



Studi Komparatif Kecemasan Pada Atlet Judo Pelatda

A Comparative Analysis of Anxiety Levels Among Regional Training Center Judo Athletes.

Salman Alqifari ^a, Sarita Candra Merida ^b

^a Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 18 Juli 2025

Revisi 28 Agustus 2025

Diterima 08 Januari 2026

Kata kunci:

kecemasan olahraga; judo; atlet PELATDA; SAS-2

Keywords:

Sports Anxiety; judo;
PELATDA athletes; SAS-2

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan olahraga pada atlet judo dari tiga provinsi: DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Banten. Kecemasan diukur menggunakan Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) oleh Smith et al. (2006), yang mencakup tiga dimensi: kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi. Dengan desain kuantitatif komparatif, data dikumpulkan dari 106 atlet melalui teknik stratified random sampling. Instrumen terbukti valid dan reliabel ($r = 0,437$ – $0,842$; $\alpha = 0,924$). Analisis One-Way ANOVA (SPSS v26) menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antar provinsi ($p = 0,617$). Namun, terdapat kecenderungan perbedaan dimensi dominan: Banten pada kecemasan somatik, Jawa Barat pada kekhawatiran, dan DKI Jakarta pada gangguan konsentrasi. Secara umum, seluruh atlet berada pada kategori kecemasan sedang. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan psikolog olahraga dalam merancang intervensi mental yang lebih kontekstual.

ABSTRACT

This study aims to compare sport anxiety levels among judo athletes from three Indonesian provinces: DKI Jakarta, West Java, and Banten. Using the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) by Smith et al. (2006), anxiety was assessed across three dimensions: somatic anxiety, worry, and concentration disruption. Employing a quantitative comparative design, data were collected from 106 athletes selected via stratified random sampling. Validity and reliability tests confirmed the instrument's soundness ($r = 0.437$ – 0.842 ; $\alpha = 0.924$). One-Way ANOVA analysis (SPSS v26) showed no significant differences in anxiety levels across provinces ($p = 0.617$). However, each region exhibited distinct tendencies: Banten in somatic anxiety, West Java in worry, and Jakarta in concentration disruption. Overall, athletes displayed moderate anxiety levels. The findings offer insights for coaches and sport psychologists to develop more context-specific mental preparation strategies.

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik, khususnya olahraga, merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Selain sebagai sarana menjaga kesehatan, olahraga juga berperan dalam mengharumkan nama perguruan tinggi, daerah, bahkan negara di berbagai ajang kompetisi, baik nasional maupun internasional (Kusumo, 2020). Olahraga bukan sekedar kegiatan fisik semata, melainkan wadah pembentukan karakter seperti kerja sama, daya juang, kepemimpinan, dan kemampuan mengambil keputusan (Safitri & Jannah, 2020).

Salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang di Indonesia adalah judo, seni bela diri asal Jepang yang menekankan prinsip kelembutan dan efisiensi gerak (Berliana et al., 2021). Meskipun terlihat keras, judo sebenarnya menonjolkan keindahan teknik dan nilai filosofis yang mendalam. Sejak diperkenalkan di Indonesia pada 1942 dan resmi dipertandingkan dalam PON IV tahun 1957 (Mahardika & Suripto, 2022), judo terus berkembang dan menghasilkan atlet-atlet berprestasi, termasuk partisipasi atlet putri Indonesia dalam Olimpiade Paris 2024 (KEMENPORA, 2024).

Namun, di balik pencapaian tersebut, terdapat fenomena yang kurang terekspos, yaitu kecemasan yang dialami oleh para atlet menjelang pertandingan. Kecemasan ini tidak hanya muncul pada atlet pemula, tetapi juga pada atlet profesional yang telah melewati berbagai fase kompetisi. Pengalaman lapangan dan hasil wawancara dengan beberapa atlet judo PELATDA dari DKI, JABAR, dan BANTEN mengungkapkan bahwa mereka kerap mengalami kecemasan yang ditandai dengan gejala fisiologis seperti keringat berlebih, wajah pucat, kehilangan fokus, hingga tidak mampu merespons instruksi pelatih selama pertandingan (Sopian & Purnamasari, 2019).

Kecemasan dalam olahraga, menurut Smith et al., (2006), dapat dikategorikan menjadi tiga aspek, yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*. Ketiga aspek ini sering kali hadir secara berurutan dan saling mempengaruhi. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari tekanan kompetisi, pengalaman negatif di masa lalu, kurangnya kepercayaan diri, hingga ekspektasi dari pelatih atau masyarakat (Rosario, 2024).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa atlet dengan pengalaman bertanding yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Hussain et al., 2021). Meski demikian, bahkan atlet yang telah menjalani latihan intensif pun tidak luput dari rasa cemas akibat pikiran negatif dan tekanan eksternal yang tinggi (Hardiyono, 2020). Fenomena ini menegaskan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis yang lumrah namun perlu dikelola dengan tepat.

Melalui latar belakang ini, penulis merasa penting untuk menggali lebih dalam mengenai kecemasan olahraga yang dialami oleh atlet judo PELATDA. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika kecemasan dari sisi pengalaman subjektif atlet melalui pendekatan observasi dan wawancara. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada fokus terhadap fase-fase emosional yang dialami atlet menjelang pertandingan penting seperti PON, serta

pada konteks atlet daerah yang belum banyak diteliti secara kualitatif. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih, psikolog olahraga, dan lembaga pembinaan atlet dalam merancang intervensi psikologis yang lebih efektif dan kontekstual dalam mempersiapkan mental bertanding atlet.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif yang bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan berolahraga pada atlet judo dari tiga wilayah PELATDA, yaitu DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Banten. Pendekatan ini berlandaskan pada paradigma positivistik dan menggunakan proses berpikir deduktif, yang dimulai dari teori umum untuk menjawab rumusan masalah secara spesifik.

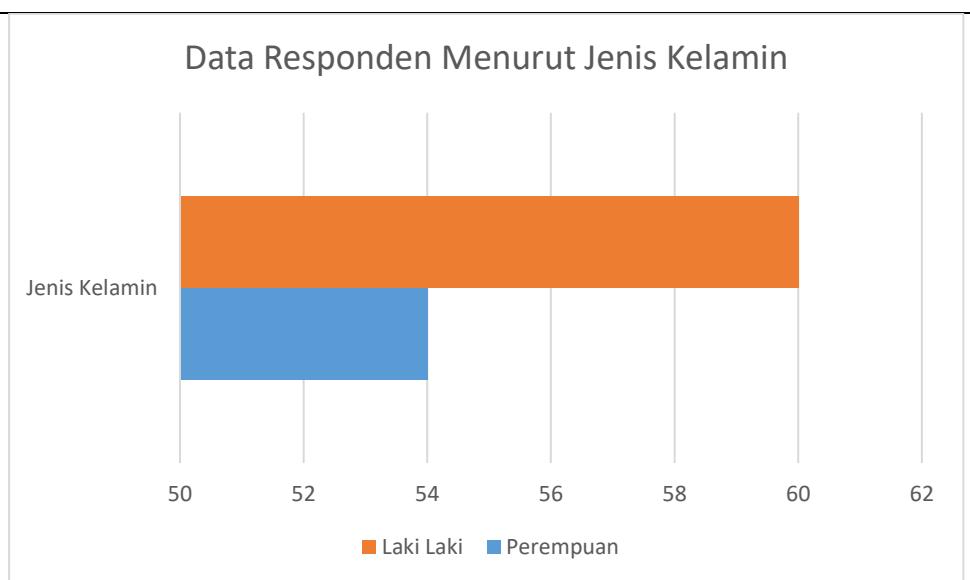
Penelitian dilaksanakan dengan lokasi pengumpulan data mencakup pusat pelatihan PELATDA di ketiga provinsi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet judo PELATDA DKI, JABAR, dan BANTEN yang tergabung dalam lapis 1, 2, dan 3, dengan jumlah total 144 atlet. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 106 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, yaitu dengan membagi populasi ke dalam strata berdasarkan wilayah dan lapisan PELATDA, kemudian diambil sampel secara acak secara proporsional dari masing-masing strata.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) yang dikembangkan oleh Smith et al., (2006), yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan konteks atlet judo. Skala ini mengukur tiga dimensi kecemasan, yaitu kecemasan somatik, kecemasan kognitif (*worry*), dan gangguan konsentrasi. Skor diberikan dalam skala Likert 4 poin tanpa opsi netral untuk menghindari jawaban responden yang bias.

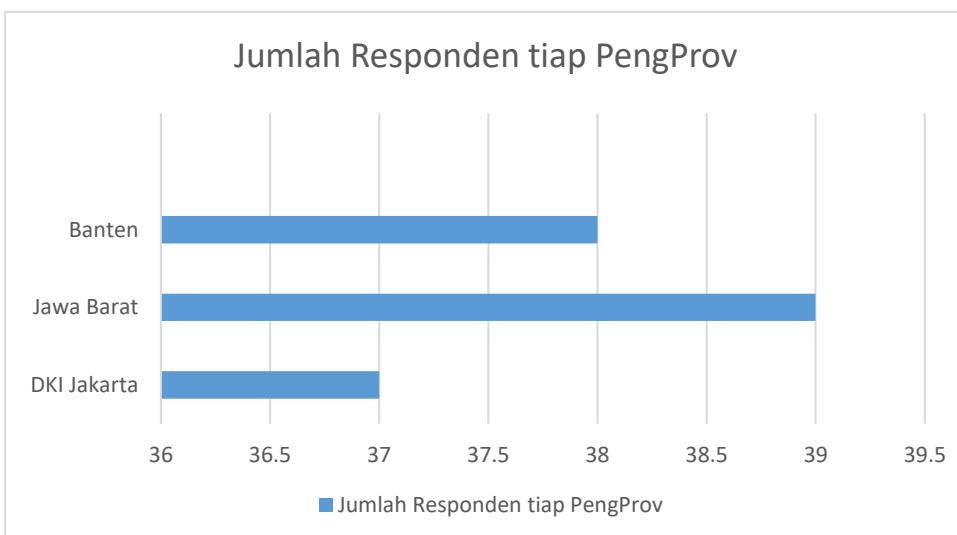
Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Corrected Item Total Correlation*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan melalui teknik *internal consistency* dengan koefisien Alpha Cronbach. Analisis data menggunakan uji komparatif parametrik, yaitu One-Way ANOVA, dengan uji asumsi normalitas dan homogenitas sebagai prasyarat. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan penelitian peneliti mengajukan izin ke Pengprov PJSI DKI Jakarta dan Jawa Barat untuk melakukan pengambilan data. Kuesioner disebarluaskan setelah sesi latihan atlet judo PELATDA di ketiga provinsi, dengan total responden sebanyak 114 atlet. Responden terdiri dari 60 laki-laki (52,6%) dan 54 perempuan (47,4%). Berdasarkan asal daerah, 37 atlet berasal dari DKI (32,5%), 39 dari JABAR (34,2%), dan 38 dari BANTEN (33,3%).



Gambar 1. Data responden menurut jenis kelamin



Gambar 2. Jumlah responden tiap pengprov

Hasil uji validitas skala kecemasan olahraga Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) yang terdiri dari 15 aitem menunjukkan bahwa seluruh aitem valid, dengan koefisien korelasi antara 0,437 hingga 0,842, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan SAS-2

Aspek	Sebelum uji coba		Setelah uji coba	
	Fav	Unfav	Fav	Unfav
<i>Somatic Anxiety</i> (kecemasan somatic)	6, 12. 14	2, 10	6,12,14	2,10
<i>Worry</i> (kekhawatiran)	3, 8	5, 9, 11	3,8 4,15	5,9,11 1,7,13
<i>Concentration disruption</i> (gangguan konsentrasi)	4, 15	1, 7, 13		
Jumlah	15		15	

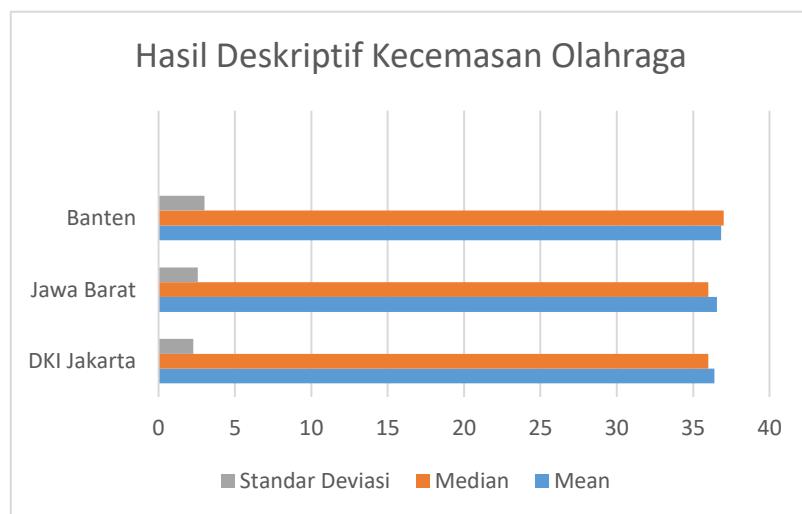
Tabel 2. Skor Uji Reliabilitas SAS-2

Skala	Skor Reliabilitas	Keterangan
<i>Sport Anxiety Scale-2</i> (SAS-2)	0,924	Sangat Reliabel

Uji reliabilitas skala Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) menunjukkan skor sebesar 0,924, yang berarti sangat reliabel dan konsisten untuk mengukur kecemasan atlet, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Deskriptif Kecemasan Olahraga

PengProv	Mean	Median	S.D
DKI	36.39	36.00	2.27
JABAR	36.56	36.00	2.57
BANTEN	36.84	37.00	2.31

**Gambar 3.** Hasil deskriptif kecemasan olahraga

Berdasarkan data penelitian menggunakan skala Likert (1-4), diperoleh hasil deskriptif kecemasan olahraga per PengProv yang ditampilkan pada Tabel 4. Atlet PELATDA DKI memiliki mean 36.39 (median 36.00; SD 2.27), JABAR 36.56 (median 36.00; SD 2.57), dan BANTEN 36.84 (median 37.00; SD 2.31).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas menggunakan SPSS

<i>Sport Anxiety Scale -2</i>	Uji Normalitas		Uji homogenitas
	<i>Kolmogorov Smirnov</i>		
BANTEN	0,059		
DKI	0,200		0,883
JABAR	0,126		
	Terpenuhi		Terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas menggunakan SPSS versi 26 (Tabel 5), diperoleh nilai signifikansi masing-masing: Banten 0,059, DKI 0,200, dan JABAR 0,126. Karena seluruh nilai $p > 0,05$, data dinyatakan terdistribusi normal. Uji homogenitas dengan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi 0,883 ($p > 0,05$), yang berarti varians antar PengProv homogen. Hasil uji dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Sport Anxiety Scale-2

Kategori	Batas Nilai	N	Percentase
Tinggi	$X < 30$	0	0%
Sedang	$30 < X < 45$	114	100%
Rendah	$X > 45$	0	0%
Total		114	100%

Berdasarkan Tabel 6 yaitu kategorisasi Sport Anxiety Scale-2, tidak ada responden dengan tingkat kecemasan olahraga tinggi ($X > 45$). Seluruh 114 responden (100%) berada pada kategori kecemasan sedang, dan tidak ada yang termasuk kategori rendah. Dengan demikian, responden umumnya memiliki tingkat kecemasan olahraga pada kategori sedang.

Tabel 6. Hasil Uji beda menggunakan Oneway ANOVA

SAS-2	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.(2-tailed)
Between Groups	5.566	2	2.783	0.485	0,617
Within Groups	636.372	111	5.733		
Total	641.939	113			

Penelitian ini menggunakan uji beda Oneway ANOVA dengan SPSS versi 26 untuk mengetahui perbedaan signifikan tingkat kecemasan olahraga di tiga PengProv. Hasil uji menunjukkan nilai p sebesar 0,617 pada PengProv DKI, JABAR, dan BANTEN, yang berarti tidak terdapat perbedaan cukup signifikan ($p > 0,05$) antara ketiga PengProv dengan total 114 responden, yang dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil dan Perbandingan dari Dimensi Sport Anxiety Scale-2

PengProv	N	Somatic	Worry	Concentration Disruption
DKI	37	11.84	11.54	12.92
Jakarta				
Jawa Barat	39	12.74	12.03	11.79
Banten	38	13.00	11.63	12.21

Berdasarkan hasil pada Tabel 8, perbandingan mean dari dimensi Sport Anxiety Scale-2—Somatic, Worry, dan Concentration Disruption—menunjukkan kecenderungan berbeda pada tiap PengProv. Untuk aspek Somatic, PengProv Banten memiliki mean tertinggi (13,00), diikuti Jabar (12,74) dan DKI (11,84). Pada

aspek Worry, Jabar unggul dengan mean 12,03, disusul Banten (11,63) dan DKI (11,54). Sedangkan pada aspek Concentration Disruption, DKI memiliki mean tertinggi (12,92), di atas Banten (12,21) dan Jabar (11,79).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan olahraga pada atlet judo PELATDA DKI, JABAR, dan BANTEN menggunakan Sport Anxiety Scale-2 yang dikembangkan oleh Smith (2006). Alat ukur ini memiliki 15 item dengan tiga dimensi (Somatic, Worry, Concentration Disruption), koefisien validitas 0,437-0,842, dan reliabilitas 0,924. Sampel terdiri dari 114 responden.

Setelah pengumpulan data, uji normalitas menunjukkan data terdistribusi normal pada ketiga PengProv ($p > 0,05$), dan uji homogenitas dengan Levene's Test juga menunjukkan data homogen ($p = 0,883$). Uji beda menggunakan Oneway ANOVA menghasilkan nilai $p = 0,617$ untuk ketiga PengProv, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan olahraga di antara mereka.

Dari hasil mean, PengProv Banten memiliki kecemasan somatik tertinggi, Jabar tertinggi pada dimensi Worry, dan DKI tertinggi pada Concentration Disruption. Hipotesis tentang perbedaan tingkat kecemasan antar PengProv diterima. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mahardika & Suripto (2022) yang menemukan perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada atlet judo.

Wawancara mendalam mengungkapkan perbedaan pengalaman kecemasan tiap PengProv. Atlet DKI cemas menjelang pertandingan besar dan mengalami gangguan fokus (Pradipta, 2017). Atlet Jabar menyimpan kekhawatiran berlebih terkait ekspektasi pelatih dan lawan yang lebih unggul (Rachman et al., 2024). Atlet Banten merasakan gejala somatik seperti deg-degan dan keringat dingin saat pertandingan (Weinberg & Gould, 2007).

Meskipun rata-rata tingkat kecemasan berada di kategori sedang, PengProv Banten menunjukkan tingkat kecemasan paling tinggi, hal ini konsisten dengan penelitian Agustina (2018) dan Maulana & Khairani (2017) yang menyatakan olahraga dengan kontak fisik tinggi cenderung memicu kecemasan karena risiko cedera. Faktor seperti persiapan, kepercayaan diri yang rendah, dan tekanan kompetitif turut memengaruhi tingkat kecemasan atlet (Widyanti et al., 2023). Keterbatasan penelitian meliputi wawancara terbatas pada tiga atlet saja dan kesulitan akses data dari beberapa PengProv yang belum terorganisir.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Studi Komparatif kecemasan pada atlet judo PELATDA. Hasil uji beda terbukti dalam tingkat kecemasan antara ketiga PengProv tidak memiliki perbedaan yang cukup signifikan, tingkat kecemasan atlet judo PELATDA DKI, JABAR, dan BANTEN berada pada kategori sedang, PengProv Banten memiliki tingkat kecemasan yang paling tinggi dibandingkan dengan PengProv lainnya.

5. Referensi

- Agustina, W. (2018). *Perbandingan tingkat kecemasan antara atlet olahraga body contact dan non body contact sebelum bertanding pada atlet BKMF BEM FIK UNM cabang bulutangkis dan pencakilat*. 3(2), 91–102.
- Berliana, Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Judo: Pembinaan Disiplin, Toleransi dan Respect. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 66–70.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Hussain, F., Shah, M., & Ali, A. (2021). *Analysis of Sports Anxiety Levels among Experienced and Inexperienced Collegiate Athletes*. 2(1), 460–465.
- KEMENPORA. (2024). *judoka Maryam March Maherani bangga atas perjalanan panjangnya hingga menembus olimpiade 2024 paris*. https://search.app/?link=https%3A%2F%2Fwww.kemempora.go.id%2Fdetail%2F5204%2Fjudoka-maryam-march-maharani-bangga-atas-perjalanan-panjangnya-hingga-menembus-olimpiade-2024-paris&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl2%2Csh%2Fx%2Fgs%2Fm2%2F4
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- Mahardika, P., & Suripto, A. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Mahardika, Puri Widodo s, Agus*, 3(2), 540–547. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Pebedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Pradipta, G. (2017). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet dalam bertanding*. 7(3), 213–221.
- Rosario, M. A. B. (2024). Sources of Sports Anxiety of Senior High School Athletes in Their Sports Performance: Basis for Program Intervention. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(6), 62–73. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i6.5297>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–58.

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/30678>

- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). *Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults : The Sport Anxiety Scale-2*. 479–501.
- Sopian, S., & Purnamasari, I. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16780>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetic Publisher.
- Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Armen, G. Q. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(3), 300–310.