

ABSTRAK

Muhammad Fikri Arrasyid, 2024 “Analisis Kecemasan Atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi Dalam Menghadapi Pertandingan” Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes., (II) Ely Yuliawan, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Kecemasan dan Menghadapi Pertandingan

Pada saat pengamatan dilakukan penulis di lapangan *Cricket* Universitas Jambi pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi, pada saat latihan dan diberikan pelatih untuk bermain *games* atau bertanding, atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi yang belum pernah mengikuti pertandingan melawan atlet yang sudah pernah mengikuti sebuah pertandingan, sehingga atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan mengalami kepanikan atau rasa percaya diri turun, kurang konsentrasi terhadap pertandingan tersebut dan pucat atau cemas saat bertanding.

Tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan Aspek psikologis, tekanan performa, dukungan tim, dan strategi kecemasan untuk membantu meningkatkan kinerja atlet dalam menghadapi pertandingan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2019: 147), “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menguraikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi berada pada kategori rendah sebesar 50% atau 10 atlet, pada kategori sangat rendah sebesar 30% atau 6 atlet, kategori sedang sebesar 15% atau 3 atlet dan kategori tinggi sebesar 5% atau 1 atlet. Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir pada sesuatu yang belum pasti terjadi dan terkait dengan perasaan tidak stabil. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasakan kecemasan saat menghadapi pertandingan meskipun sering menjalani pertandingan tidak menutup kemungkinan adanya rasa cemas saat menghadapi pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan berada pada kategori rendah yaitu sebesar 50% atau sebanyak 10 atlet.