang berdekatan dengan pantai Batu Beriga.

Sepak Takraw di Desa Batu Beriga ini berdiri sejak tahun 2008 di bawah naungan KONI Bangka Tengah menurut informasi dari beberapa atlet yang masih aktif pada saat ini dan ia merupakan atlet yang cukup senior di Batu Beriga. Namun ada pula yang menceritakan bahwa ada atlet-atlet sepak takraw terdahulu di Desa Batu Beriga. Atlet terdahulu itulah yang disebut-sebut sebagai orang yang pernah mengembangkan sepak takraw sebelum tahun 2008 yang diceritakan oleh atlet tersebut. Namun atlet-atlet terdahulu tidak sampai sekarang turut mengembangkan sepak takraw di Desa Batu Beriga, karena beberapa orang dari mereka ada yang pulang ke kampung halaman mereka di Sulawesi Tenggara, Buton. Sehingga atlet pemain takraw di Desa Batu Beriga orangnya tidak lengkap lagi. Hal tersebut pula yang memicu berhentinya pelatihan dan pengembangan Sepak Takraw di Desa Batu Beriga.

Namun pada tahun 2008 kembali dikembangkan pelatihan sepak takraw di Desa Batu Beriga dan di bawah naungan KONI

Bangka Tengah sehingga latihan sepak takraw di Desa Batu Beriga tersebut masih jelas terprogram sampai saat ini dengan catatan-catatan prestasi yang cemerlang terutama di kelas Porprov. Bangka Tengah bisa dibilang kiblatnya Sepak Takraw Bangka Belitung saat ini.

Di Desa ini juga pencarian bibit untuk generasi penerus atlet sepak takraw terus di lakukan, guna terciptanya atlet-atlet muda yang mempunyai potensi cemerlang. Pencarian bibit dilakukan dari anak-anak tingkat Sekolah Dasar yang berniat ingin menjadi atlet sepak takraw dan anak yang ingin mengembangkan bakatnya di bidang olahraga, anak tersebut akan terus dibina dengan semaksimal mungkin agar bisa mengikuti kejuaraan-kejuaraan khusus pelajar terlebih dahulu, seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) hingga ke POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) dan O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). Serta tidak menutup kemungkinan jika atlet yang masih muda sudah bisa mengimbangi permainan senior maka pemain tersebut akan lebih cepat bergabung ke dalam tim atau regu seniornya.

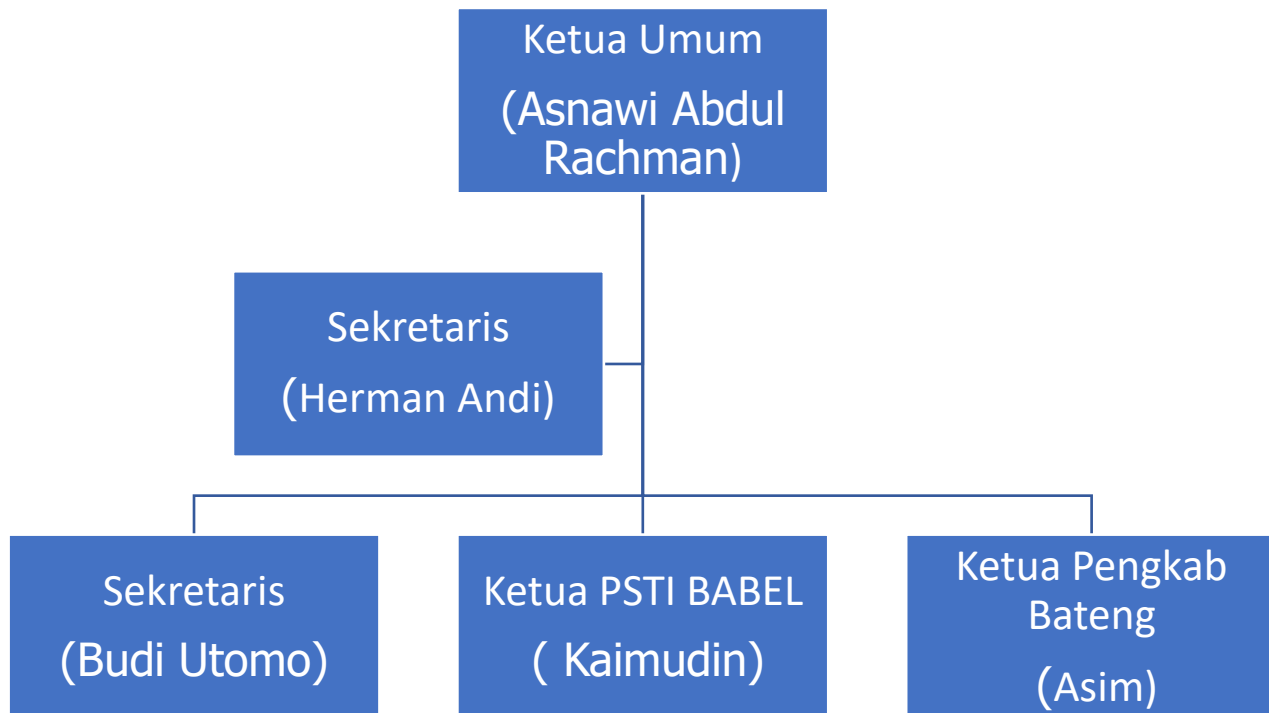
4.1.2 Visi dan Misi

Visi : Mewujudkan Atlet Sepak Takraw yang berprestasi, berkarakter mandiri dan berjiwa juang tinggi.

Misi :

1. Menyelenggarakan pembinaan latihan dari usia dini agar membentuk atlet yang berkarakter dan berprestasi.
2. Memfasilitasi peralatan atlit untuk berlatih di lapangan dan bertanding.
3. Mengembangkan peran serta prestasi atlet, melindungi atlet dan memberdayakan atlet.

1.1.3 Struktur Kepengurusan



4.1.4 Kegiatan PSTI

Kegiatan rutin yang dilakukan PSTI melaksanakan kegiatan PON yang merupakan kejuaraan sepak takraw tertinggi di Indonesia yang diikuti oleh seluruh Provinsi yang berhasil lolos ke PON melalui babak kualifikasi PON yaitu Pra-PON atau PORWIL. Selain itu juga PSTI juga rutin mengadakan kejuaraan khusus pelajar, mulai dari pelajar sekolah yang diawali daerah masing-masing atlet yaitu POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) yang jika timnya menang bisa lanjut ke POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) bagi atlet pelajar Wanita, jika atlet pelajar laki-laki harus melewati kejuaraan POPWIL (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah) terlebih dahulu agar bisa mencapai ke POPNAS.

Dalam hal ini mahasiswa PSTI rutin mengadakan kejuaraan antar mahasiswa yaitu POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa

Nasional) namun sebelumnya mahasiswa harus melewati dulu POMDA atau yang disebut sekarang dengan POMPROV (Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi). Dan untuk timnas Indonesia PSTI selalu melakukan pemusatan latihan guna persiapan dikejuaraan Asia, seperti Sea Games, Asian Games, ada juga kejuaraan yang dinamakan Kings cup, Istaf Super Series dan kejuaraan Pantai se Asia yaitu Asian Beach Games. Timnas sepak takraw Indonesia sendiri cukup aktif berpartisipasi mengikuti berbagai kejuaraan yang diadakan (PSTI).

4.2 Persiapan Penelitian

Peneliti sebelumnya mempersiapkan instrument pengumpulan data yang berfungsi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek yang akan diukur. Instrument yang digunakan berupa panduan wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dibuat untuk mengetahui faktor kecemasan pada atlet sepak takraw menjelang pertandingan.

Selanjutnya meminta izin kepada subjek VM, WW, LJ. Izin yang dilakukan peneliti bertujuan untuk meminta kesediaan menjadi subjek penelitian agar bisa melakukan wawancara dengan tujuan untuk mendapatkan data dalam melaksanakan penelitian. Berdasarkan izin tersebut, maka subjek memberikan izin tanpa syarat dan paksaan dari pihak manapun dengan bukti menandatangani surat pernyataan oleh ketiga subjek.

Persiapan administrasi pada penelitian ini berupa surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan pada tanggal 12 Mei 2023 dengan nomor B-607/Un.09/IX/PP.09/05/2023 oleh fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang ditujukan kepada Ketua Umum Pengprov PSTI Bangka Belitung. Selanjutnya Ketua Umum Pengprov PSTI Bangka Tengah memberikan surat balasan berupa, diberikannya izin penelitian yang dikeluarkan pada tanggal 16 Mei 2023 dengan nomor 012/PSTI/KBB/V/2023.

4.3 Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan tahapan yang terdiri dari observasi dan wawancara mengenai faktor Kecemasan Pada Atlet Sepak Takraw Menjelang Pertandingan di Desa Batu Beriga Kecamatan Lubuk Besar Bangka Tengah. Adapun penelitian ini dilakukan terhitung dari tanggal 16 Mei 2023 sampai tanggal 3 Juni 2023.

Penelitian ini membutuhkan subjek penelitian yang berjumlah tiga orang yang memenuhi kriteria sebagai seorang *atlet* Sepak Takraw yang mengalami kecemasan menjelang pertandingan dari Desa Batu Beriga Kecamatan Lubuk Besar Bangka Tengah. Proses waktu pengambilan data diambil ketika subjek selesai latihan dan tidak memiliki kesibukan.

Tabel 1
Jadwal Pengambilan Data Penelitian

No	Hari/Tanggal	Pukul	Lokasi	Keterangan
1.	Minggu/21 Mei 2023	10.00 WIB	Gor Pemda Bangka Tengah	Observasi, Wawancara dengan subjek VM
2.	Senin/22 Mei 2023	10.00 WIB	Gor Pemda Bangka Tengah	Wawancara kedua dengan subjek VM
3.	Kamis/25 Mei 2023	10.00 WIB	Gor Pemda Bangka Tengah	Observasi, wawancara dengan subjek WW
4.	Sabtu/27 Mei 2023	10.00 WIB	Gor Pemda Bangka Tengah	Wawancara kedua dengan subjek WW
5.	Minggu/28 Mei 2023	10.00 WIB	Gor Pemda Bangka Tengah	Observasi, Wawancara dengan subjek LJ
6.	Senin/29 Mei 2023	15.00 WIB	Kantor KONI	Wawancara dengan Informan Tahu I
7.	Selasa/30 Mei 2023	10.00 WIB	Gor Pemda Bangka Tengah	Wawancara kedua dengan subjek LJ
8.	Kamis/1 Juni 2023	11.00 WIB	Di Sekolah	Wawancara dengan Informan Tahu 2

9.	Sabtu/3 Juni 2023	11.00 WIB	Di rumah Informan Tahu	Wawancara dengan Informan Tahu 3
----	-------------------	-----------	------------------------	----------------------------------

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dan tiga orang informant tahu. Subjek yang diteliti merupakan atlet sepak takraw Bangka Tengah, proses pengambilan data dilakukan ketika subjek selesai latihan dan tidak memiliki kesibukan. Tahap-tahap penelitian meliputi kegiatan sebagai berikut :

1. Meminta persetujuan kepada subjek dengan mengisi informed consent sebagai bentuk kesediaan subjek untuk observasi dan wawancara demi memenuhi kebutuhan data yang akan di ambil.
2. Melakukan pendekatan atau rapport terhadap subjek.
3. Mempersiapkan guide wawancara sebelum ke lapangan.
4. Mengatur janji kepada subjek untuk melakukan wawancara dan observasi.
5. Merahasiakan data yang diperoleh pada saat penelitian, sehingga kerahasiaan subjek tetap terjaga.

4.4 Hasil Temuan Penelitian

4.4.1 Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek ketika wawancara, ditemukan beberapa gerak-gerik subjek dan kemudian peneliti merangkumnya sebagai berikut :

1. Subjek VM

Subjek berinisial VM adalah seorang atlet sepak takraw yang bekerja freelance dan juga merupakan seorang model. Berusia 27 tahun, memiliki tinggi badan 165 cm, memiliki postur badan yang ideal karena berat badannya 59 kg dan memiliki warna kulit yang putih. Subjek berlatih Sepak Takraw setiap hari dari hari Senin sampai hari Minggu. Wawancara dilakukan di lapangan tempat latihan subjek setelah subjek berlatih. Saat wawancara pertama pada tanggal 21 Mei 2023 subjek memakai Jersey latihan berwarna biru, jilbab biru, leging abu-abu, manset tangan berwarna hitam, celana hitam, sepatu dan kaos kaki berwarna putih serta lengkap dengan peralatan olahraganya.

Pada saat di wawancarai atau di ajak berbicara mata subjek

melakukan eye contact terhadap peneliti, nada bicaranya keras dan jelas untuk didengar. Subjek duduk santai dengan lutut menekuk sejajar, posisi tangan subjek selalu bergerak terlihat subjek seorang yang aktif dalam berbicara. Dalam menjawab pertanyaan subjek terlihat bersemangat dan sering tersenyum, namun subjek terlihat kesal dan memainkan alis serta matanya saat menceritakan hal yang mengecewakannya seakan marah dengan keadaan tersebut. Wawancara kedua dilaksanakan pada 22 Mei 2023 yang berlokasi di rumah tempat subjek menginap tidak jauh dari lapangan Sepak Takraw Batu Beriga tempat wawancara pertama dilakukan, pada saat wawancara kedua dilaksanakan subjek menggunakan training latihan berwarna biru tua, jaket biru terang dan jilbab hitam. Hasil temuan observasi yang saya lakukan sejak awal subjek VM merespon pertanyaan yang saya ajukan, subjek TR merupakan orang yang memiliki kemampuan publik speaking yang baik hal ini terbukti dari hasil wawancara dengan lugas dan tegas. Dimana ketika VM menjawab pertanyaan yang saya ajukan jawaban yang subjek berikan tertata. Subjek orang yang ramah, cukup tenang dan sedikit murung. Namun terlihat bahwa subjek VM merupakan orang yang bijaksana hal ini terbukti dari hasil wawancara cara subjek VM menghadapi kesulitan yang subjek alami.

2. Subjek WW

Subjek WW adalah seorang atlet sepak takraw yang masih melakukan pendidikan di Universitas Terbuka jurusan Administrasi Negara di Universitas Terbuka Bangka Belitung dan menyambi bekerja di kantor camat Koba Bangka Tengah. Berusia 24 tahun, memiliki tinggi badan 155 cm, memiliki postur badan yang terbilang kecil dengan berat badan 48 kg, subjek memiliki warna kulit sawo matang. Subjek bekerja dari hari Senin sampai hari Jumat begitu juga dengan latihan sepak takraw nya yang berjadwal setiap hari dari hari Senin sampai hari Minggu. Wawancara dilakukan di lapangan Sepak Takraw Batu Beriga pada pagi hari setelah subjek latihan.

Pada saat diwawancarai pada tanggal 24 Mei 2023 subjek mengenakan baju latihan berwarna biru, celana berwarna kuning, jilbab berwarna biru tua, leging berwarna biru terang, manset tangan berwarna hitam, sepatu dan kaos kaki yang berwarna putih. Saat diajak berbicara atau diwawancarai mata subjek melakukan eye contact terhadap peneliti, suara bicara yang cukup lantang dan jelas

dengan logat daerah yang masih kental tetapi masih mudah untuk dipahami. Dalam menjawab pertanyaan subjek banyak tertawa saat menceritakan pengalaman-pengalamannya di Sepak Takraw. Wawancara kedua dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 bertempat di lapangan Sepak Takraw Desa Batu Beriga sama dengan tempat wawancara pertama dilakukan, pada saat wawancara kedua dilaksanakan subjek memakai jaket olahraga yang berwarna coklat, jilbab berwarna hitam, leging berwarna hitam, celana berwarna hitam, sepatu latihan dan kaos kaki berwarna putih. Subjek WW merupakan orang yang ceria, mudah tertawa dan banyak bicara dan cukup terbuka sehingga memudahkan saya melakukan proses tanya jawab pada saat wawancara. Serta subjek WW memiliki kondisi hati yang gampang berubah dan cenderung ceroboh.

3. Subjek LJ

Subjek berinisial LJ merupakan seorang atlet sepak takraw yang sudah beristri dan memiliki dua orang anak perempuan, subjek berkerja harian tidak tetap. Berusia 24 tahun, memiliki badan yang kekar atau berotot, memiliki tinggi 170 cm, memiliki tubuh yang ideal dengan berat badan sekitar 63 kg, subjek memiliki warna kulit yang gelap. Jadwal berlatih subjek masih belum tentu dikarenakan terkendala waktu pekerjaan. Wawancara pertama dilaksanakan di lapangan Sepak Takraw Batu Beriga, wawancara dilakukan setelah subjek selesai latihan pada sore hari.

Pada saat diwawancarai pada tanggal 24 Mei 2023 subjek mengenakan baju latihan berwarna hitam kuning, celana berwarna hitam, sepatu berwarna hitam dan kaos kaki berwarna putih. Saat diajak berbicara pada saat wawancara subjek melakukan eye contact pada peneliti, subjek berbicara cukup keras walaupun sedikit terbata-bata tetapi masih bisa untuk dipahami. Wawancara kedua dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 pada sore hari setelah subjek berlatih di lapangan Sepak Takraw Desa Batu Beriga, pada saat wawancara kedua subjek mengenakan sepatu sepak takraw berwarna hitam, kaos kaki berwarna putih, celana berwarna hitam dan baju latihan berwarna hitam. Hasil temuan observasi yang saya lakukan subjek LJ terlihat orang yang ceria, lucu suka bercanda dengan pembawaan santai yang ia berikan hal ini sejalan dengan respon dari hasil jawaban yang *to the point* dan tidak bertele-tele.

4.4.2 Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil temuan penelitian di lapangan pada ketiga subjek yang merupakan atlet Sepak Takraw Bangka Tengah yaitu subjek VM, WW, dan LJ dapat diuraikan sesuai dengan pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu mengenai kecemasan pada atlet Sepak Takraw menjelang pertandingan, maka ditemukanlah tema sebagai berikut:

Tema 1: Latar belakang subjek

Tema ini menjelaskan identitas, pekerjaan dan Riwayat Pendidikan subjek, setiap subjek memiliki latar belakang yang berbeda. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

1. Subjek VM

Subjek VM menceritakan tentang dirinya yang lahir pada tanggal 25 Januari 1996. Riwayat Pendidikan subjek VM ialah lulusan SLTA, dan bekerja Freelancen. Berikut kutipan wawancaranya:

"nama saya VM, saya lahir di Palembang, 25 Januari 1996. Pendidikan terakhir saya lulusan SLTA" (S1, W1, 18-20)

"Saya sebenarnya sudah mendapat pekerjaan tenaga honorer dari Bangka Tengah ini. Tapi saya lebih memilih kerja freelance di Event dan Wedding Organizer. Selain itu saya juga sebagai model, dan membuka usaha kecil-kecilan di bidang kuliner"(S1, W1, 52-59)

2. Subjek WW

Subjek WW menceritakan tentang dirinya yang lahir pada tanggal 28 Desember 1999. Riwayat Pendidikan subjek WW saat ini lagi menjalankan kuliah di Universitas Terbuka Bangka Belitung, dan pekerjaannya sebagai tenaga kerja honorer. Berikut kutipan wawancaranya:

"Nama saya W, asal saya Beriga Bangka Tengah, saya lahir tanggal 28 Desember 1999" (S2, W1, 23-25)

"Jadi selain menjadi atlet sepak takraw Alhamdulillah Saya diberikan pekerjaan oleh Bangka Tengah menjadi tenaga honorer di kantor lurah Koba Bangka Tengah kak. Jadi kegiatan hari-hari saya bekerja di sana dan berlatih sepak takraw di luar jam bekerja" (S2, W1, 29-36)

"Iya kak, Alhamdulillah saya sedang melakukan pendidikan di Universitas Terbuka tempatnya di Pangkal Pinang dan sudah semester akhir kak" (S2, W1, 42-46)

3. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan tentang dirinya yang berusia 24 tahun, dan bertempat tinggal di Desa Batu Beriga. Dan subjek bekerja di Puskesmas Lubuk Besar, Bangka Tengah. Berikut kutipan wawancaranya:

"Nama saya J, umur saya 24 tahun, saya bertempat tinggal di Desa Batu Beriga" (S3, W1, 20-21)

"Oh kalau itu kegiatan saya, saya bekerja di UPTD-UPTD Puskesmas Lubuk Besar. Kerjaan saya di sana biasa saya jaga malam, kalau malam sampai dari lepas sholat maghrib sampai jam 11. Setelah itu paginya saya melakukan menyapu halaman di UPTD Puskesmas Lubuk Besar. Kayak gitu" (S3, W1, 48-56)

Dari ungkapan diatas dapat disimpulkan bahwa latar belakang subjek berbeda-beda. Dalam hal pekerjaan, subjek VM memilih sebagai pekerja freelance, subjek WW bekerja sebagai pegawai honorer dan subjek LJ bekerja sebagai keamanan di Puskesmas. Dalam hal usia tidak berjauhan dan semuanya masuk dalam kategori usia dewasa (*adult*). Subjek VM berusia 27 tahun, subjek WW berusia 24 tahun dan subjek LJ berusia 24 tahun. Riwayat Pendidikan subjek VM sedang melanjutkan kuliah, subjek WW sedang melanjutkan kuliah dan subjek LJ lulusan SLTA. Peneliti pun mendapatkan jawaban yang sama dari informan tahu 3 berinisial J

mengatakan bahwa subjek VM bekerja freelance, subjek WW bekerja sebagai tenaga honorer di kantor lurah, dan subjek LJ dikenal sebagai pekerja di puskesmas.

Tema 2 : Latar Belakang Mengikuti Sepak Takraw

Tema ini membahas tentang latar belakang subjek mengikuti sepak takraw. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa subjek mengikuti Sepak Takraw setelah lulus SD dan melanjutkan SMP ke Sekolah Olahraga di Palembang. Berikut kutipan wawancaranya:

"Hmmm...waktu kelas VI SD Saya di salurkan oleh dua orang guru olahraga, Saya dipilih untuk mengikuti tes ke SMP Olahraga Negeri Sriwijaya di Jakabaring Palembang. Setelah mengikuti beberapa tahapan tes Saya di nyatakan lulus seleksi dan pada saat itulah Saya mulai berlatih Sepak Takraw dengan rutin, sesuai rutinitas di Sekolah tersebut dan tinggal di asrama selama saya bersekolah di sana" (S1, W1, 77-87)

"Saat itu perasaan saya sangat senang, karena saya sudah berfikiran waktu itu wah saya bakalan jadi atlet nih. Nanti kalo sudah mahir pasti keliatan keren hehe. Dan saya merasa senang karena saya berfikiran saya akan mempunyai bakat di bidangnya sendiri" (S1, W1, 77-84)

"Awal mulanya saya di perintahkan pelatih untuk belajar pasing sila terlebih dahulu, karena pasing sila merupakan tehnik dasar bermain sepak takraw. Di mana saat itu saya belum lancar melakukan pasing sila secara mahir. Jadi saya melakukannya dengan cara latihan tehnik pemula sesuai yang di arahkan oleh pelatih saya saat itu" (S1, W1, 87-92)

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan bahwa awal mula subjek mengikuti sepak takraw pada tahun 2013 saya memulai untuk bergelut didunia takraw tepatnya pada tahun 2013 saat duduk di kelas 2

SMP. Dan awal mengikuti sepak takraw sempat diremehkan. Berikut kutipan wawancaranya:

"saya memulai untuk bergelut didunia takraw tepatnya pada tahun 2013 semenjak saya duduk dikelas 2 smp kak pada saat itu saya diajak oleh pelatih saya yg kebetulan beliau guru SD saya. Alhamdulillah dari semenjak tahun 2013 sampai dengan 2023 saya selalu aktif dan tidak pernah sama sekali berhenti dari dunia takraw meskipun teman2 saya banyak yg berhenti bertahun2 terus lanjut lagi dan ada sebagian juga yg berhenti dan tidak lanjut lagi. Ada yang karena kebutuhan ekonomi yang mengharuskan mereka bekerja di jam yang bersamaan dengan jam latihan, ada juga atlet Perempuan yang lebih cepat menikah sehingga mengharuskan atlet tersebut untuk berhenti dari takraw" **(S1, W1, 53-73)**

"awalnya sih saya ikut-ikutan aja dan gak pernah mikir atau membayangkan kalau bisa sejauh ini menjadi atlet sepak takraw dengan pertandingan-pertandingan yang sudah saya ikuti kak" **(S1, W1, 78-83)**

"awal-awalnya sih saya sempat diremehkan dulu sebelum aktif latihan. Karena saya dulu sepulang dari sekolah langsung pergi kepantai dorong perahu nelayan biar bisa dikasih ikan dan ikan itu untuk dimakan dan dijual jadi kata bapak saya mending cari ikan saja dari pada latihan gak jelas, namun setelah saya mendengarkan kata-kata motivasi dari pelatih saya pak K saya jadi bertekad dan bersungguh-sungguh untuk latihan" **(S1, W1, 88-100)**

c. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan awal mula subjek mengikuti sepak takraw saat subjek berkenalan dengan seorang pelatih sepak takraw di Beriga. Dan subjek tertarik mengikuti sepak takraw. Dan subjek menceritakan awalnya subjek susah untuk mencoba sepak takraw. Berikut kutipan wawancaranya:

"Awalnya saya berkenalan dengan seorang pelatih, yaitu pak

K. saya diajak untuk berlatih sepak takraw mulai passing-passing kecil-kecilan. Setelah itu saya mungkin saya tertarik sampai sekarang saya melakunin sebagai atlet sepak takraw”
(S3, W1, 63-69)

”Pertama saya agak susah. Karena sepak takraw dak semua orang bisa melakukan aktivitas seperti passing bawah, passing atas. Susah sih beda dengan sepak bola, kayak gitu”
(S3, W1, 73-77)

Dari ungkapan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa latar belakang subjek mengikuti sepak takraw itu hampir sama, subjek VM awal mula mengikuti sepak takraw karena disalurkan oleh guru olahraga subjek ketika SD yang menyarankan untuk melanjutkan SMP ke Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya dan subjek VM mengikuti tes cabang olahraga sepak takraw, subjek lulus seleksi sekolah olahraga tersebut, dari sanalah subjek mulai aktif di sepak takraw, subjek WW pertama kali mengikuti sepak takraw karena di ajak guru SD yang kebetulan sebagai pelatih sepak takraw di daerahnya, subjek LJ awal mula mengikuti sepak takraw sama dengan subjek WW subjek LJ diajak oleh seorang pelatih untuk mengikuti latihan sepak takraw ketika masih duduk di bangku SD.

Tema 3 : Perasaan menjelang pertandingan

Tema ini menjelaskan tentang perasaan menjelang pertandingan subjek selama mengikuti sepak takraw. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa subjek merasakan perasaan gugup, kegelisahan, tersinggung dan situasi yang tegang ketika subjek mengikuti pertandingan-pertandingan baik kejuaraan antar Wilayah maupun Nasional. Berikut kutipan wawancaranya:

”Yang membuat saya gugup ketika menjelang pertandingan biasanya jika mengetahui daftar lawan siapa saja dari daerah mana

*gitu kak. Apa lagi kalau tau lawan kami dari tim yang memang menjadi kiblatnya sepak takraw di Indonesia. Sudah pasti mereka mempunyai kekuatan regu yang kekuatannya merata. Jadi saya merasa gugup jika dalam situasi seperti itu kak”***(S1, W1, 165-176)**

*”Iya saya pernah merasa tersinggung karena sorakan suporter kak, apa lagi jika terdengar mereka menyoraki atau meledek soal fisik misalnya gendut dan soal body shaming lainnya lah kak”***(S1, W1, 179-184)**

*”Iya sudah pasti saya mengalami kegelisahan sebelum pertandingan kak dan hal tersebut pasti terjadi sekalipun pada pemain kelas dunia kak hehe. Cara saya menghadapinya biasanya pertama dengan cara berdoa kepada Allah Subhanu wata’ala kak dan tidak lupa berzikir. Kemudian saya lebih suka merelaksasikan diri saya terlebih dahulu dengan cara mendengarkan musik relaksasi sambil melakukan imagering posisi saya saat pertandingan kak. Namun jika masih gelisah berarti saya memang sudah sulit mengontrol diri saya kak”***(S1, W1, 187-193)**

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan bahwa subjek merasakan perasaan gugup, suka ragu, dan tegang ketika menghadapi lawan-lawan yang sudah berpengalaman. Berikut kutipan wawancaranya:

*”Hal yang membuat saya gugup ketika menjelang pertandingan diri saya sendiri kak. Saya suka ragu dengan kemampuan yang saya miliki. Saya juga bingung, terkadang saya terlalu bersemangat terkadang juga saya meragukan kemampuan saya sendiri kak.”***(S2 W1, 175-183)**

*”Saya merasa tegang jika saya akan bertemu lawan yang misalnya lawan yang memang sudah sering menjadi lawan sengit tim kami gitu kak. Yang memang orang pun memandangnya oh musuh bebuyutan nih kata orang hehe, hal seperti itu yang membuat saya menjadi lebih tegang kak***(S2 W1, 186-191)**

c. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan bahwa dia sering merasakan gugup dan kegelisahan sebelum pertandingan terutama pada saat memasuki lapangan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Ketika menghadapi pertandingan, ya biasanya rasa gugup itu muncul dikarenakan tekanan untuk tampil maksimal, ekspektasi diri sendiri, dan harapan setelah pertandingan. Rasanya seperti berharap lebih ke diri sendiri dan dapat memberikan kontribusi yang luar biasa dalam pertandingan. Selain itu, juga ada ketidakpastian mengenai hasil pertandingan dan bagaimana reaksi orang-orang terhadap performa saya. Hal inilah yang membuat saya takut dan gugup ketika menghadapi pertandingan." (S3 W1, 134-136)

"Pasti, sih. Kegelisahan sebelum pertandingan itu sering saya alami, apa lagi pada saat menunggu pertandingan dan memasuki lapangan. Yang sering saya lakukan biasanya fokus ke pertandingan sama persiapan, ngingetin diri sendiri tentang persiapan dan latihan yang udah dilakukan." (S3 W1, 139-143)

Berdasarkan ungkapan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki perasaan yang berbeda-beda pada saat menjelang pertandingan. Subjek VM merasakan perasaan gugup, kegelisahan, tersinggung dan situasi yang tegang ketika subjek mengikuti pertandingan-pertandingan baik kejuaraan antar Wilayah maupun Nasional. Subjek WW mengatakan bahwa subjek merasakan perasaan gugup, suka ragu, dan tegang ketika menghadapi lawan-lawan yang sudah berpengalaman. Subjek LJ menceritakan bahwa dia sering merasakan gugup dan kegelisahan sebelum pertandingan terutama pada saat memasuki lapangan.

Tema 4 : kondisi tubuh sebelum bertanding

Tema ini menjelaskan tentang kondisi tubuh para subjek sebelum bertanding. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa dia merasakan keringat yang berlebih, cidera dan jantung yang bedebat ketika akan

menghadapi pertandingan . Berikut kutipan wawancaranya :

"Iya hal tersebut saya rasakan saat menjelang pertandingan kak ketika mengalami kecemasan. Terutama yang saya rasa keluar keringat berlebihan karena sesuai dengan gerak tubuh di lapangan juga sih kalau itu kak, sama hal nya dengan mulut kering mungkin faktor keringat yang terlalu banyak keluar kalau itu ya kak. Yang sangat saya rasa itu jika sedang cemas biasanya peningkatan denyut jantung kak." **(S1, W1, 234-240)**

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan bahwa subjek merasakan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi kondisi tubuhnya yaitu pingsan, denyut jantung cepat dan tangan terasa keram. Berikut kutipan wawancaranya:

"Pernah kak. Saya pernah ketika bertanding merasakan kecemasan yang sampai mengganggu keadaan tubuh saya. Saya pernah pingsan beberapa kali ketika bertanding kak. Awalnya saya merasakan perubahan denyut jantung saya sangat cepat dan saya mulai merasa keram di bagian tangan saya lalu saya jatuh pingsan padahal saat itu saya sedang bertanding di dalam lapangan kak." **(S2, W1, 216-224)**

c. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan bahwa subjek merasakan jantung nya terasa cepat, keringat dingin dan terkadang perut terasa mules. Berikut kutipan wawancaranya:

"Yup, pasti pernah. Kecemasan yang sering saya rasakan adalah jantung saya terasa cepat, keringat dingin dan terkadang perut terasa mules. Namun setelah itu, begitu pertandingan dimulai, fokus saya langsung ke pertandingan" **(S2, W1, 157-159)**

Dari ungkapan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasa kondisi tubuh yang berbeda-beda dan ada juga yang mengalami hal yang sama. Subjek VM mengatakan bahwa dia merasakan keringat yang berlebih, cidera dan jantung yang bedebur

ketika akan menghadapi pertandingan. Subjek WW mengatakan bahwa subjek merasakan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi kondisi tubuhnya yaitu pingsan, denyut jantung cepat dan tangan terasa keram. Subjek LJ menceritakan bahwa subjek merasakan jantung nya terasa cepat, keringat dingin dan terkadang perut terasa mules.

Tema 5 : Menghadapi Situasi yang Tertekan

Tema ini menjelaskan tentang situasi tertekan yang dihadapi oleh subjek. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa dia menghadapi berbagai situasi yang menekan yaitu kritikan negatif dan ancaman sebelum bertanding. Berikut kutipan wawancaranya:

"Cara saya menghadapi kritikan dari orang lain ya dengan bersabar kak. Biasanya saya juga bisa terpancing emosi kak mendengar kritikan negatif dari orang lain. Apa lagi jika tidak sesuai fakta. Namun saya harus menunjukkan sikap profesional saya sebagai atlet kak. Jadi saya anggap saja angin lalu jika memang tidak berpengaruh penting atau tidak ada positif nya bagi diri saya. Tapi saya juga memilah kak jika kritikan negatif tersebut bisa menjadikan motivasi untuk saya merubah diri saya lebih baik lagi kan itu menjadi hal yang positif bagi saya kak. Jadi ya balik lagi tergantung kita menyikapinya kak." **(S1, W1, 248-263)**

"Cara saya menyikapi ancaman cedera pada saat sebelum bertanding dengan cara mengompres dengan air dingin atau es batu terlebih dahulu kak, minta tolong ke pelatih agar segera di laporkan kepada tim medis yang disediakan oleh KONI biasanya kak, dan minta segera ditangani dengan baik. Saya biasanya berlatih dan bertanding menggunakan deker lutut dan engkel kaki atau memakai tapping olahraga agar menghindari ancaman cedera kak. Karena pasti sangat mengganggu konsentrasi saya untuk fokus pada pertandingan kak kalau sudah cedera." **(S1, W1, 266, 272)**

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan bahwa subjek mengalami berbagai situasi yang menekan yaitu kritikan negatif dan pengalaman yang buruk sebelum bertanding. Berikut kutipan wawancaranya:

"Cara saya menghadapi kritikan negatif dari orang lain biasanya dengan menjawab melalui permainan saya kak. Biasanya kalau saya lagi emosi dan terpancing kritikan negatif dari suporter pihak lawan saya akan menoleh dan mengejek balik ke orang yang mengkritik negatif saya itu kak tapi hal tersebut juga justru mengganggu konsentrasi saya. Jadi terkadang balik lagi saya harus lebih bersabar dan cuek saja terhadap kritikan orang yang negatif terhadap saya kak." (S2, W1, 235-47)

"Kalau pengalaman yang sangat menakutkan sebelum bertanding tidak ada kak. Pengalaman yang menakutkan sebelum bertanding itu saya pernah dilatih seorang pelatih dari daerah lain yang membuat kami lolos ke PON Papua, tapi ada konflik antar pengurus yang membuat saya dan tim tidak lagi dilatih oleh beliau. Nah ketika akan bertanding kami bertemu dengan beliau yang membawa tim dari daerah lain, di situ beliau mengusir kami yang sedang melakukan pemanasan di lapangan tersebut, saya merasa kena mental juga saat itu kak." (S2, W1, 250-255)

c. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan tentang kritikan negative yang terkadang dialaminya dan mengambil sisi positif dari hal tersebut. Berikut kutipan wawancaranya:

"ya sebenarnya kritik negatif memang gak enak didenger, tapi saya coba lihat dari sisi konstruktifnya. Kalau ada kekurangan, mungkin itu peluang buat belajar dan berkembang. Tapi tentu ada batasnya juga, kalau itu cuma hujatan tanpa dasar, saya coba hindari dan fokus ke feedback yang membangun." (S3, W1, 163-170)

Berdasarkan keterangan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa menjelaskan tentang situasi tertekan yang dihadapi oleh subjek. Berikut keterangan dari ketiga subjek ketiga subjek berbeda-

beda, subjek VM mengatakan bahwa dia menghadapi berbagai situasi yang menekan yaitu kritikan negatif dan ancaman sebelum bertanding., subjek Subjek WW mengatakan bahwa subjek mengalami berbagai situasi yang menekan yaitu kritikan negatif dan pengalaman yang buruk sebelum bertanding, subjek LJ mengatakan tentang kritikan negative yang terkadang dialaminya dan mengambil sisi positif dari hal tersebut.

Tema 6 : Persiapan Menjelang Pertandingan

Tema ini menjelaskan tentang persiapan para subjek saat akan menjelang pertandingan. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa persiapan subjek saat menjelang pertandingan ialah menyiapkan fisik, mental, skill individu dan spesialis posisi masing-masing. Berikut kutipan wawancaranya:

"Yang paling utama sudah pasti fisik, mental pertandingan, skill individu dalam posisi masing – masing terutama posisi saya sebagai smasher dan yang paling penting kekompakan regu."
(S1, W1, 301-305)

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan persiapan subjek saat menjelang pertandingan ialah mempersiapkan diri secara matang dan menjaga kekompakan tim. Berikut kutipan wawancaranya:

"Yang sudah saya persiapkan untuk menjelang pertandingan ini persiapan diri individu, pematangan skill misalnya tekongan atau servis saya agar lebih intensif sampai ke pertandingan nanti dan tetap menjaga kekompakan bertim kak."
(S2, W1, 280-287)

c. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan bahwa persiapan subjek saat menjelang pertandingan subjek mempersiapkan fisik, mental dan Kesehatan serta pola makan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Pertama fisik, mental, dan jaga kesehatan, pola makan kak kayak gitu" (S3, W1 187-189)

Dari keterangan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa persiapan saat menjelang pertandingan ketiga subjek melakukan persiapan yang hampir serupa. Subjek VM mempersiapkan fisik, mental pertandingan, skill individu dan kekompakan regu, subjek WW melakukan persiapan diri individu, pematangan skill dan kekompakan bertim, subjek LJ melakukan persiapan fisik, mental serta menjaga kesehatan dan pola makan.

Tema 7 : Kecemasan Saat Menjelang Pertandingan

Tema ini menjelaskan tentang kecemasan subjek saat menjelang pertandingan. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan adanya kecemasan saat menjelang pertandingan yang subjek rasakan. Subjek takut jika tim kurang kompak. Berikut kutipan wawancaranya:

"Kecemasan yang saya alami setiap menjelang pertandingan itu Saya takut jika ada kurangnya kekompakan dalam tim. Apa lagi cewek kan sering baper ya, salah paham sedikit bisa tersinggung dan takutnya berpengaruh dalam permainan, kalau sudah terganggu dalam permainan sudah pasti akan merusak tim. Tapi mudah-mudahan semua itu tidak terjadi. Aamiin.." (S1, W1, 319-335)

"Eeemm e kecemasan individu yang saya alami ketika menjelang pertandingan itu saya sangat takut jika terjadi cedera pada saya, karena pasti sangat akan berpengaruh pada gerakan saya, Gerakan saya menjadi tidak lepas atau tidak maksimal dan yang pasti saya takut berpengaruh pada tim saat di lapangan." (S1, W2, 368-377)

"Iya pastinya kak, hal itu saya rasakan saat berhadapan dengan tim lawan yang lebih kuat atau yang skill individu nya bisa dibilang merata. Dari kekuatan pengumpannya bagus, smash smasnya

akurat, dan servisnya juga bisa dibilang hampir seratus persen masuk. Yang intinya individu nya yang merata kak.” (S1, W2, 380-390)

”Eee kalo kecemasan dari faktor lain ada, ada kak. Jika ada tekanan dari pengurus, dari pengurus cabor atau dari pengurus KONI terkait target medali emas saat bertanding.” (S1, W2, 393-397)

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan subjek takut jika salah satu dari tim melakukan kesalahan yang fatal hingga terjadinya cedera.

”Kecemasan yang saya alami setiap menjelang pertandingan yang pertama dalam bentuk tim saya takutnya salah satu dari kami melakukan kesalahan yang fatal sehingga mengakibatkan cedera. Karena akan sangat berpengaruh pada regu kak.” (S2, W1, 302-309)

”saya pribadi sangat mencemaskan saya melakukan kesalahan dan mengakibatkan merugikan tim saya apa lagi posisi saya sebagai tekong saya takut banget bolanya gak nyebrang net atau pun tersangkut.” (S2, W2, 354-359)

”Pernah kak, saya merasakan kecemasan secara mental apabila saya dimarah pelatih dalam pertandingan.” (S2, W2, 362-365)

c. Subjek LJ

Subjek LJ mengatakan bahwa subjek merasakan kecemasan saat menjelang pertandingan seperti takut fisik berubah karena faktor cuaca dan subjek takut mengalami musibah saat mengendarai motor karena subjek berangkat latihan saat persiapan pertandingan ini menggunakan kendaraan bermotor.

”Pertama takut fisik berubah karena faktor cuaca, kedua takut ada saat berangkat untuk latihan itu karena naik motor kendaraan,

kendaraan bermotor takut ada kecelakaan yang Namanya kecelakaan kita gak tau nah itu sih” (S3, W1 197-202)

”Pertama takutnya ada ketidak cocokan suatu visi misi. Kedua kan memang kita memang kita bermain secara tim kan bukan terdiri atas satu orang, beda orang beda-beda karakter, beda pendapat, kadang – kadang ada selisih yang salah paham, kadang bercanda jadi merusak untuk pertandingan nanti kalau temen tidak kompak kayak gitu. Bercanda-bercanda tau-taunya nanti berantem kan merusak itu pas saat pertandingan kalau kita sudah waktunya pertandingan kalau ga di ibaratnya disiasati oleh pelatih gimana jangan sampai berantem kan kayak gitu mungkin” (S3, W2, 235-250)

”Ada sih, kecemasannya pertama takut temen-temen ga bisa jaga kondisi fisik, Kesehatan masing-masing. Dia orang mungkin tidur larut malem. Mungkin kalau saya sih bisalah karena saya sudah dewasa juga mungkin, cuma temen-temen yang lain. Ya percuma kalau saya yang vit kalau yang lain ga kayak gitu. Itusih kak kecemasannya” (S3, W2, 253-261)

Dari keterangan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasakan kecemasan saat menjelang pertandingan yang berbeda-beda, subjek VM merasakan kecemasan saat menjelang pertandingan seperti kurangnya kekompakan dalam tim, karena subjek VM merasa atlet wanita itu lebih sensitiv dalam perasaan, subjek WW merasakan kecemasan jika salah seorang tim membuat kesalahan fatal sehingga mengakibatkan cedera dan cemas jika diri sendiri sebagai tekong atau servis bola pertama tersangkut tidak melewati net ke lapangan lawan, subjek LJ merasakan kecemasan menjelang pertandingan yaitu perubahan pada fisik karena faktor cuaca, takut kecelakaan dalam berkendara saat menjelang pertandingan, khawatir jika tim tidak kompak, dan takut teman tim tidak bisa menjaga kondisi.

Tema 8 : Kesadaran saat munculnya kecemasan

Tema ini menjelaskan tentang kesadaran saat munculnya kecemasan pada saat subjek akan bertanding. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan adanya kesadaran saat munculnya kecemasan karena subjek merasakan perubahan pada diri subjek. Seperti jantung yang berdebar lebih cepat dari biasanya, kurang percaya diri, dan subjek takut jika skill subjek tidak keluar sepenuhnya jika subjek mengalami kecemasan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Iya saya sadar, saya sadar sih kak, karena saat itu kan saya merasakan perubahan pada diri saya. Mungkin saya merasa lebih tidak tenang, adanya jantung yang berdebar lebih cepat dari biasanya dan merasakan kurang percaya diri dan tidak keluarnya kemampuan sepenuhnya gitu sih kak. Biasanya pelatih akan lebih sadar kalau atletnya sedang mengalami kecemasan sih kak sehingga atletnya tidak mengeluarkan skill maksimal." **(S1, W2, 438-451)**

"Iya ada, kecemasan yang saya sadari itu lebih ke takut dalam pertandingan kak. Ya itu tadi takut skill saya tidak keluar sepenuhnya, lebih lagi mungkin saya tau kekurangan saya mungkin ada di pertahanan. Jadi saya takut jika pertahanan saya nerima bola dari lawan itu jelek atau tidak dapat. Lebih kesitu sih kak." **(S1, W2, 454-463)**

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan adanya kesadaran saat munculnya kecemasan ketika subjek akan bertanding. Fisik subjek biasanya akan terlihat lebih pucat dan subjek lebih mengkhawatirkan skill individunya. Berikut kutipan wawancaranya:

"Iya saya sadar jika saya sedang mengalami kecemasan saat akan bertanding kak. Karena dari tampilan fisik saya terlihat lebih pucat, dan saya merasa gerakan saya terbatas serta sulitnya saya untuk mengontrol gerakan saya di lapangan pada saat pertandingan kak." **(S2, W2, 384-392)**

"Saya lebih sering merasakan kecemasan dalam permainan saya saat bertanding. Saya cemas jika servis saya sering tidak menyebrang ke lapangan lawan. Jika servis saya nyangkut atau out karena akan sangat merugikan dan bisa membuat ketinggalan poin bahkan terburuknya bisa membuat regu saya kalah kak." (S2, W2, 396-405)

c. Subjek LJ

Subjek LJ mengatakan adanya kesadaran saat munculnya kecemasan ketika subjek akan bertanding,

"Sadar sangat kak, sangat sadar karena saat pertandingan itu beban yang kita pikul itu sangat berat untuk menghadapi pertandingan kalau temen-temen ga siap. Kayak gitu" (S3, W2, 278-282)

"Pertama takut kalah dalam bertanding, kedua takut kondisi badan tidak fit, yang ketiga takut kita lagi banyak masalah. Apakah itu dari keluarga, apakah itu dalam teman. Kayak gitu sih kak" (S3, W2, 285-290)

Dari keterangan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasakan kesadaran saat munculnya kecemasan saat menjelang pertandingan yang berbeda-beda, subjek VM merasakan hal seperti perubahan pada diri, merasa tidak tenang, merasa kurang percaya diri, skill tidak keluar maksimal dan takut pertahanannya menerima bola jelek, subjek WW merasa sadar saat munculnya kecemasan wajah jadi lebih pucat, gerakan terbatas, dan cemas jika servis subjek bolanya sering tidak melewati net, subjek LJ merasakan kesadaran saat munculnya kecemasan kalau temen-temen ga siap, takut kalah dalam bertanding, takut kondisi badan tidak fit, dan subjek LJ takut jika subjek lagi bermasalah baik sama keluarga atau sama teman.

Tema 9 : Ketakutan Sebelum Bertanding

Tema ini menjelaskan tentang ketakutan yang dialami oleh para subjek sebelum menghadapi pertandingan. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa subjek pernah memiliki situasi yang membuatnya ingin melarikan diri dan tidak mengikuti pertandingan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Situasi yang membuat saya ingin melarikan diri tidak ingin mengikuti suatu pertandingan itu ketika saya sedang bertanding namun saya mendapat teguran dari pelatih yang berupa makian kepada saya. Pada saat itu saya merasa kesal dan di dalam hati saya marah serta mengumpat yang membuat saya rasanya tidak ingin bertanding atau menjadi atlet lagi kak. Saat itu juga saya ingin kabur rasanya dari lapangan pertandingan. Bukan karena malu, tapi karena perasaan dongkol saya kak." **(S1, W2, 482-497)**

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan bahwa subjek pernah mengalami ketidak siapan dalam menghadapi pertandingan dikarenakan tidak siap mental dan emosional. Berikut kutipan wawancaranya:

"saya pernah mengalami situasi di mana saya tidak ingin mengikuti pertandingan, dikarenakan saya merasa tidak siap secara mental dan emosional. Ada konflik di luar lapangan yang cukup membebani pikiran saya, dan saya merasa sulit untuk fokus sepenuhnya pada pertandingan. Oleh karena itu, saya merasa bahwa mengikuti pertandingan bisa menambah beban stres dan mungkin tidak akan memberikan performa terbaik" **(S2, W2, 416-420)**

c. Subjek LJ

Subjek LJ mengatakan bahwa subjek juga memiliki keinginan tidak mengikuti pertandingan, namun dia tetap mencoba mengikuti dengan tetap fokus ke pertandingan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Wah, belum pernah sih sampai pengen melarikan diri dari pertandingan. Tapi ada sih rasa ingin menghindari pertandingan,

dimana pada saat itu saya merasakan kegugupan atau ketegangan mencuat, Akan tetapi saya coba hadapi dengan tetap fokus pada persiapan dan mengubah mindset jadi tantangan yang bisa diatasi.”
(S3, W2, 305-311)

Berdasarkan ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami ketakutan yang berbeda-beda, Subjek VM mengatakan bahwa subjek pernah memiliki situasi yang membuatnya ingin melarikan diri dan tidak mengikuti pertandingan. Subjek WW mengatakan bahwa subjek pernah mengalami ketidak siapan dalam menghadapi pertandingan dikarenakan tidak siap mental dan emosional. Subjek LJ mengatakan bahwa subjek juga memiliki keinginan tidak mengikuti pertandingan, namun dia tetap mencoba mengikuti dengan tetap fokus ke pertandingan.

Tema 10: Perilaku sebelum bertanding

Tema ini menjelaskan tentang bagaimana perilaku subjek sebelum menghadapi pertandingan. Berikut keterangan dari ketiga subjek:

a. Subjek VM

Subjek VM mengatakan bahwa dia dalam menghadapi pertandingan yang dilakukannya lebih banyak diam dan menengkan diri sebelum bertanding. Berikut kutipan wawancaranya:

"Hal yang membuat saya lebih banyak diam saat menjelang pertandingan itu biasanya karena saya berusaha menenangkan diri saya kak. Walaupun saya menjadi banyak bicara itu biasanya saya lakukan untuk mengalihkan rasa kecemasan yang berlebihan pada diri saya saja kak. Mungkin tergantung mood juga sih kak kalau saya. Banyak bicaranya paling saya akan lebih membahas soal permainan atau tak tik bertanding kepada teman satu regu saya kak. Atau mendengarkan instruksi pelatih jika ada” **(S1, W2, 516-529)**

b. Subjek WW

Subjek WW mengatakan bahwa dia tetap bersikap tenang dan fokus sebelum menghadapi pertandingan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Terkadang, sebelum pertandingan, saya lebih memilih untuk tetap tenang dan fokus. Suasana diam ini membantu saya meresapi dan memusatkan energi ke dalam, mempersiapkan diri secara mental, dan menghadapi tantangan yang akan datang. Ini juga bisa menjadi cara untuk menenangkan diri dan mempertahankan ketenangan dalam situasi yang penuh tekanan." **(S1, W2, 434-440)**

c. Subjek LJ

Subjek LJ menceritakan bahwa dia lebih memilih diam, fokus dan melakukan persiapan mental dengan baik. Berikut kutipan wawancaranya:

"Saya cenderung lebih diam sebelum pertandingan, lebih fokus ke persiapan mental dan memusatkan energi. Tapi bisa juga banyak bicara, terutama untuk membangun semangat tim. Situasinya tergantung pada kebutuhan tim dan level energi yang dibutuhkan.." **(S3, W2, 316-325)**

Berdasarkan ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki perilaku yang sama, dimana mereka lebih banyak diam dan fokus ke pertandingan. Subjek VM mengatakan bahwa dia dalam menghadapi pertandingan yang dilakukannya lebih banyak diam dan menenangkan diri sebelum bertanding, Subjek WW mengatakan bahwa dia tetap bersikap tenang dan fokus sebelum menghadapi pertandingan, Subjek LJ menceritakan bahwa dia lebih memilih diam, fokus dan melakukan persiapan mental dengan baik.

4.5 Pembahasan

Penelitian ini membahas mengenai Kecemasan Pada Atlet Sepak Takraw Menjelang Pertandingan dan bagaimana cara atlet sepak takraw mengatasi kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Adapun partisipan penelitian ini berjumlah 3 orang dan sesuai dengan karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian.

Dalam psikologi olahraga kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. kecemasan muncul akibat ada bayangan-bayangan ketakutan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan

dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik kurang baik, *event* yang sangat besar atau semua orang menaruh beban harapan untuk kemenangan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan (Komarudin, 2017).

Ditengah padatnya kesibukan salah satu subjek yang bukan hanya sebagai atlet sepak takraw namun juga mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, dan subjek lainnya juga memiliki pekerjaan selain atlet, membuat ketiga subjek harus pandai membagi waktu fleksibilitas waktu antar kepentingan pekerjaan, kampus dan atlet. Hal ini terbukti dari hasil wawancara bersama ketiga subjek dan para informan tahu, dimana ketiga subjek mampu membagi waktu secara efisien untuk kepentingan berkuliah, bekerja sembari berlatih sepak takraw. Dari hasil penelitian ketiga subjek sepakat untuk melihat hal mana dulu yang menjadi urgensi untuk diprioritaskan. Namun ketiga subjek mendapatkan surat dispensasi untuk izin pemusatan latihan baik yang ditujukan ke kampus maupun tempat mereka bekerja. Ketiga subjek menjelaskan (di konfirmasi dari hasil wawancara bersama subjek dan informan tahu) bahwa mereka melihat hal mana dulu yang harus diutamakan seperti pekerjaan dan kuliah namun tetap menyempatkan untuk latihan. Jika sudah memberikan dispensasi dan pihak terkait telah menyetujui dan memberikan izin pada ketiga subjek maka ketiga subjek mulai mengikuti jadwal latihan rutin pagi dan sore sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan pelatih. Untuk mengetahui bagaimana cara ketiga subjek mempersiapkan diri dan menjaga kondisi saat menjelang pertandingan, peneliti akan menguraikan tema satu persatu.

Ketiga subjek VM, WW, dan LJ ini adalah atlet sepak takraw di Kabupaten Bangka Tengah, ketiga subjek ini sudah lama berlatih dan sering mengikuti pertandingan, selain atlet sepak takraw subjek VM juga adalah seorang Modeling di kota Palembang, sedangkan subjek WW adalah seorang pekerja honorer di kantor Lurah Koba Bangka Tengah, dan subjek LJ sendiri selain menjadi atlet sepak takraw LJ adalah seorang keamanan di Puskesmas Lubuk Besar Bangka Tengah, yang pastinya ketiga subjek ini banyak sekali kegiatan atau aktivitas yang mereka jalani pada setiap hari nya.

Latar belakang ketiga subjek mengikuti sepak takraw pun hampir sama, di mana ketiga subjek di salurkan oleh guru subjek masing-masing untuk mengikuti latihan sepak takraw. Seperti subjek VM menceritakan bahwa waktu duduk di kelas VI SD subjek disalurkan oleh dua orang guru

olahraganya untuk mengikuti tes ke SMP Olahraga Negeri Sriwijaya di Palembang, subjek VM lulus di sekolah olahraga Palembang tersebut dan melanjutkan SMP di sana, pada saat itulah subjek mulai berlatih sepak takraw dengan rutin sesuai rutinitas di sekolah tersebut dan tinggal di asrama selama subjek VM bersekolah di sana.

Subjek WW menceritakan bahwa subjek mulai bergelut di dunia takraw tepatnya pada tahun 2013 semenjak subjek duduk di kelas 2 SMP yang pada saat itu subjek diajak oleh seorang pelatih sepak takraw yang juga guru SD subjek WW, dan semenjak tahun 2013 sampai sekarang subjek selalu aktif dan tidak pernah berhenti dari sepak takraw meskipun teman subjek banyak yang berhenti dan tidak lanjut lagi.

Subjek LJ menceritakan bahwa awalnya subjek berkenalan dengan seorang pelatih sepak takraw, subjek LJ diajak untuk berlatih sepak takraw, yang berawal dari latihan pasing dasar, setelah itu subjek tertarik sampai sekarang menekuni sebagai atlet sepak takraw, seperti itulah penjelasan dari ketiga subjek mengenai latar belakang ketiga subjek mengikuti sepak takraw.

Ketiga subjek menjelaskan tentang perasaan menjelang pertandingan subjek selama mengikuti sepak takraw ketiga subjek yang berbeda-beda. Subjek VM menceritakan bahwa subjek merasakan perasaan gugup, kegelisahan, tersinggung dan situasi yang tegang ketika subjek mengikuti pertandingan-pertandingan baik kejuaraan antar Wilayah maupun Nasional. Perasaan sebelum pertandingan bisa sangat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat persiapan, pengalaman sebelumnya, harapan diri sendiri, dan tekanan dari luar. Hal ini pun didukung dari pendapat dari Pertiwi & Aulia (2021) Kecemasan dapat diartikan dengan sebuah emosi negatif yang sering kali dirasakan oleh atlet sebelum bertanding yang dapat berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan pikiran akan ketidakmampuan atlet dalam memenuhi harapan dalam pertandingan. Beberapa perasaan umum yang mungkin muncul sebelum menghadapi pertandingan meliputi gugup, antusiasme dan semangat, ketegangan, fokus dan determinasi, dalam hal ini mereka mungkin memiliki pikiran yang terfokus pada tugas dan strategi yang telah dipersiapkan, ketakutan atau kekhawatiran. Dalam hal ini beberapa orang mungkin merasa ketakutan atau khawatir akan berbagai hal, seperti kehilangan, kegagalan, atau bagaimana orang lain akan menilai performa mereka, kepercayaan diri yang berarti tingkat kepercayaan diri dapat bervariasi, dan beberapa atlet mungkin merasa penuh keyakinan dan

yakin dengan kemampuan mereka, sementara yang lain mungkin merasa ragu-ragu.

Dalam hal ini penting diingat bahwa perasaan sebelum pertandingan adalah hal yang normal dan dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Mengelola perasaan ini dengan baik, mungkin melalui teknik relaksasi, visualisasi positif, atau rutinitas prapertandingan, dapat membantu menciptakan kondisi mental yang optimal untuk performa terbaik. Subjek WW menceritakan bahwa subjek merasakan perasaan gugup, suka ragu, dan tegang ketika menghadapi lawan-lawan yang sudah berpengalaman. Subjek LJ menceritakan Subjek LJ menceritakan bahwa dia sering merasakan gugup dan kegelisahan sebelum pertandingan terutama pada saat memasuki lapangan.

Namun ketiga subjek ini menjelaskan tentang kondisi tubuh para subjek sebelum bertanding. Seperti yang di ceritakan oleh subjek VM pada saat wawancara dilakukan subjek VM mengatakan bahwa dia merasakan keringat yang berlebih, cidera dan jantung yang bedebat ketika akan menghadapi pertandingan

Subjek WW mengatakan bahwa subjek merasakan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi kondisi tubuhnya yaitu pingsan, denyut jantung cepat dan tangan terasa keram. Subjek LJ menceritakan bahwa subjek merasakan jantung nya terasa cepat, keringat dingin dan terkadang perut terasa mules.

Sebagaimana Firman ALLAH. Yang berbunyi di dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا آطَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ
 وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : "*ALLAH tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan ia mendapat siksa dari kejahatan yang dilakukannya*".

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah tidak membebani hamba-hamba-Nya kecuali dengan sesuatu yang dapat dilaksanakan. Maka, setiap orang yang mukallaf, amalnya akan dibalas: yang baik dengan kebaikan,

dan yang jelek dengan kejelekan. Tunduklah kamu sekalian, hai orang-orang Mukmin, dengan berdoa, "Ya Tuhan, jangan hukum kami jika kami lupa dalam melaksanakan perintah-Mu, atau bersalah karena beberapa sebab. Janganlah Engkau beratkan syariat untuk kami seperti Engkau memberatkan orang-orang Yahudi oleh sebab kekerasan dan kelaliman mereka. Dan janganlah Engkau bebankan kepada kami tugas yang tidak mampu kami lakukan. Berilah kami maaf dengan kemuliaan-Mu. Ampunilah kami dengan karunia-Mu. Berikan kami rahmat-Mu yang luas. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami, ya Tuhan untuk menegakkan dan menyebarkan agamamu terhadap kaum yang kafir (Shihab, 2015).

Adapun menjelaskan tentang situasi tertekan yang dihadapi oleh subjek. Berikut keterangan dari ketiga subjek. subjek VM mengatakan bahwa dia menghadapi berbagai situasi yang menekan yaitu kritikan negatif dan ancaman sebelum bertanding., subjek Subjek WW mengatakan bahwa subjek mengalami berbagai situasi yang menekan yaitu kritikan negatif dan pengalaman yang buruk sebelum bertanding, subjek LJ mengatakan tentang kritikan negative yang terkadang dialaminya dan mengambil sisi positif dari hal tersebut. Hal ini didukung dari Verawati (2015) mengungkapkan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab – sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan – perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu Ketika menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut

Ketiga subjek menceritakan bahwa ada persiapan menjelang pertandingan yang disiapkan oleh ketiga subjek dengan latihan. Subjek VM menceritakan bahwa yang paling utama dipersiapkan subjek untuk pertandingan ialah sudah pasti fisik, mental pertandingan, skill individu dalam posisi masing-masing terutama posisi subjek sebagai smasher dan yang paling penting menjaga kekompakan regu.

Subjek WW menceritakan persiapan menjelang pertandingan yang dipersiapkannya ialah persiapan diri individu, pematangan skill misalnya dan menjaga kekompakan bertim. Dan subjek LJ menceritakan caranya melakukan persiapan menjelang pertandingan ialah dengan cara yang pertama fisik, mental, menjaga Kesehatan, dan menjaga pola makan. Hal ini pun selaras dengan pendapat Aguss & Yuliandra (2021) mengemukakan bahwa dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan atlet

yang harmoni, keselarasan dan keseimbangan antara rohani dan jasmani. Dalam hal ini ada beberapa komponen yang perlu diperhatikan untuk mencapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI Pusat, 2004).

Ketiga subjek menceritakan bahwa setiap pertandingan ketiga subjek sudah pasti mengalami kecemasan saat menjelang pertandingan. Dan subjek VM menceritakan bahwa kecemasan yang dialami subjek VM setiap menjelang pertandingan subjek takut jika ada kurangnya kekompakan dalam tim. Apa lagi cewek sering baper, salah paham sedikit bisa tersinggung. Lagi persiapan pertandingan sekarang aja ada yang tidak tau masalahnya apa tau-tau tidak teguran. Pusingnya masalah dibuat-buat sendiri, belum lagi ada yang membuat kelompok dengan orang tertentu di dalam tim dan takutnya berpengaruh dalam permainan, kalau sudah terganggu dalam permainan sudah pasti akan merusak tim, cerita subjek VM. Subjek VM menceritakan tentang kecemasan individu menjelang pertandingan yang subjek takutkan yaitu jika terjadi cedera pada subjek VM karena pasti sangat akan berpengaruh pada gerakan subjek. Gerakan subjek menjadi tidak lepas atau tidak maksimal dan yang pasti subjek takut berpengaruh pada tim nya saat di lapangan. Kecemasan subjek VM secara mental diceritakan subjek ketika ia berhadapan dengan tim lawan yang lebih kuat atau yang *skill* individu nya bisa dibilang merata, dari kekuatan pengumpan bagus, smashnya akurat, dan servisnya juga bisa dibilang hampir serratus persen masuk. Yang intinya *skill* individunya yang merata. Subjek VM mengatakan kecemasan subjek dari faktor lain adalah jika ada tekanan dari pengurus, dari pengurus cabor atau dari pengurus KONI terkait target medali emas saat bertanding.

Subjek WW menceritakan bahwa kecemasan menjelang pertandingan yang ditakutkan subjek ialah pertama dalam bentuk tim subjek WW takutnya salah satu dari tim nya melakukan kesalahan yang fatal yang mengakibatkan cedera. Subjek WW menceritakan kecemasan individu yang ditakutkan nya ialah subjek sangat mencemaskan subjek melakukan kesalahan dan mengakibatkan merugikan tim subjek apa lagi posisi subjek sebagai tekong subjek takut bola servisnya tidak masuk menyebrang net atau pun tersangkut. Kecemasan secara mental yang pernah dialami subjek WW ialah ketika subjek dimarah pelatih dalam

pertandingan. Subjek WW merasa aman-aman saja terkait kecemasan dari faktor lain.

Subjek LJ menceritakan kecemasan subjek saat menjelang pertandingan bahwa subjek LJ pertama takut fisik berubah karena faktor cuaca, kedua subjek LJ takut saat berangkat untuk latihan karena naik kendaraan motor dan terjadi kecelakaan karena kecelakaan tidak tau cerita subjek LJ, sedangkan kecemasan dalam tim atau regu yang di cemaskan oleh subjek LJ pertama takutnya ada ketidakcocokan suatu visi misi, kedua subjek menjelaskan bahwa sepak takraw bermain dalam tim bukan hanya satu orang, beda orang beda-beda karakter, beda pendapat, kadang-kadang ada selisih yang salah paham, kadang bercanda jadi merusak untuk pertandingan nanti kalau teman tidak kompak seperti itu, bercanda-canda tau-taunya nanti berantem dan merusak pada saat pertandingan, kalau sudah waktunya pertandingan tidak disiasati oleh pelatih agar jangan sampai berantem, cerita subjek LJ. Subjek LJ menceritakan tentang kecemasan dari faktor lain yaitu subjek takut jika teman-teman satu tim nya tidak bisa menjaga kondisi fisik, Kesehatan masing-masing, mungkin tidur larut malam, subjek mengatakan mungkin subjek bisa menjaga kondisi fisiknya karena subjek sudah dewasa, percuma kalau subjek yang fit kalau yang lain tidak, hal tersebut yang jadi kecemasan subjek LJ dari faktor lain. Kejadian-kejadian sebelum, saat bertanding, dan setelah bertanding dapat berpengaruh pada kecemasan seorang atlet yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan. Selain itu menurut Harsono (2019) ada beberapa kondisi yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet, salah satunya adalah kecemasan Tangkudung & Mylsidayu (2015). Selain itu juga Maulana & Khairani, (2017) mengungkapkan bahwa sumber Kecemasan berasal dari dua hal yaitu Sumber dari dalam merupakan kecemasan yang dari dalam individu itu sendiri, seperti trauma cedera bertanding, biasanya atlet yang pernah mengalami cedera akan lebih merasa cemas dan trauma ketika menghadapi pertandingan, sedangkan sumber dari luar merupakan kecemasan yang berasal dari luar individu, seperti jenis olahraga, tingkat pertandingan yang diikuti, tuntutan dan harapan untuk menang, dan tidak jelasnya instruksi dari pelatih sehingga mengakibatkan kecemasan dan ketegangan bagi atlet ketika bertanding.

Menurut ketiga subjek kesadaran saat munculnya kecemasan yang dialami ketiga subjek berbeda-beda. Subjek VM menceritakan bahwa subjek sadar karena saat itu subjek merasakan perubahan pada dirinya, subjek merasa lebih tidak tenang, adanya jantung yang berdebar lebih cepat dari

biasanya, merasakan kurang percaya diri, dan tidak keluar kemampuan sepenuhnya, dan subjek VM menceritakan biasanya pelatih akan lebih sadar kalau atletnya sedang mengalami kecemasan sehingga atletnya tidak mengeluarkan *skill* maksimal. Subjek VM sadar bahwa subjek lebih takut dalam hal pertandingan, takut *skill* subjek tidak keluar sepenuhnya, karena subjek lebih mengetahui kekurangan subjek yang berada pada pertahanan saat subjek bermain di lapangan, jadi subjek takut jika pertahanannya tidak dapat menerima bola dari lawan.

Subjek WW menceritakan bahwa kesadaran subjek WW saat munculnya kecemasan pada saat akan bertanding ialah dari tampilan fisik subjek terlihat lebih pucat dan subjek merasa gerakannya di lapangan menjadi terbatas, kesadaran subjek WW lebih sering merasakan kecemasan dalam permainannya saat bertanding, subjek cemas jika bola servisnya sering tidak melewati net. Dan subjek LJ menceritakan bahwa subjek LJ sangat sadar jika iya merasakan kecemasan saat akan pertandingan karena saat pertandingan itu beban yang akan dipikul subjek dan tim sangat berat untuk menghadapi pertandingan kalau teman-teman tidak siap, subjek LJ menceritakan bahwa subjek takut kalah dalam bertanding, takut kondisi badan tidak *fit*, dan takut jika subjek lagi banyak masalah baik masalah keluarga maupun masalah dengan teman.

Terlihat dari ketiga subjek dalam proses latihan maupun pertandingan para subjek menyatakan bahwa, dalam menghadapi kecemasan ketiga subjek tergolong atlet yang mampu dengan segera mengatasi kecemasan-kecemasan yang terjadi dengan bekal pengalaman pertandingan sebelumnya (hal ini terkonfirmasi dari hasil wawancara bersama informan dan hasil dokumentasi). Proses latihan dan urusan pekerjaan dapat dilakukan ketiga subjek dengan lancar atau tidak saling mengganggu. Ketiga subjek mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu ketentuan yang telah ditetapkan baik perihal waktu latihan. Ketiga subjek memiliki cara tersendiri untuk terus menjaga kekompakan dalam regu mereka. Dari hasil temuan yang berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa ketiga subjek sama-sama bertujuan untuk mempertahankan juara umum pada pertandingan dalam waktu dekat ini.

Setiap subjek mempunyai pandangan sendiri dalam menjaga kekompakan regu, subjek VM mengatakan bahwa dengan cara menjaga komunikasi baik di dalam maupun di luar lapangan dan saling menerima koreksi atau introfeksi dari teman satu regu. Sedangkan subjek WW

mengatakan bahwa cara subjek menjaga kekompakan regu dengan cara mendiskusikan visi dan misi yang satu tujuan dan mempererat kekompakan satu sama lain.

Adapun pada subjek LJ mengatakan bahwa subjek menjaga kekompakan regu dengan cara melakukan sesuatu misalnya membuat acara kumpul bareng, agar ada rasa kebersamaan. Ketiga subjek memiliki cara menjaga kekompakan regu masing-masing yang dapat dilihat bahwa cara menjaga kekompakan regu itu yang paling penting ialah berkomunikasi. Mengetahui kekompakan regu, adalah hal yang sangat penting dalam pertandingan beregu. Cara menjaga kekompakan regu dari ketiga subjek tak terlepas agar terciptanya kekompakan dalam regu hingga menciptakan kemenangan pada saat pertandingan, maka hal ini terdapat di dalam Al-Qur'an surah Ali 'Imran ayat 103 :

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ
 أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ۗ وَكُنْتُمْ لِي سَفَاخُفَرًا
 مِّنَ النَّارِ فَانْقَذَ كُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya : " dan berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahilia) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk".

Ayat diatas menjelaskan bahwa Berpegang teguhlah kepada agama Allah dan tetaplah bersatu. Janganlah berbuat sesuatu yang mengarah kepada perpecahan. Renungkanlah karunia Allah yang diturunkan kepada kalian pada masa jahiliah, ketika kalian masih saling bermusuhan. Saat itu Allah menyatukan hati kalian melalui Islam, sehingga kalian menjadi saling mencintai. Saat itu kalian berada di jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kalian dengan Islam. Dengan penjelasan yang baik seperti itulah, Allah selalu menerangkan berbagai jalan kebaikan untuk kalian tempuh (Shihab, 2015)

Jika di dalam regu saling rangkul, saling dukung dan kompak, maka

akan terasa lebih mudah melawan musuh pada saat pertandingan. Bahkan pada saat kecemasan muncul jika teman satu tim bantu menenangkan dan mengangkat atau mendukung teman yang sedang mengalami kecemasan InsyaAllah kecemasan pada teman tersebut akan segera teratasi. Karena subjek mengatakan bahwa sering dialami bahkan pada saat pertandingan sesama teman satu regu yang masih bermusuhan jika di luar lapangan, ada yang suka marah tanpa alasan yang jelas dan hal-hal yang mengganggu psikis atlet lainnya. Maka dari itu subjek VM menghimbau kepada sesama temannya agar selalu berpegang teguh pada tali agama (Allah).

Komaruddin (2015) membagi kecemasan ke dalam dua hal yaitu kecemasan somatik merupakan perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatik ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntahmuntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Selain itu ketika atlet tampil buruk, lawannya akan dipandang superior dan atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan tersebut menyebabkan atlet mendapatkan cemooh dari teman-temannya dan seterusnya sehingga dapat membentuk kecemasan berantai (Larasati, 2017).

Dari wawancara yang dilakukan juga didapatkan bahwa atlet menunjukkan perilaku, dengan tanda-tanda lebih banyak diam dan menengkan diri sebelum bertanding. Hal ini dialami Subjek VM bahwa dia dalam menghadapi pertandingan yang dilakukannya lebih banyak diam dan menengkan diri sebelum bertanding, Subjek WW mengatakan bahwa dia tetap bersikap tenang dan fokus sebelum menghadapi pertandingan, Subjek LJ menceritakan bahwa dia lebih memilih diam, fokus dan melakukan persiapan mental dengan baik.

Namun ketiga subjek tidak lantas melupakan tugas mereka di kantor tempat mereka bekerja dan tugas kuliah yang ada. Tapi biasanya jika dispensasi telah di terima oleh atasan tempat mereka bekerja dan diterima oleh pihak kampus ketiga subjek mengerjakan tugas kantor dan kuliahnya saat bertanding telah selesai atau saat dispensasi sudah habis. Mengingat bahwa ketiga subjek saat ini memiliki target yang hampir sama yaitu

menjadi juara umum di pertandingan waktu dekat ini, maka ketiga subjek sepakat untuk izin dari kantor dan kampus terlebih dahulu untuk fokus berlatih menjelang pertandingan (hal ini terkonfirmasi dari hasil dokumentasi). Karena pada saat pertandingan ketiga subjek harus menyiapkan diri dan skill individu dalam menghadapi lawan di pertandingan yang sudah tidak lama lagi. Bukan hanya itu ketiga subjek pun harus menjaga kekompakan regu pada saat pertandingan. Mengingat tanggung jawab ketiga subjek cukup berat untuk mempertahankan juara umum dan mencapai target medali emas yang ditargetkan oleh KONI membuat ketiga target harus lebih memfokuskan diri untuk berlatih lebih giat lagi. Beratnya target yang diberikan oleh KONI membuat subjek bersemangat untuk berlatih lebih keras. Karena ketika subjek dan tim juara maka akan ada bonus dari pencapaian mereka sendiri, yang jumlahnya tergantung pada tingkat pencapaian subjek dan timnya sendiri. Hal tersebut juga menjadi faktor pendorong subjek untuk bersemangat dalam latihan, untuk latihan lebih keras lagi.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Hal ini ditandai dengan subjek merasa tidak percaya diri, tidak dapat mengeluarkan kemampuan nya, tubuh pucat, takut kalah dan kondisi badan kurang fit serta masalah pribadi. Kemudian hal ini pun ditambah lagi dengan beratnya target yang diberikan pengurus kepada atlet yang menyebabkan atlet merasa tertekan dengan target yang diberikan.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan, tentunya peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian. Dari keterbatasan inilah nantinya menjadi evaluasi bagi peneliti selanjutnya. Adapun keterbatasan penelitian ini sebagai berikut :

1. Daerah penelitian yang cukup jauh dari Palembang, yaitu di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Kabupaten Bangka Tengah sehingga mengeluarkan materi yang sedikit lebih banyak, memakan waktu dan tenaga yang banyak dalam pengambilan data penelitian.
2. Peneiti kesulitan dalam pengambilan data terhadap atlet dan harus menyesuaikan diri dengan jadwal atlet yang memiliki aktivitas lain dan meminta izin kepada pelatih untuk melakukan pengambilan data.