

**TINGKAT KECEMASAN ATLET *ROADRACE* PADANG PARIAMAN  
SEBELUM MELAKSANAKAN PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**OLEH:  
RONI KURNIAWAN  
NIM. 14089156**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

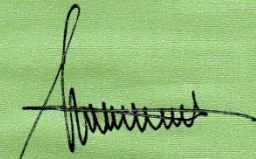
TINGKAT KECEMASAN ATLET *ROADRACE* PADANG PARIAMAN  
SEBELUM MELAKSANAKAN PERTANDINGAN

Nama : Roni Kurniawan  
BP/NIM : 2014/14089156  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Pembimbing I

Ketua Jurusan



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008



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

PENGESAHAN SKRIPSI

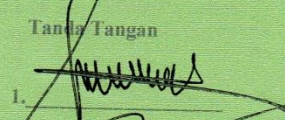
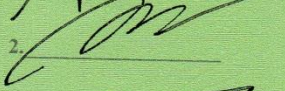

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINGKAT KECEMASAN ATLET *ROADRACE* PADANG PARIAMAN  
SEBELUM MELAKSANAKAN PERTANDINGAN

Nama : Roni Kurniawan  
NIM/BP : 14089156/2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeti Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota : dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed	2. 
3. Anggota : Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd	3. 

## ABSTRAK

### **Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan**

**Roni Kurniawan<sup>1</sup>, Anton Komaini**  
**<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Padang**  
**<sup>2</sup>Dosen Pembimbing**  
**Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan peneliti menemukan bahwa sebelum mengikuti pertandingan *roadrace* beberapa orang atlet 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 atlet-atlet tersebut.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *roadrace* Padang Pariaman yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *total sampling*. *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 tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet *roadrace* Padang Pariaman dengan skor 7-14 terbilang kecemasan ringan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan adalah Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan secara keseluruhan dalam kategori cukup dengan persentase 26,75%.

***kata kunci: Roadrace, Kecemasan***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “**Tingkat Kecemasan Atlet Roadrace Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan**” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.

6. Bapak dr. Arif Fadhli Muklis, M. BIOMED dan Bapak Fahmil Haris, S.Pd, M.Pds sebagai penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

### *Halaman*

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. <i>Roadrace</i> .....	7
2. Kecemasan atau <i>Anxiety</i> .....	11
B. Kerangka konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	22
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Defenisi Operasional.....	24
E. Instrumentasi.....	24
F. Teknik Pengambilan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data .....	28

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Karakteristik Atlet Berdasarkan Umur .....	29
2. Karakteristik Atlet Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan.....	30
3. Tingkat Kecemasan Atlet .....	31
B. Pembahasan .....	33
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	30
2. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pertandingan .....	31
3. Tingkat Kecemasan Atlet <i>Roadrace</i> Padang Pariaman sebelum Mengikuti Pertandingan.....	33

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat banyak untuk dapat mempertahankan kesehatan serta kebugaran fisiknya. Diharapkan dengan melakukan aktivitas ini dapat membuat jasmani serta pikirannya menjadi segar juga memiliki keterampilan dasar yang baik untuk dapat meningkatkan produktivitas dan hasil kerjanya secara maksimal.

Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah tanah air. Hal ini dijelaskan dalam UU RI no.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 4 bahwa “Olahraga adalah segala sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Berdasarkan kutipan diatas jelas dikemukakan olahraga merupakan kegiatan untuk membangun kesehatan dan jasmani maupun rohani di lingkungan masyarakat. Balap motor atau yang dalam bahasa lebih moderennya *roadrace* adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki penggiat cukup banyak di tanah air. Meskipun olahraga ini terbilang cukup ekstrem, namun tidak membuat olahraga ini kehilangan penggemarnya. Olahraga ini juga diharapkan dapat menjadi olahraga yang memasyarakat seperti sepakbola dan bulu tangkis yang mampu mengangkat martabat bangsa dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di kancah Internasional. Olahraga *roadrace* ini adalah olahraga prestasi yang erat kaitannya dengan dunia

otomotif. Sudah sepantasnya olahraga ini juga mendapatkan kesempatan yang sama dalam pembinaanya sedini mungkin demi menghasilkan atlet yang penuh prestasi.

Kalangan remaja adalah salah satu lapisan umur dimasyarakat yang sangat menggemari olahraga *roadrace* ini, salah satunya di wilayah Padang Pariaman. Semakin hari perkembangan olahraga ini semakin meningkat. Hal ini terbukti dengan banyaknya kalangan remaja ikut serta dalam olahraga *roadrace* sehingga pemerintah daerah Padang Pariaman melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet *roadrace* yang berbakat. IMI (Ikatan Motor Indonesia) Sumatera Barat merupakan salah satu tim atau suatu organisasi yang terletak di Jalan Samudra Padang. Pemerintah Padang Pariaman melakukan pembinaan terhadap atlet *roadrace* yang diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet *roadrace* yang berprestasi, berkualitas, dan profesional.

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 di maksimalkan 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).

Faktor-faktor yang dijelaskan di atas merupakan hal yang tidak apat dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya. Kondisi fisik nantinya akan berhubungan dengan implementasi teknik balapan yang dimiliki pembalap

tersebut. Selain itu dengan meningkatkan intensitas dalam berlatih teknik juga turut memperbaiki kualitas kondisi fisik yang dimiliki. Karena, sesering apapun latihan yang dijalani, apabila kondisi fisik yang dimiliki maka tujuan dari latihan tersebut tidak akan tercapai dengan maksimal. Selain itu dalam balapan juga sangat dibutuhkan taktik yang baik, tanpa kondisi fisik yang baik juga akan mustahil rasanya dapat merealisasikan taktik yang dimiliki. Juga nantinya mental bertanding yang baik akan turut mempengaruhi hasil akhir dari balapan.

Disamping itu ada juga faktor lain yang bisa menjadi penentu baik, baik buruknya prestasi atlet *roadrace*, seperti sarana dan prasarana dalam arti kata kemampuan mekanik dalam mengolah mesin tunggangan atlet, faktor pelatih, pendanaan, pembinaan yang terstruktur, serta program yang terarah sangat mendukung sekali untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Dalam perlombaan *roadrace*, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet sebelum bertanding, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Mental yang dimiliki oleh pembalap akan sangat menentukan langkah apa yang akan ia lakukan ketika dalam masa kompetisi. Kondisi ini terlihat ketika atlet berada di arena sering kita lihat seorang atlet *roadrace* yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah diberkahi berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkan dengan baik di arena atau di sirkuit saat perlombaan berlangsung, dan akhirnya si atlet mengalami kekalahan.

Keberhasilan dalam perlombaan *roadrace* ini banyak didukung oleh beberapa faktor, di antaranya faktor keterampilan, kemampuan dan kondisi fisik, mental, dan psikologis. Dalam banyak kasus, kegagalan yang dialami oleh pembalap dilapangan disebabkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, baik itu yang terjadi selama masa kompetisi maupun sebelum kompetisi. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan akan mengakibatkan kehilangan konsentrasi serta lebih parah dapat meningkatkan denyut nadi mereka yang pada akhirnya membuat mereka tidak dapat mengeluarkan kemampuan maksimal mereka.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat diketahui bahwa prestasi yang akan dicapai oleh seorang pembalap dilapangan sangat dipengaruhi oleh faktor psikologinya, lebih khusus faktor kecemasan. Kecemasan ini ditengarai terjadi karena ada beberapa momen yang tidak diinginkan oleh si pembalap terjadi, baik di dalam trek maupun diluar trek balapan. Ada kalanya si atlet tersebut bisa melakukan dengan baik sewaktu latihan, tetapi sewaktu perlombaan atau pertandingan atlet tidak melakukan seperti apa yang mereka lakukan pada saat berlatih.

Berdasarkan hasil observasi peneliti tertarik untuk mengamati beberapa ajang perlombaan yang di selenggarakan oleh IMI (Ikatan Motor Indonesia) Sumatera Barat di setiap minggunya di beberapa kota di Sumatera Barat. Apakah si atlet Padang Pariaman yang terpilih ini, setiap akan perlombaan selalu bertingkah laku tidak wajar sebelum mengikuti perlombaan.

Tingkah laku tidak wajar ini seperti, sering ke toilet, muka terlihat pucat, berkeringat dingin dan gelisah, mereka tidak percaya diri dengan kemampuan diri mereka sendiri dan merasa tidak percaya karena dengan jam terbang yang kurang, khawatir terhadap isu-isu yang sering terjadi, misalnya, terdapatnya isu-isu tentang sirkuit yang sudah banyak menelan kecelakaan. Penulis merumuskan gejala-gejala tentang permasalahan tersebut yang sampai saat ini belum diketahui sejauh mana tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan.

Berdasarkan permasalahan yang ada, perlu dikaji seberapa besar tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman. Hal ini akan terkait dengan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan dalam meningkatkan prestasi atlet ajang *roadrace*. Sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kemampuan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan koreksi bagi kemajuan ajang olahraga *roadrace* (balap motor) di wilayah Kabupaten Padang Pariaman untuk masa yang akan datang. Maka untuk peneliti ingin melakukan penelitian mengenai **“Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan identifikasi masalah penelitian sebagai berikut: 1) Tentang tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan. 2) Minimnya anggaran sarana prasarana yang digunakan untuk *roadrace*. 3) Kurangnya motivasi atlet *roadrace* saat bertanding. 4) Menurunnya Daya tahan atlet *roadrace* saat bertanding di arena *roadrace*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berkaitan dengan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah **“Tingkat Kecemasan Atlet Roadrace Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan”**.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas. Maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan: Seberapa besar tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana.
2. Bagi pembalap untuk meningkatkan kepeposionalan.
3. Bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas dan pedoman atlet.
4. Sebagai masukan bagi jurusan pendidikan olahraga untuk meningkatkan kualitasnya agar dapat menciptakan tamatan yang berkopenten di bidangnya.
5. Sebagai pedoman bagi mahasiswa dalam melaksanakan praktek.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan adalah Tingkat Kecemasan Atlet *Roadrace* Padang Pariaman Sebelum Melaksanakan Pertandingan secara keseluruhan dalam kategori cukup dengan persentase 26,75%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dibagi dengan skor didapatkan kategori dari tingkat kecemasan Atlet *roadrace* Padang Pariaman sebelum melaksanakan pertandingan dengan skor 7-14 terbilang kecemasan ringan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Atlet, agar memperhatikan masalah psikologis yang mungkin mereka hadapi sebelum maupun saat sedang bertanding. Hal ini agar masalah-masalah psikologis itu tidak memberikan dampak yang kurang baik terhadap pencapaian prestasi dikemudian hari.
2. Pelatih, agar selalu melakukan konseling dengan atlet untuk mendeteksi secara dini hal-hal yang dapat mengganggu atlet selama berlatih, sebelum bertanding maupun saat bertanding agar prestasi maksimal dapat diraih.
3. Pihak-pihak lain yang terlibat, agar senantiasa memperhatikan perkembangan atletnya agar dapat mencari solusi apabila masalah-masalah psikologi terjadi pada atlet binaanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, dkk. (2005). *Abnormal Psychology Current Perspective Ninth Edition*. New York : MC Graw Hill.
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian dan Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta : Bina Aksara.
- Atkinson, dkk. (2001). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Ahli Bahasa : wijaya kusuma, Batam : Interaksa.
- Calhoun, dkk. (1995). *Psikologi tentang Penyelesaian*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta:Rajawali
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Ahli Bahasa :E Koeswara. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Davidson, dkk. (2005). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Djiwandono S.E.W, Cattel. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P. dan Soekasah, M. H. R. (1996): *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Irianto, Agus. (2006). *Statistik : Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta : Kencana
- Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Siswanto, Sarlilo Wirawan. (1992). *Psikologi Lingkungan*. Jakarta : Grasindo
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5 : Ahli Bahasa : Ramona P Kapoh, Egi Komara Yuda. Buku Kedokteran, Jakarta : EGS.
- Sudjana, Anas. (1991). *Pengantar Statistik Dasar*. Jakarta : CU Rajawali
- Wiwi sugama (2013). *Tingkat kecemasan atlet dayung (Skripsi)*. Padang UNP.