

**TINJAUAN TINGKAT KECEMASAN ATLET (JOKI)  
PACU KUDA SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar  
Sarjana Olahraga (S.Or)di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh :

**Rahmat Hakim Aulia**

**15089022/2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda  
Sumatera Barat  
Nama : Rahmat Hakim Aulia  
Nim : 15089022  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Disetujui oleh

Pembimbing



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul : Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda  
Sumatera Barat**




**Nama : Rahmat Hakim Aulia**

**Nim : 15089022**

**Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2019

	Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua	Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes		1. 
Anggota	Dr. Anton Komami, S.Si, M.Pd		2. 
Anggota	Septri, S.Si, M.Pd		3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda Sumatera Barat”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serata sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019



Membuat Pernyataan

*Kahmat Hakim Aulia*  
Kahmat Hakim Aulia

NIM.15089022/2015

## ABSTRAK

**Rahmat Hakim Aulia 2015. "Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda Sumatera Barat. Skripsi. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan. Jurusan Kesehatan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa sebelum mengikuti pertandingan beberapa orang joki pacu kuda Sumatera Barat mengalami peningkatan tingkat kecemasan. Hal ini jika dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan lanjut, dikhawatirkan dapat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Penelitian ini tujuannya adalah untuk melihat bagaimanakah tingkat kecemasan yang dimiliki oleh joki-joki tersebut.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah joki pacu kuda Sumatera Barat yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *total sampling*, yaitu dengan mengambil semua populasi menjadi sampel dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat kecemasan yang dialami oleh joki pacu kuda Sumatera Barat berdasarkan Skala *HARS* adalah 13,73 yaitu berada pada interval 7-14 yang dikategorikan dengan kecemasan ringan, dan tingkat kecemasan yang dialami joki pacu kuda Sumatera Barat tersebut tidak dipengaruhi berdasarkan Usia dan lama mereka menjadi joki profesional

**kata kunci: pacu kuda, kecemasan, skala *HARS***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda Sumatera Bara”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Asnel dan Ibu Yulizar selaku orang tua Penulis yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku pembimbing skripsi penulis, dan selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing akademik penulis, dan selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan Bapak Septri, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapka saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	
SURAT PERNYATAAN .....	
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ).....	8



2. Kecemasan pada Atlet.....	10
3. Aspek-Aspek Kecemasan.....	11
4. Sumber Kecemasan .....	13
5. Cara Menghadapi Kecemasan.....	14
6. Pacu Kuda ( <i>Horse race</i> ) .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan waktu penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	29

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	30
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	30
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat pendidikan.....	31
3. Karakteristik Responden Berdasarkan jenis Pekerjaan.....	32
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menjadi Joki Profesional .....	34

5. Hasil Penelitian, Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda	
Sumatera Barat Sebelum Mengikuti Pertandingan .....	35
B. Pembahasan.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	30
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	31
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan jenis Pekerjaan.....	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Lama Menjadi Joki Profesional .....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala <i>HARS</i> .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian.....	23
Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	31
Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	32
Gambar 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan .....	34
Gambar 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Lama Menjadi Joki Profesional.....	35
Gambar 7. Tingkat Kecemasan Joki Pacu Kuda Sumatera Barat berdasarkan Skala <i>HARS</i> .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kecemasan Menghadapi Perlombaan.....	43
2. Tabulasi Data Peneltian.....	48
3. Pengaruh Usia, Lama Menjadi Joki Dengan Kecemasan.....	49
4. Surat Izin Penelitian .....	50
5. Surat Balasan Dari Tempat Penelitian.....	51
6. Surat Data Nama Atlet Dari Tempat Penelitian .....	52
7. Dokumentasi Penelitian.....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pikirannya dan berketerampilan dasar dalam pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara.

Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah di tanah air. Hal ini telah dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi: "Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya". Kepada daerah diberikan kebebasan untuk mendirikan klub pada setiap cabang olahraga agar dapat membina atlet yang bisa berlaga di berbagai kejuaraan dan bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia. *Horse racing* atau yang biasa disebut dalam artian bahasa Indonesia pacu kuda sebagai salah satu cabang olahraga yang saat sekarang ini banyak digemari masyarakat diharapkan ikut serta dalam mewujudkan tujuan

tersebut. Olahraga pacu kudamerupakan cabang olahraga yang berhubungan dengan hewan dan olahraga prestasi yang telah mengangkat potensi olahraga pariwisata di setiap daerah Indonesia. Hal ini tentu tidak lepas dari peran para atlet (joki) dan pembina olahraga ini.

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya: 1) kondisi Fisik dan Koordinasi, 2) Keterampilan Teknik dan Kemampuan Taktik, 3) Konstitusi Tubuh dan Kesehatan, 4) Psikis, Motivasi dan IQ, prestasi dimaksimalkan melalui 10% peranan psikis. Menurut Syafrudin, (1999:24), dalam pencapaian prestasi yang maksimal, ada empat faktor yang perlu diperhatikan yaitu : 1) Kondisi Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik dan Strategi, 4) Mental (Psikis). Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak akan mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik. Disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok. Disamping itu ada juga faktor lain yang bisa menjadi penentu baik buruknya prestasi joki pacu kuda, seperti sarana dan prasarana dalam arti kata kemampuan peternak dalam pembibitan kuda tunggangan si joki, faktor pelatih,

pendanaan, pembinaan yang terstruktur, serta program yang terarah sangat mendukung sekali untuk meningkatkan prestasi seorang joki.

Dalam perlombaan pacu kuda, mental merupakan salah satu persyaratan seorang joki, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Di samping faktor fisik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet dalam situasi yang sangat kompetitif. Di lapangan sering kita lihat seorang joki pacu kuda yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkan dengan baik di arena pacuan atau gelanggang saat perlombaan berlangsung, dan akhirnya si joki mengalami kekalahan.

Keberhasilan dalam perlombaan pacu kuda didukung oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keterampilan, kemampuan kondisi fisik, mental, dan psikologis. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas ambang kontrol seseorang (si joki) mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan justru menurunkan kemampuannya.

Dari uraian terdahulu kecemasan sangat berpengaruh pada hasil prestasi, karena disebabkan oleh ketegangan atau suasana yang tidak diinginkan, dan adakalanya si joki tersebut bisa melakukan dengan baik



sewaktu latihan, tetapi sewaktu perlombaan atau pertandingan joki tidak melakukan seperti apa yang mereka lakukan pada saat berlatih.

Hasil observasi pada perlombaan pacu kuda pada bulan Desember 2018 dan observasi wawancara seminggu sebelum penyelenggaraan perlombaan selanjutnya yang sama-sama bertempat di gelanggang pacuan kuda Bukik Ambacang Kota Bukittinggi, peneliti mendapati masih ada indikasi kecemasan pada joki Sumatera Barat saat akan bertanding ini di buktikan dengan sebagian besar joki sebelum akan bertanding banyak dari mereka yang mengkonsumsi minuman berenergi dalam jumlah banyak, dan mengkonsumsi nikotin dalam bentuk rokok sebelum akan bertanding dengan intensitas merokok yang lebih tinggi dari perokok biasa. Sesuai dengan hasil wawancara seminggu sebelum pertandingan selanjutnya hal ini dikarenakan adanya tuntutan dari pelatih sekaligus pemilik kuda yang berlebihan karena ini adalah kejuaraan besar sekaligus merupakan seleksi terakhir untuk mengikuti kejuaraan tingkat nasional pada kejuaraan Pacu Kuda Indonesia Derby.

Sehingga banyak pemilik kuda Sumatera Barat lebih mempercayakan kudanya kepada joki dari luar Sumatera Barat. Berdasarkan pengalaman dan gejala yang ada sampai saat ini belum diketahui sejauh mana tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat dalam menghadapi perlombaan. Oleh karena itu perlu dikaji tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat dalam menghadapi kejuaraan Pacu kuda selanjutnya yang mana event tersebut merupakan seleksi terakhir

joki dan kuda itu sendiri untuk mengikuti kejuaraan nasional dalam Kejuaraan Indonesia Derby di pulau Jawa. Hal ini akan terkait dengan, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan (*Anxieti*) dalam meningkatkan prestasi joki dalam ajang pacu kuda, sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan koreksi bagi kemajuan ajang pacu kuda (*horse racing*) di Sumatera Barat untuk ke depannya. Maka untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai **“Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet (Joki) Pacu Kuda Sumatera Barat”**..

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak joki menunjukkan gejala kecemasan sebelum pertandingan.
2. Belum diketahuinya tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat sebelum kejuaraan Pacu Kuda Bukittinggi Wisata Derby.
3. Banyak joki belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat keemasan menjelang kejuaraan Pacu Kuda Bukittinggi Wisata Derby.
4. Tingkat kecemasan joki dapat mempengaruhi penampilan joki pacu kuda dalam kejuaraan Pacu Kuda Bukittinggi Wisata Derby.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan, maka masalah yang sangat dominan berdasarkan gejala-gejala yang ada di lapangan adalah faktor mental si joki, khususnya tingkat kecemasan joki saat akan berlomba atau bertanding. Berkaitan dengan itu karna keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah **“Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet (Joki)Pacu Kuda Sumatera Barat di Kejuaraan Pacu Kuda Bukittinggi Wisata Derby”**.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan: bagaimanakah gambaran tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat dalam menghadapi kejuaraan Pacu Kuda Bukittinggi Wisata Derby?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian Deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan joki pacu kuda Sumatera Barat dalam menghadapi kejuaraan Pacu Kuda.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, yaitu :

1. Bagi penulis ,merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program Sarjana (S1) Pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih maupun joki sendiri dalam rangka peningkatan prestasi joki pacu kuda untuk mencapai prestasi yang baik.
3. Memberi pengetahuan bagi para pembaca.