

## **PROFIL TENTANG ANXIETY PADA ATLET TENIS**

**Oleh: Tite Juliantine**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**

### **ABSTRAK**

Demi mencapai suatu prestasi yang tinggi, tentu diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga tenis. Selain faktor keterampilan tinggi yang harus dikuasai, juga diperlukan pengorbanan serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding.

Masalah-masalah itu dapat bermacam-macam bentuknya, salah satunya adalah anxiety. Anxiety diartikan sebagai ciri ketakutan atau emosi yang hubungannya dekat (teror, tanda bahaya, takut, gemetar) yang dialami secara subyektif.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga maka anxiety atlet sebaiknya tidak terlalu rendah dan juga tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan. Agar anxiety atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena dengan banyak pengalaman bertanding atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir, tegang dan sebagainya, baik yang datangnya dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya.

Selain ada teknik-teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan atau mengurangi anxiety, antara lain: (1) Dengan cara meyakinkan kembali akan kemampuan atlet, (2) Dengan cara memberikan informasi yang bermanfaat kepada atlet, (3) Dengan latihan relaksasi, (4) Dengan teknik yang dikemukakan oleh Jacobson dan Schultz, (5) Dengan teknik memberikan humor, (6) Dengan memberikan jaminan sosial ekonomi, (7) Dengan latihan visualisasi.

**Kata kunci : Anxiety**

---

**Dra. Hj. Tite Juliantine, M.Pd adalah dosen FPOK-UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).**

## **PENDAHULUAN**

Cabang olahraga tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, karena dapat dimainkan oleh pria dan wanita dan dari segala tingkatan usia. Bahkan dari cabang olahraga tenis, diharapkan akan muncul pemain-pemain yang berprestasi yang dapat membawa nama harum bangsa dan negara Indonesia yang tercinta ini.

Demi mencapai suatu prestasi yang tinggi, tentu diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga tenis ini. Selain faktor keterampilan tinggi yang harus dikuasai, juga diperlukan pengorbanan serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding.

Masalah-masalah itu dapat bermacam-macam bentuknya. Ada masalah yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu masalah yang berasal dari luar diri atlet, seperti misalnya adanya lawan, wasit, penonton, lingkungan sekitar (misalnya keadaan lapangan tempat bertanding, cuaca). Juga masalah yang dapat timbul karena faktor internal, yaitu masalah yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, seperti misalnya masalah emosi, motivasi, intelegensi, anxiety yang tinggi, stres yang berlebihan). Semua masalah itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet. Namun dalam kesempatan ini penulis hanya akan mengambil salah satu masalah yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu masalah anxiety.

Penulis cenderung memunculkan masalah anxiety dengan pertimbangan bahwa anxiety memegang peranan penting dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono, (1988 : 265) yaitu:

Lapangan olahraga senantiasa penuh dengan anxiety dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang sekali seorang coach dapat merasa pasti bahwa timnya sudah 100 % kuat mental maupun fisiknya. Jarang pula ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, anxietiesnya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan. Jarang sekali ada seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya (athletic maturity) secara komplit.

Dari kutipan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet tenis harus mampu menghadapi dan sekaligus mengatasi masalah-masalah seperti tersebut di atas, yaitu mengenai anxiety dan selain itu juga tentu masih banyak masalah lain yang harus menjadi perhatian pula.

Berdasarkan pengalaman penulis menjadi atlet dari cabang olahraga tenis juga hasil observasi dalam suatu pertandingan, maka penulis berpendapat bahwa anxiety dapat memberikan pengaruh negatif terhadap prestasi, dan juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi atlet tenis. Dari pernyataan tersebut timbul suatu permasalahan, yaitu seberapa jauh anxiety tersebut dapat memberikan pengaruh negatif dan positif terhadap prestasi atlet tenis dan bagaimana upaya pemecahan masalah tersebut.

Menurut penulis anxiety sangat besar pengaruhnya dalam usaha untuk mencapai prestasi atlet tenis namun anxiety dalam diri atlet sangat kurang mendapat perhatian dari para pelatih dan pembina. Oleh karena itu masalah anxiety sangat penting untuk dibahas.

## **PENGERTIAN ANXIETY**

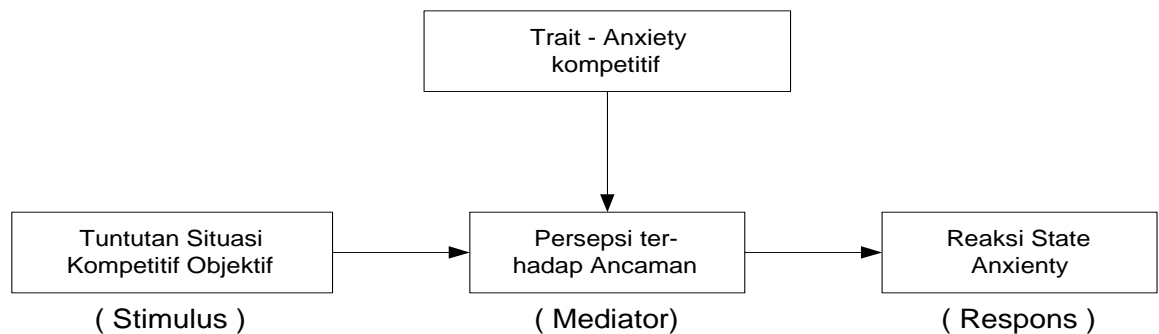
Anxiety menurut Lewis (1970) dalam Kasiyo (1993 : 75) diartikan "ciri ketakutan atau emosi yang hubungannya dekat (teror, tanda bahaya, takut, gemetar) yang dialami secara subyektif".

Dalam kegiatan olahraga, anxiety selalu ada dalam diri setiap atlet. Penulis dapat berkesimpulan seperti itu, karena penulis pernah mengalami sendiri pada waktu mengikuti banyak pertandingan tenis. Misalnya atlet merasa takut kalau tidak memenuhi harapan atau tuntutan pelatih, tim manajer, teman satu regu, penonton, orang tua. Dan memang seperti yang dikatakan ahli-ahli ilmu jiwa yang dikemukakan oleh Cratty (1973) dalam Harsono, (1988 : 265) yaitu "To be without fear would be a sign of disordered personality", atau dengan terjemahan bebas, "hanya orang-orang yang kurang waras yang tidak pernah akan takut."

Lapangan tenis penuh dengan bentrokan-bentrokan mental yang dapat menimbulkan anxiety pada atlet tenis. Seperti dikatakan Harsono, (1986 : 97) "Anxiety sebenarnya adalah reaksi terhadap perasaan; khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya."

## **PROSES TERJADINYA ANXIETY**

Anxiety merupakan gejala psikologis yang sifatnya subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya anxiety, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif, dapat digambarkan seperti pada bagan berikut ini:



Sumber : Cox (1985)

Dalam bagan dapat dilihat bahwa seorang atlet sebelum bertanding telah menerima tuntutan situasi kompetitif obyektif dari pelatih, pengurus dan pembina. Misalnya pelatih mengharapkan agar atlet binaannya berhasil memenangkan pertandingan tersebut. Selanjutnya tuntutan ini sebagai stimulus bagi atlet yang bersangkutan, kemudian dipersepsikan oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "trait-anxiety" yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (state-anxiety) pada penampilan atlet sebagai respons terhadap tuntutan situasi obyektif tadi. Yang dimaksud dengan "trait-anxiety" adalah sifat cemas yang dimiliki oleh atlet dalam kepribadiannya. Jenis anxiety ini relatif tetap sebagai salah satu aspek kepribadian seseorang. Sedangkan yang dimaksud dengan "state-anxiety" adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh seseorang atau atlet pada saat-saat tertentu, yaitu bisa saat sebelum, sedang dan sesudah pertandingan. Jenis anxiety ini bersifat sementara.

Ada beberapa gejala anxiety yang diikuti dengan terjadinya ketegangan pada diri atlet, yaitu sebagai berikut :

- Gejala fisik, antara lain :
  1. Adanya perubahan dramatis pada tingkah laku atlet, seperti gelisah (tidak tenang), susah tidur, dan sebagainya.
  2. Terjadinya peregangan pada otot pundak, leher, perut, sekitar mata dan rahang.
  3. Terjadi perubahan irama pernafasan.
  4. Debaran jantung, tekanan darah dan denyut nadi meningkat.
  5. Kepala pusing, terasa mulas, dan sering buang air kecil maupun buang air besar, serta dahi sering mengkerut.
- Gejala psikis, antara lain :
  1. Adanya gangguan pada perhatian dan daya konsentrasi.
  2. Perubahan emosi, gampang tersinggung, dan mudah marah.
  3. Menurunnya rasa percaya diri dan harga diri.
  4. Timbul berbagai obsesi pada pikiran.
  5. Rendahnya motivasi.

### **PENGARUH ANXIETY TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA**

Telah disinggung pada uraian sebelumnya bahwa anxiety dapat berpengaruh negatif dan positif terhadap prestasi. Anxiety dapat berpengaruh positif, hanya pada batas-batas tertentu, dan setelah batas itu, maka anxiety yang dirasakan oleh atlet dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya. Anxiety yang relatif tinggi dapat berpengaruh positif, bagi atlet-atlet yang berpengalaman, sedangkan anxiety yang relatif tinggi dapat berpengaruh negatif bagi atlet-atlet yang belum cukup berpengalaman dalam bertanding. Sebab atlet yang kurang berpengalaman

biasanya sulit dalam mengendalikan anxietynya. Oleh karena itu penulis sependapat dengan Harsono, (1983 : 28) yang mengatakan,

. . . betapa pentingnya pengalaman-pengalaman bertanding bagi setiap atlet. Oleh karena banyak pengalaman bertanding itu kita telah atau pernah mengalami berbagai macam situasi yang dapat menimbulkan anxiety seperti adanya lawan, penonton, situasi sekitar yang kurang mendukungnya. Seperti wasit, cuaca, ruang atau lapangan tempat bertanding. Dan apabila hal tersebut dijumpainya lagi, maka atlet telah terbiasa, sehingga emosinya dapat diatasi atau ditekan sekecil mungkin.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga maka anxiety atlet sebaiknya tidak terlalu rendah dan juga tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan. Agar anxiety atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena dengan banyak pengalaman bertanding atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir, tegang dan sebagainya, baik yang datangnya dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya. Dalam hubungan ini Kantono, (1974 : 28) menjelaskan sebagai berikut :

Di dalam kegiatan berolahraga pengalaman-pengalaman bertanding sangat menentukan pula terhadap perkembangan emosi karena dengan bertanding itu atlet selalu dapat rangsangan-rangsangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan bertanding ataupun dari wasit dan sebagainya yang kadang-kadang rangsangan itu terlalu kuat bagi seseorang atlet tetapi begitu lemah terhadap atlet yang lain.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa pengalaman bertanding sangat penting bagi seorang atlet karena dengan banyak bertanding atlet dapat lebih baik mengendalikan emosinya, sehingga anxiety yang ditimbulkan dari emosi tersebut

dapat berkurang atau dapat ditekan sekecil mungkin. Dengan demikian keterampilannya pun akan lebih baik sehingga prestasinya pun akan meningkat.

## **HUBUNGAN ANXIETY DENGAN STRES DAN PENGARUHNYA TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA**

Anxiety dan stres keduanya merupakan gejala psikologis yang berasal dari emosi. Dengan demikian hubungannya adalah sangat erat antara keduanya. Anxiety yang dialami oleh atlet dapat menimbulkan ketegangan pada otot, sehingga berpengaruh terhadap keterampilan dan juga terhadap prestasi menjadi menurun, lebih-lebih atlet yang belum berpengalaman dalam bertanding dan kepercayaan dirinya masih sangat kurang. Dalam hal ini Harsono, (1983 : 34) juga menjelaskan bahwa "atlet dengan tingkat anxiety tinggi akan lebih terganggu keterampilannya pada waktu berada dalam stres dibandingkan dengan atlet yang rendah anxietasnya."

Selanjutnya menurut Cratty (1973) dalam Harsono, (1988 : 267) mengatakan bahwa : “. . . atlet yang relax dan yang mempunyai a low anxiety level (tidak begitu tegang) serta high achievement needs (hasrat besar untuk sukses) biasanya akan dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi.”

## **HUBUNGAN ANXIETY DENGAN UMUR**

Anxiety yang dialami oleh atlet berbeda antara satu dengan yang lain. Salah satu penyebabnya adalah dari faktor umur. Mengenai hubungan anxiety dengan umur, Cattell dan beberapa penyelidik lainnya Cratty (1973) dalam Harsono, (1988 : 268) menyimpulkan bahwa :



- a. Anxiety akan makin memuncak pada waktu umur dua puluhan (later adolescence years). Hal ini disebabkan karena pada umur dua puluhan tersebut manusia sedang mendekati puncak potensi-potensi fisiknya (physical potentials-nya) dalam olahraga, yaitu tahun-tahun yang paling produktif dalam karier seorang atlet.
- b. Akan tetapi pada umur 30-an, anxiety cenderung akan menurun.
- c. Setelah umur 60 tahun, anxiety biasanya mulai naik lagi.

Dari kutipan di atas, penulis berpendapat bahwa atlet pada umur 20-an harus betul-betul mendapat perhatian, karena pada umur tersebut anxiety bisa memuncak cukup tinggi dan juga merupakan tahun-tahun yang sangat produktif untuk berprestasi dalam olahraga. Untuk itu para pelatih dan pembina agar memperhatikan perbedaan umur para atlet. Anxiety selalu ada pada diri manusia namun pada umur-umur tertentu akan meningkat dan menurun. Pada usia 20-an anxiety meningkat, hal ini disebabkan emosinya belum stabil mereka masih mencari jati diri, tetapi pada umur 30-an anxiety cenderung akan menurun disebabkan emosinya sudah mulai stabil karena mereka sudah menemukan jati dirinya (sudah mendapat pekerjaan dan sudah menikah), namun pada usia 60-an anxiety meningkat lagi, hal ini disebabkan rasa tidak percaya diri yang ditimbulkannya (karena sudah pensiun dan merasa sudah tidak berguna lagi).

## **HUBUNGAN ANXIETY DENGAN PERTANDINGAN**

Anxiety selain dipengaruhi oleh umur, dapat juga dipengaruhi oleh keadaan pertandingan, baik sebelum, selama maupun mendekati akhir pertandingan. Hal ini digambarkan oleh Cratty (1973) dalam Harsono (1988 : 270) sebagai berikut: Anxiety sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya

terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final). Selama pertandingan berjalan anxiety biasanya menurun, disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya. Sedangkan mendekati akhir pertandingan anxiety mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau saling kejar-mengejar.

### **CIRI-CIRI ATLET YANG MENGALAMI ANXIETY**

Manusia terdiri dari jiwa dan raga yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Apa yang terdapat dalam jiwa biasanya akan tercerminkan dalam tingkah laku atau pembicaraannya. Harsono, (1988 : 272) menyebutkan ada 5 ciri atlet yang mengalami anxiety, yaitu sebagai berikut :

. . . rasa takut atlet biasanya akan tercerminkan di dalam tingkah laku atau pembicaraannya. Misalnya :

1. Atlet yang takut biasanya mudah merasa terganggu (risi) oleh misalnya baju kaosnya yang agak longgar aatau agak ketat, kaos kaki yang agak kurang cocok, suara-suara yang agak keras, dsb.
2. Dibandingakn dengan atlet-atlet yang kurang takut, atlet-atlet yang takut biasanya lebih banyak memperbincangkan kekurangan dan kelemahan mereka. Misalnya dia akan mengatakan bahwa kondisinya kurang baik, smesnya masih lemah, bahwa dia kurang latihan dsb.
3. Atlet yang takut, apabila memasuki ruang pertandingan atau lapangan yang masih asing baginya, biasanya akan mengeluh mengenai kondisi ruang dan lapangan yang masih asing tersebut, meskipun kondisi lapang dan ruang tersebut baik sekali. Misalnya penerangan kurang baik, bolanya terlalu keras, lapangannya tidak rata. Dengan keluhan keluhan tersebut dia sebenarnya agak gelisah.
4. Atlet yang mempunyai anxiety biasanya kurang menyenangi pelajaran-pelajaran skill yang baru. Dia tidak senang kalau posisinya diubah. Dia juga merasa agak risi kalau tiba-tiba pelatihnya mengubah strategi atau taktiknya, apalagi kalau dilakukan pada saat-saat menjelang akhir pertandingan.
5. Dalam percakapan-percakupannya, atlet yang mempunyai anxiety yang tinggi biasanya lebih emosional dibandingkan dengan mereka yang rendah

anxietynya, misalnya dalam menggambarkan dirinya, situasi dan event yang diikutinya.

Selain yang dikemukakan oleh Harsono, menurut penulis masih ada ciri-ciri lain untuk mengetahui atlet yang anxietynya tinggi, yaitu biasanya pada malam hari menjelang pertandingan esok, atlet tersebut akan mengalami gangguan tidur (sulit tidur) dibandingkan dengan atlet yang rendah anxietynya, selain itu juga sering buang air.

Penjelasan tersebut setidaknya dapat dijadikan patokan bagi pelatih untuk memperkirakan apakah atletnya sedang mengalami anxiety atau tidak.

## **TEKNIK-TEKNIK UNTUK MENURUNKAN ATAU MENGURANGI ANXIETY**

1. Dengan cara meyakinkan kembali akan kemampuan atlet. Hal ini penting dilakukan oleh pelatih karena dengan meyakinkan akan kemampuan yang dimiliki atlet asuhannya atau dengan mengingatkan kembali pada prestasi-prestasi yang lalu, akan menambah motivasi pada diri atlet, selain itu pelatih harus memberi dorongan semangat, juga tidak lupa untuk berdoa kepada Tuhan YME, agar dapat memberikan keselamatan dan kemenangan dalam pertandingan. Keyakinan akan kemampuan diri atlet sangat besar pengaruhnya terhadap kepercayaan dalam diri atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1986 : 96) sebagai berikut :

Atlet yang takut, yang ketegangannya, tiap menit kian bertambah, membutuhkan support, dukungan bantuan, Proses pembentukan self - confidence dalam diri atlet demikian merupakan bagian integral dari proses conditioning. Coach disini dapat merupakan tokoh yang menjadi pusat emosional security daripada atlet-atletnya, sehingga hubungan antara coach dan atlet merupakan faktor yang menentukan bagi perkembangan atlet.

2. Dengan cara memberikan informasi yang bermanfaat kepada atlet.

Kita tahu bahwa atlet biasanya suka membayangkan mengenai tugas atau pertandingan yang akan datang. Hal ini akan dapat menimbulkan anxiety pada atlet tersebut. Untuk itu atlet harus diberi informasi yang bermanfaat, agar hal-hal yang akan menimbulkan ancaman terhadap dirinya dapat dicerna dalam akal pikirannya, sehingga untuk menghadapi pertandingan yang akan datang dapat lebih baik. Informasi yang dimaksudkan adalah sebagai berikut :

- a. Informasi sosial. Misalnya : siapa bakal lawannya, siapa penyelenggaranya (baik atau tidak), bagaimana media persnya (suka mengkritik atau tidak).
- b. Situasi material. Misalnya : keadaan udara atau suhu udara daerah atau negara yang akan dikunjunginya, keadaan lapang tempat bertanding, dan juga mengenai transportasi (jarak dari penginapan ke tempat pertandingan).
- c. Situasi personal. Misalnya : apa kelemahan dan kekuatan lawan, pola-pola apa yang digunakan untuk mengatasi ancaman tersebut.

3. Dengan latihan relaksasi.

Maksud dari latihan relaksasi yaitu untuk melatih atlet agar bisa merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang menegangkan. Untuk memaksa agar otot dalam keadaan rileks tidak gampang. Salah satu bentuk latihan relaksasi adalah atlet disuruh duduk atau berbaring dengan rileks, lalu salah satu anggota tubuhnya misalnya lengan ditegangkan selama 10 detik dengan tegangan isometrik, setelah 10 detik lalu pelatih menginstruksikan agar lengan tersebut rileks seolah-olah otot-otot dalam lengan tersebut dapat kita kontrol. Setelah itu kita lakukan kepada bagian

tubuh yang lain dengan instruksi yang sama. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga apabila timbul ketegangan pada suatu saat kita dapat mengatasinya dengan contoh tersebut. Selain itu latihan rileksasi juga dapat diberikan dalam bentuk lain, misalnya atlet dikumpulkan dalam suatu ruangan lalu atlet disuruh membayangkan bahwa dia sedang berada dalam situasi yang menyenangkan misalnya berada di pesisir pantai dengan memandang birunya laut diiringi dengan suara lambaian nyiur kelapa serta hembusan angin sepoi-sepoi. Dari apa yang dibayangkannya diharapkan atlet akan kembali dalam suasana yang rileks.

3. Dengan teknik yang dikemukakan oleh Jacobson dan Schultz yang dikutip oleh Harsono, (1988 : 283) sebagai berikut :

Ketegangan, kata mereka, dapat dikurangi dengan cara (1) mengurangi arti pentingnya pertandingan dalam bek atlet, dan (2) mengurangi ancaman hukuman-hukuman bagi atlet apabila ia gagal. Misalnya pelatih dapat mengatakan kepada atlet "Anggaplah pertandingan yang akan datang sebagai kesempatan untuk mencari pengalaman saja", atau "Saya tidak meminta kau jadi juara, asal prestasimu sama dengan prestasi latihan, saya sudah senang.

4. Dengan teknik memberikan humor.

Dengan memberikan suasana humor, atlet biasanya akan lebih santai (relax), akan tetapi humor tersebut harus pada batas-batas tertentu, artinya jangan sampai menyinggung perasaan orang lain. Apabila menyinggung perasaan orang lain maka yang terjadi hanyalah sebaliknya, yaitu akan menimbulkan ketegangan, sehingga tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dalam hubungan ini Harsono, (1986 : 24) juga menjelaskan sebagai berikut :

Kemampuan untuk membuat orang lain merasa relax dengan jalan memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan

faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru, baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa humor dapat mengurangi ketegangan pada atlet dalam menghadapi suatu pertandingan. Perlu diketahui bahwa untuk menciptakan suasana humor tersebut dapat dilakukan oleh sesama teman dan pelatih, baik dalam perjalanan maupun ketika hendak menghadapi atau menyongsong pertandingan yang akan datang. Contohnya : pada waktu di perjalanan menuju ke tempat pertandingan pelatih atau sesama teman melucu dengan canda yang menggelikan atau pada waktu hendak terjun ke lapang pertandingan pelatih memberikan komentar-komentar lucu dan menggelikan, sehingga atlet yang hendak bertanding berkurang ketegangannya.

5. Dengan memberikan jaminan sosial ekonomi.

Setiap atlet mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda, antara atlet yang satu dengan yang lain. Atlet yang masih sekolah harus memenuhi keperluan alat-alat sekolahnya. Dan atlet yang sudah berkeluarga harus mempunyai penghasilan untuk kebutuhan keluarganya. Bila yang menjadi kebutuhan pokok mereka tidak terpenuhi maka akan mengganggu pikirannya. Dan hal ini biasanya akan terbawa ke lapangan pertandingan, sehingga dapat pula menambah ketegangan pada atlet tersebut. Oleh karena itu pelatih harus dapat membebaskan mereka dari masalah tersebut, sehingga pikirannya tidak terganggu ketika akan melaksanakan pertandingan.

## 6. Dengan latihan visualisasi.

Dalam latihan visualisasi ini, atlet membayangkan pertandingan itu sedang berlangsung. Christ Evert seorang petenis dunia selalu menerapkan latihan ini pada saat sebelum bertanding. Dia membayangkan bahwa dihadapan beribu-ribu penonton dia mampu membuat babak belur lawan dengan pukulan-pukulan jitu yang dimilikinya. Sehingga pada waktu dia terjun ke arena pertandingan yang sebenarnya dia sudah merasa siap fisik dan mental. Penerapan latihan visualisasi dalam latihan tenis misalnya atlet berkumpul dalam satu ruangan, lalu pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk berkonsentrasi dan membayangkan bahwa dia sedang bertanding. Waktu yang diberikan untuk berkonsentrasi dan membayangkan pertandingan tersebut adalah 15 menit. Suasana latihan ini harus dalam keadaan hening. Setelah waktu yang diberikan habis, maka pelatih memanggil satu persatu atletnya untuk ditanya siapa yang memenangkan pertandingan yang kau bayangkan dan jelaskan jalannya pertandingan tersebut.

## **KESIMPULAN**

Dari paparan di atas maka akhirnya penulis dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Anxiety yang dialami oleh atlet dapat memberikan dampak positif dan negatif pada atlet. Anxiety dapat memberikan dampak yang positif kepada atlet yang banyak pengalamannya sedangkan anxiety dapat berdampak negatif kepada atlet-atlet yang kurang pengalaman bertanding. Hal ini disebabkan karena

atlet yang kurang pengalaman, masih sulit mengendalikan emosinya apabila dihadapkan pada situasi-situasi yang menegangkan sehingga berpengaruh terhadap penampilannya dan prestasinya akan menurun. Sebaliknya bagi atlet yang banyak pengalaman bertanding, dia sudah terbiasa menghadapi situasi yang menegangkan sehingga emosinya dapat diatasi dan ditekan sekecil mungkin. Hal ini akan mendukung terhadap penampilannya sehingga prestasinya pun akan meningkat.

2. Anxiety tinggi yang dialami atlet, umumnya akan berpengaruh negatif terhadap prestasinya, lebih-lebih pada atlet yang belum cukup pengalaman dalam bertanding, sedangkan anxiety rendah umumnya berpengaruh positif terhadap prestasinya. Anxiety rendah biasanya dimiliki oleh atlet yang banyak pengalaman dalam bertanding.
3. Agar anxiety atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan maka diperlukan teknik-teknik untuk menurunkan atau mengurangi anxiety tersebut. Untuk itu bantuan dari pelatih sangat diperlukan, yaitu dengan melatih atlet pada kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan pertandingan secara berulang-ulang pada waktu latihan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cox, Richard H, (1985), *Sport Psychology, Concept and Application*, USA : Wn. C. Brown Publishers Dubuque, Iowa.
- Harsono, (1983), *Ilmu Jiwa Kepelatihan*, Diktat, FPOK IKIP Bandung.
- Harsono, (1986), *Ilmu Coaching*, KONI Pusat Jakarta.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta : C.V. Tambak Kesuma.



Kantono, (1974), *Ilmu Jiwa Olahraga*, Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda, Departemen P & K RI, Jakarta.

Kasiyo, Dwijowinoto, (1993), *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*, IKIP Semarang Press.

Singgih Gunarsa, (1996), *Psikologi Olahraga*, Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Rusli Ibrahim, (1994), *Beberapa Upaya Peningkatan Motif Berprestasi dan Pengendalian Tingkat Kecemasan Para Atlet*, FPOK IKIP Bandung.

Robert S. Weinberg, (1988), *The Mental Advantage Developing Your Psychological Skill in Tennis*.