

Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri Balung

Gibran Muzakhi*, Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

* Correspondence: bahtiarharihardovi@unmuhjember.ac.id

Abstract

Anxiety is a psychological challenge that can affect athlete performance, especially at the student level in extracurricular activities. This study aims to analyze the level of anxiety of volleyball extracurricular athletes at SMA Negeri Balung. The method used is descriptive quantitative with a survey approach. The sample amounted to 20 athletes, taken using purposive sampling technique. The research instrument was a questionnaire based on the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) with 15 questions covering three phases of anxiety: before, during, and after competition. Data were collected during routine training sessions and analyzed using percentage-based quantitative descriptive techniques. The results showed that anxiety appeared significantly in all three phases. The pre-competition anxiety level was 18%, with anxiety dominated by nervous feelings, negative thoughts, and low self-confidence. The percentage of anxiety during the match reached 26%, there was tension, fear of making mistakes, and physical symptoms such as trembling. The highest anxiety actually appears after the match, with a percentage of 39%. anxiety develops into negative reflections and emotional distress. This study concludes that athlete anxiety is multidimensional and sustainable, so comprehensive mental coaching is needed in extracurricular activities.

Keyword: Anxiety; extracurricular; sport psychology; volleyball

Abstrak

Kecemasan merupakan tantangan psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, khususnya pada tingkat pelajar dalam kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel berjumlah 20 atlet, diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket berbasis *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) dengan 15 butir pertanyaan yang mencakup tiga fase kecemasan: sebelum, saat, dan setelah bertanding. Data dikumpulkan saat sesi latihan rutin dan dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif berbasis persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan muncul secara signifikan di ketiga fase tersebut. tingkat kecemasan sebelum bertanding berada 18%, kecemasan didominasi perasaan gugup, pikiran negatif, dan rendahnya kepercayaan diri. Persentase kecemasan saat bertanding mencapai 26%, muncul ketegangan, ketakutan melakukan kesalahan, serta gejala fisik seperti gemetar. Kecemasan tertinggi justru muncul setelah pertandingan, dengan persentase sebesar 39%. kecemasan berkembang menjadi refleksi negatif dan tekanan emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan atlet bersifat multidimensional dan berkelanjutan, sehingga diperlukan pembinaan mental yang komprehensif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kata kunci: Bola voli; ekstrakurikuler; kecemasan; psikologi olahraga

Received: 28 April 2025 | Revised: 9, 19 Mei, 19 Juni 2025

Accepted: 27 Juni 2025 | Published: 30 Juni 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet, termasuk dalam olahraga bola voli. Kondisi ini dapat memicu gangguan konsentrasi, penurunan koordinasi motorik, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan di lapangan (Arwin et al., 2023). Kecemasan kompetitif biasanya muncul akibat tekanan pertandingan, ekspektasi pelatih, atau faktor internal seperti kurangnya kepercayaan diri dan pengalaman bertanding (Nurmalasari et al., 2024). Jika tidak terkelola dengan baik, kecemasan dapat menurunkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif. Kesejahteraan mental yang baik menjadi prasyarat utama bagi atlet untuk menjaga fokus, menjalankan strategi dengan efektif, dan beradaptasi terhadap dinamika permainan.

Sebaliknya, gangguan psikologis seperti kecemasan yang tidak terkelola dapat menghambat performa dan bahkan memicu kelelahan mental yang berkelanjutan (Juhrodin et al., 2024). Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung menjadi salah satu wadah bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan jiwa kompetitif mereka. Namun, dalam menghadapi pertandingan atau seleksi tim, beberapa atlet mungkin mengalami tingkat kecemasan yang beragam. Analisis terhadap tingkat kecemasan ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana pengaruhnya terhadap performa atlet, serta untuk merancang strategi pelatihan yang dapat membantu mereka mengelola kecemasan dengan lebih baik (Baghaskara et al., 2025).

Penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kecemasan kompetitif dalam tiga fase berbeda sebelum, saat, dan setelah bertanding yang belum banyak diangkat dalam penelitian sejenis di level sekolah menengah. Sebagian besar studi terdahulu cenderung hanya menyoroti kecemasan menjelang pertandingan atau saat bertanding, tanpa mengamati kelanjutan efek psikologis yang muncul setelah pertandingan usai. Dengan pendekatan ini, penelitian ini menawarkan sudut pandang yang lebih utuh dan mendalam terhadap pengalaman emosional atlet pelajar dalam lingkup ekstrakurikuler. Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam bentuk landasan empiris untuk menyusun strategi pembinaan mental yang lebih menyeluruh dan berbasis bukti, khususnya bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler di tingkat SMA.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan modul pelatihan psikologis sederhana yang relevan dengan kondisi atlet pelajar, yang selama ini masih minim perhatian dalam konteks pendidikan olahraga di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan tingkat kecemasan atlet, tetapi juga berupaya mengisi celah penelitian sebelumnya sekaligus memberikan arah baru dalam pengelolaan aspek psikologis atlet pelajar secara preventif dan adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet bola voli di SMA Negeri Balung serta faktor-faktor penyebabnya, sebagai dasar intervensi pembinaan yang lebih komprehensif di masa mendatang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengukur tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri Balung.

Metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi psikologis atlet sebelum, saat, dan setelah bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri Balung, yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive* sampling dengan kriteria yaitu atlet yang aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler dan memiliki pengalaman bertanding dalam kompetisi resmi.

Seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria tersebut dijadikan sampel dalam penelitian ini. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner berbasis skala kecemasan olahraga (*Sport Anxiety Scale-2/SAS-2*) yang dikembangkan oleh (Smith et al.,2006), yang bertujuan untuk mengukur tiga aspek kecemasan, yaitu kecemasan sebelum bertanding, saat bertanding, dan setelah bertanding. Kuesioner ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang disusun menggunakan skala Likert lima poin, dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Untuk memudahkan pemahaman struktur instrumen, berikut disajikan instrumen berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang diukur.

Tabel 1. Instrumen penelitian

No	Aspek Kecemasan	Indikator Pengukuran	Jumlah Butir
1	Kecemasan Sebelum Bertanding	1. Ketegangan menjelang pertandingan 2. Pikiran negatif terhadap hasil 3. Rasa kurang percaya diri 4. Gangguan tidur dan gelisah 5. Kecemasan karena tekanan sosial	5 Butir
2	Kecemasan Saat bertanding	6. Ketegangan fisik dan emosional saat pertandingan 7. Takut melakukan kesalahan 8. Keraguan dalam pengambilan keputusan 9. Reaksi tubuh (berkeringat/gemetar) 10. Kehilangan fokus saat pertandingan berlangsung	5 Butir
3	Kecemasan Sesudah Bertanding	11. Refleksi negatif terhadap performa 12. Kekhawatiran terhadap kritik atau penilaian 13. Rasa bersalah atau kecewa 14. Kecemasan terhadap pertandingan selanjutnya 15. Evaluasi diri terhadap hasil pertandingan	5 Butir

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dalam bentuk *google form* yang diisi secara mandiri oleh responden. Sebelum pengisian angket, atlet diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta petunjuk pengisian agar mereka memahami setiap pernyataan dalam kuesioner. Waktu pengisian angket dilakukan dalam kondisi latihan rutin, tanpa ada pertandingan dalam waktu dekat, untuk menghindari bias emosional yang bisa mempengaruhi jawaban. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan persentase kecemasan dilakukan dengan rumus.

$$P = \left(\frac{F}{N} \right) \times 100 \%$$

Dimana:

P adalah persentase kecemasan.

F adalah frekuensi jawaban dari masing-masing kategori.

N adalah jumlah responden keseluruhan.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memberikan gambaran visual mengenai distribusi kecemasan atlet pada berbagai tahapan pertandingan. Interpretasi data dilakukan dengan mengacu pada penelitian terkini yang membahas kecemasan atlet bola voli (Arwin et al., 2023)

Hasil

Data yang terkumpul berdasarkan hasil dari angket kuesioner yang telah disebarakan kepada 20 siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung. Deskripsi data hasil penelitian menyajikan informasi mengenai usia dan jenis kelamin responden.

Tabel 2. Usia responden

Usia (tahun)	Total	Persentase (%)
15	1	5%
16	4	20%
17	10	50%
18	5	25%
Total	20	100%

Berdasarkan data tabel di atas, usia subjek penelitian paling banyak adalah 17 tahun sebanyak 10 orang (50%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 5 orang (25%), usia 16 tahun sebanyak 4 orang (20%), dan usia 15 tahun sebanyak 1 orang (5%).

Tabel 3. Jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	10	50%
Perempuan	10	50%

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan komposisi yang seimbang, yaitu 10 responden laki-laki (50%) dan 10 responden perempuan (50%). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung cukup merata antara siswa laki-laki dan perempuan. Pengolahan data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase jawaban responden kategori “sangat setuju” dan “setuju” pada setiap pernyataan. Hasil perhitungan ini digunakan untuk menyimpulkan tingkat kecemasan pada tiap aspek, yaitu sebelum, saat, dan sesudah pertandingan. Hasil penghitungan ini kemudian dikonversikan ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus:

$$\text{Persentase} = \left(\frac{\text{Jumlah Jawaban kategori "SS" dan "S"}}{\text{Jumlah total responden} \times \text{jumlah pernyataan.}} \right) \times 100 \%$$

Berdasarkan rumus tersebut, dilakukan penghitungan terhadap jumlah jawaban kategori “sangat setuju” dan “setuju” pada masing-masing aspek kecemasan. Hasil rekapitulasi perhitungan ditampilkan pada tabel 4 berikut

Tabel 4. Jenis kelamin responden

Aspek Kecemasan	Jumlah pertanyaan	Jumlah responden	Total N (Responden × Pernyataan)	SS + S (F)	Persentase Kecemasan
Sebelum Bertanding	5	20	100	18	18%
Saat Bertanding	5	20	100	26	26%
Sesudah Bertanding	5	20	100	39	39%

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan tertinggi terjadi pada aspek sesudah bertanding sebesar 39%, disusul saat bertanding sebesar 26%, dan paling rendah sebelum bertanding sebesar 18%. Temuan ini divisualisasikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

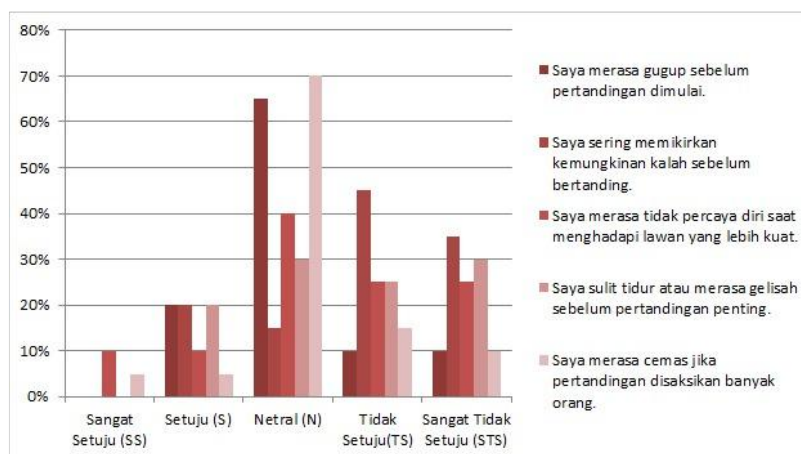


Diagram: 1. Tingkat kecemasan sebelum bertanding

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding berada pada angka 18%, berdasarkan akumulasi jawaban “sangat setuju” dan “setuju”. Nilai ini termasuk rendah jika dibandingkan dengan aspek lainnya, namun tetap menunjukkan bahwa beberapa atlet mengalami gejala awal kecemasan seperti gugup dan ketidakpercayaan diri menjelang pertandingan.

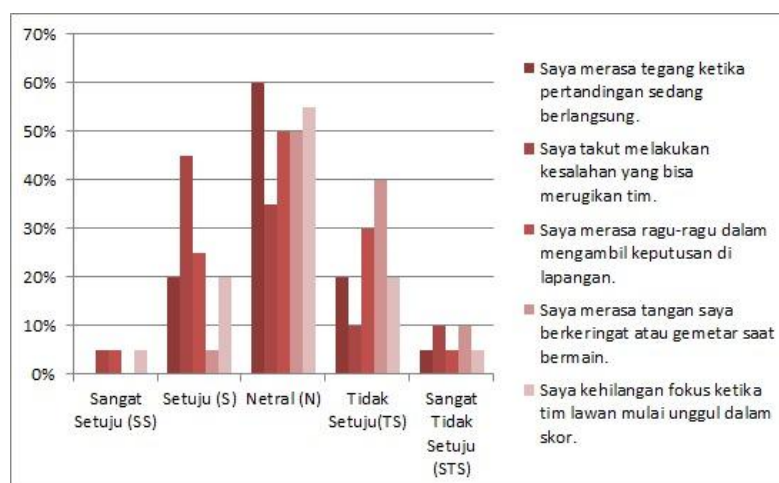


Diagram: 2. Tingkat kecemasan saat bertanding

Persentase kecemasan saat bertanding mencapai 26%, yang mengindikasikan meningkatnya tekanan mental ketika pertandingan berlangsung. Atlet menunjukkan gejala seperti ketegangan, rasa takut berbuat kesalahan, dan kehilangan fokus. Aspek ini menempati posisi kedua tertinggi dalam hal intensitas kecemasan berdasarkan data responden.

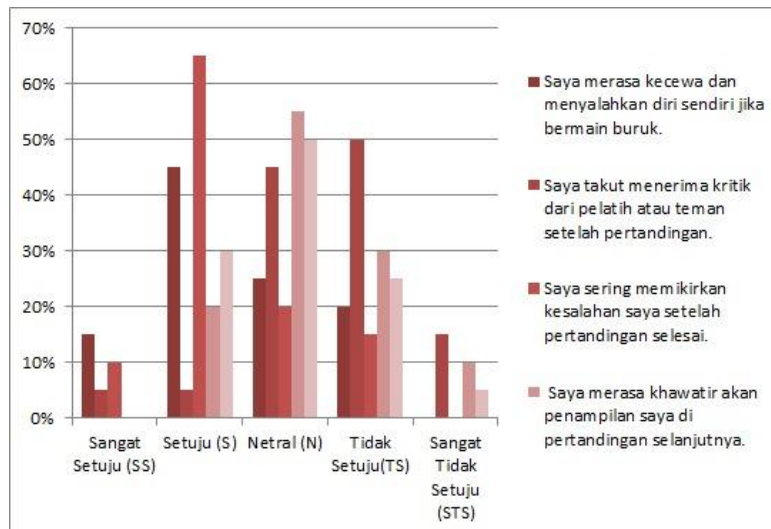


Diagram: 3. Tingkat kecemasan sesudah bertanding

Kecemasan tertinggi justru muncul setelah pertandingan, dengan persentase sebesar 39%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami tekanan pasca kompetisi, seperti rasa bersalah, kekhawatiran terhadap evaluasi, dan ketakutan menghadapi pertandingan berikutnya. Gejala ini memperlihatkan bahwa fase refleksi pasca kompetisi menjadi sumber kecemasan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung, ditemukan bahwa kecemasan hadir dalam tiga fase utama, yaitu sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tertinggi muncul setelah bertanding sebesar 39%, disusul saat bertanding sebesar 26%, dan yang terendah adalah sebelum bertanding sebesar 18%. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak hanya terjadi di lapangan, tetapi juga muncul setelah kompetisi dan bahkan sejak sebelum pertandingan dimulai. Hal ini sejalan dengan temuan (Arwin et al., 2023) yang menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan performa atlet secara keseluruhan.

Kecemasan yang dialami sebelum pertandingan ditandai dengan berbagai gejala baik secara psikologis maupun fisiologis (Martadial & Adrizal, 2024). Dari data yang diperoleh, mayoritas atlet mengaku mengalami kegelisahan sebelum pertandingan dimulai. Misalnya, pada pernyataan “Saya merasa gugup sebelum pertandingan dimulai”, sekitar 70% responden menunjukkan sikap netral hingga setuju, dan hanya sedikit yang menyatakan tidak setuju. Ini mengindikasikan bahwa gejala gugup merupakan hal yang umum terjadi. Menurut

(Hardiyono, 2020), rasa gugup sebelum kompetisi adalah bentuk dari kecemasan state yang muncul karenaantisipasi terhadap tantangan kompetitif.

Selain itu, sekitar 35% responden menyatakan setuju bahwa mereka “Sering memikirkan kemungkinan kalah sebelum bertanding”, yang menunjukkan bahwa pikiran negatif sudah mulai muncul sebelum kompetisi dimulai. Pemikiran semacam ini dapat mengganggu fokus dan konsentrasi atlet, sebagaimana dijelaskan oleh (Mulyani & Syah, (2025) bahwa pemikiran berlebihan mengenai hasil pertandingan dapat meningkatkan beban mental yang dialami oleh atlet pemula maupun berpengalaman. Faktor lain yang muncul adalah rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuan sendiri, terutama saat menghadapi lawan yang lebih kuat (Naufal et al., 2024).

Sebagian responden (lebih dari 40%) menyatakan tidak percaya diri jika harus berhadapan dengan lawan yang dinilai lebih unggul. Perasaan ini tentu akan berpengaruh pada kesiapan mental dan strategi permainan atlet. Hal ini didukung oleh temuan dari (Sari & Ismalasari, 2017) bahwa persepsi negatif terhadap lawan bisa menghambat kepercayaan diri dan menurunkan motivasi bertanding. Gejala fisiologis seperti sulit tidur atau perasaan gelisah juga dilaporkan, terutama menjelang pertandingan penting. Lebih dari 30% atlet mengaku setuju mengalami gangguan tidur sebagai dampak dari kecemasan. Gangguan tidur ini berpotensi menurunkan kebugaran fisik dan fokus saat pertandingan (Prakoso et al., 2024).

Bahkan, 25% responden menyatakan merasa cemas jika pertandingan disaksikan oleh banyak orang, yang mengindikasikan adanya tekanan sosial sebagai pemicu kecemasan. Hasil angket menunjukkan bahwa situasi pertandingan memicu berbagai bentuk kecemasan pada sebagian besar responden. Lebih dari 40% atlet menyatakan "setuju" bahwa mereka merasa tegang ketika pertandingan sedang berlangsung. Ketegangan ini merupakan bentuk kecemasan yang bersumber dari tekanan psikologis untuk tampil maksimal di bawah ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun orang lain. (Wahid et al., 2025) menekankan bahwa kecemasan kompetitif dipengaruhi oleh interaksi antara kesiapan mental dan faktor eksternal seperti lawan, penonton, serta nilai pertandingan.

Selain ketegangan, ketakutan untuk melakukan kesalahan juga menjadi salah satu sumber utama kecemasan. Sebagian besar responden menyatakan setuju terhadap pernyataan “saya takut melakukan kesalahan yang bisa merugikan tim”, yang mengindikasikan tekanan performatif yang tinggi. Temuan ini selaras dengan (Lestari & Pudjijuniarto, 2021) yang menyebutkan bahwa kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan dapat menurunkan kepercayaan diri serta menghambat pengambilan keputusan saat bermain. Bentuk kecemasan lainnya yang muncul adalah keraguan dalam mengambil keputusan di lapangan serta gejala fisik seperti tangan gemetar dan berkeringat. Menurut penelitian dari (Putra et al., 2023) manifestasi fisik ini merupakan respons sistem saraf terhadap stres akut yang dialami saat pertandingan, terutama pada atlet muda yang belum memiliki pengalaman kompetitif yang matang.

Kecemasan tidak berhenti setelah peluit akhir dibunyikan. Justru, pada fase pasca pertandingan, muncul jenis kecemasan yang lebih bersifat reflektif dan emosional (Fadilah et al., 2024). Responden banyak yang mengaku menyalahkan diri sendiri apabila bermain buruk, serta merasa takut menerima kritik dari pelatih dan rekan tim. Setengah dari jumlah

atlet menyatakan “Setuju” bahwa mereka sering memikirkan kesalahan yang dilakukan selama pertandingan, yang menunjukkan adanya kecenderungan rumination atau pengulangan pikiran negatif, sebagaimana dijelaskan oleh (Srianto, 2020). Rasa khawatir akan penampilan pada pertandingan selanjutnya juga menjadi indikator lanjutan dari ketidakstabilan emosi pasca kompetisi.

Kekhawatiran ini dapat mengarah pada penurunan kesiapan mental di masa depan dan memperburuk siklus kecemasan kompetitif apabila tidak ditangani dengan baik (Yusuf, 2024). Temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan yang dialami atlet tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berkelanjutan. Kecemasan yang muncul saat pertandingan dapat berdampak langsung pada penurunan kualitas pengambilan keputusan dan gangguan kontrol emosi, sementara kecemasan yang terjadi setelah pertandingan berpotensi menurunkan motivasi serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi berikutnya. Hal ini menjadi indikasi bahwa pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya pada cabang olahraga kompetitif seperti bola voli, tidak cukup jika hanya menekankan pada peningkatan keterampilan teknis dan fisik semata.

Kecemasan yang dialami oleh atlet pada dasarnya dipengaruhi oleh dua dimensi utama, yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, serta faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal mencakup persepsi individu terhadap kemampuan pribadi, pengalaman bertanding, dan pola pikir dalam menghadapi tekanan. Atlet yang belum memiliki pengalaman kompetisi yang cukup cenderung merasa kurang percaya diri saat menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul. Persepsi negatif terhadap diri sendiri ini mendorong kemunculan pikiran-pikiran irasional seperti rasa takut gagal, takut mengecewakan, hingga merasa tidak cukup kompeten.

Penelitian oleh (Saufi et al., 2023) menyebutkan bahwa pemikiran negatif yang tidak dikelola akan memperkuat gejala kecemasan kompetitif, terutama pada kelompok usia remaja. Sementara itu, faktor eksternal meliputi harapan pelatih, tekanan dari rekan satu tim, suasana penonton, hingga ekspektasi dari pihak sekolah atau keluarga. Situasi pertandingan yang ramai, adanya target menang, serta kemungkinan mendapat kritik setelah pertandingan memperbesar tekanan mental yang dirasakan atlet. Studi oleh (Simandjuntak et al., 2024) menekankan bahwa ekspektasi sosial yang tinggi, meskipun tidak disampaikan secara eksplisit, bisa meningkatkan beban psikologis atlet dan berdampak pada performa yang tidak optimal.

Kombinasi dari dua faktor ini menjadi tantangan tersendiri dalam dunia olahraga sekolah, di mana pembinaan mental sering kali belum menjadi prioritas utama. Oleh karena itu, pelatih dan pembina ekstrakurikuler perlu menyediakan pembinaan yang menyeluruh, termasuk dukungan psikologis yang berkelanjutan. Pendekatan seperti pelatihan relaksasi, visualisasi, teknik pernapasan, dan konseling kelompok terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet (Nurmalasari et al., 2024). Selain itu, lingkungan yang suportif, komunikasi positif dari pelatih, dan umpan balik yang membangun sangat berperan dalam memperkuat ketahanan mental atlet.

Intervensi ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga penting sebagai strategi pencegahan jangka panjang dalam menjaga keseimbangan emosional. (Kiswanto, 2016) menjelaskan bahwa pembinaan mental secara preventif dan sistematis mampu mendukung

performa yang stabil dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama bagi atlet muda. Pemahaman akan pemicu kecemasan juga perlu dibangun secara personal karena setiap atlet memiliki respons yang berbeda. Oleh karena itu, pelatih perlu mengenali karakteristik individu atlet dan menyesuaikan pendekatannya. Literasi emosional dan kesadaran diri menjadi fondasi penting agar atlet mampu mengenali serta mengelola kecemasan secara adaptif, sehingga lebih siap secara mental dan emosional saat bertanding.

Simpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung muncul dalam tiga fase utama, yaitu sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Kecemasan sebelum pertandingan ditandai dengan gejala psikologis seperti gugup, pikiran negatif, dan rendahnya kepercayaan diri. Saat pertandingan berlangsung, kecemasan lebih tampak dalam bentuk tekanan emosional, gejala fisik, serta keraguan dalam pengambilan keputusan. Sementara itu, setelah pertandingan, kecemasan beralih menjadi refleksi negatif terhadap performa, rasa bersalah, serta kekhawatiran terhadap evaluasi sosial dan pertandingan berikutnya.

Secara umum, kecemasan yang dialami para atlet bukanlah gejala yang berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh faktor internal (seperti persepsi diri, pengalaman bertanding, dan kesiapan mental) serta faktor eksternal (seperti harapan pelatih, suasana pertandingan, dan tekanan sosial). Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik berpotensi mengganggu kesiapan mental, menurunkan kepercayaan diri, serta memengaruhi performa atlet dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi pembinaan ekstrakurikuler di sekolah untuk mengadopsi pendekatan yang menyeluruh, termasuk perhatian pada aspek psikologis.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini berjudul "analisis tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri Balung" merupakan karya orisinal, belum pernah dipublikasikan, dan tidak sedang dalam proses publikasi di jurnal atau media ilmiah lain. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kelancaran penelitian ini, terutama kepada SMA Negeri Balung dan seluruh atlet ekstrakurikuler bola voli yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arwin, A., Pramadanita, A., Nopiyanto, Y. E., Prabowo, A., Raibowo, S., Kardi, I. S., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Seluma. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21168>
- Baghaskara, M. N., Anwari, A. S. N., Priambodo, A., & Widodo, A. (2025). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dengan Cabang Olahraga Voli ketika Pertandingan. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(1). 175-184. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3492>
- Fadilah, R. N., Priambodo, A. (2024). Stress dan Kecemasan dalam Olahraga Kompetisi.

- Jurnal Pendidikan Sejarah & Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27-37.
<https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/660>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Juhrocin, J., Subekti, N., & Mulyadi, A. (2024). Optimasi Psikologis Atlet Bola Voli: Analisis Pengaruh Program Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4(2), 13–24. <https://doi.org/10.17509/jopes.v3i2.66481>
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 81–89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Lestari, E. I., & Pudjijuniarto, P. (2021). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri dalam Menghadapi Pertandingan Futsal yang Akan Diikuti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 11–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/38732>
- Mulyani, S. E., & Syah, H. (2025). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika Saat Menghadapi Pertandingan. *Journal Sport Science Health and Torisem of Mandalika*, 6(1), 55-64. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak/article/view/4212>
- Martadial, A., & Adrizal, M. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Tor Family Futsal dalam Menghadapi Pertandingan AAFI. *Jurnal Score*, 4(1), 151-160. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/score/article/view/27340>
- Naufal, M., Ghifari, M. A., & Alficandra, A. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 12036–12046.
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 496–503. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2266>
- Prakoso, M. D., Marom, F. A., Salsabila, Z. L., Maulan, M. A., Nurlatifah, A., Rahman, Z. A., Anandafikri, M. E., & Pradana, R. N. (2024). Dampak Latihan Fisik Berkelanjutan terhadap Pola Tidur dan Kualitas Tidur Atlet UKM Atletik UNNES: Sebuah Studi Longitudinal untuk Memahami Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Tidur. *Jurnal Analis*, 3(2), 253–263. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/935>
- Putra, M. F. P., Sutoro, S., & Sinaga, E. (2023). Mental atlet: Konstruksi, Pengukuran, dan arah Penelitian ke Depan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(1), 63. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14785>
- Sari, R. P. P., & Ismalasari, R. (2017). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/20049>
- Saufi, M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2023). Hubungan Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.

<https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>

- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330–337. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1997>
- 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. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Srianto, W. (2020). Analisis Tingkat Stress dan Kecemasan Atlet Forki Kota Yogyakarta dalam Menghadapi Porda Diy Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(1), 78–90. <https://doi.org/10.36728/jis.v20i1.1106>
- Wahid, A. N., Pudjijuniarto, P., Pramono, M., & Wismanadi, H. (2025). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal of Creative Student Research*, 3(1), 217–227. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4760>
- Yusuf, M. S. (2024). Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 162–169. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jscpe/article/view/16689>