

Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Sebelum dan Sesudah Bertanding

Rosi Rosalina*, Rachma Zulfata

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Ekonomi, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia

* Correspondence: rosiialinaa46@gmail.com

Abstract

This research method uses a quantitative descriptive research design. The population in this study consists of 32 teams comprising 384 male volleyball players. The sample for this study consists of male volleyball athletes who participated in and advanced to the semifinals of the Unhasa Cup 2025 championship, totaling 4 teams, with each team comprising 12 players, resulting in a total of 48 athletes in this study. The instruments used were the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), and data analysis was conducted using the SPSS application. The research results showed an average pretest score of 21.98 and a posttest score of 17.42. The number of respondents was 48 students. Since the average pretest score of 21.98 is greater than the posttest score of 17.42, this indicates a significant difference in the average anxiety levels before and after the intervention. From the paired samples test above, the significance (two-tailed) is $< 0.000 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. The calculated t-value is 8.239 with a degree of freedom (df) of 47. From the comparison between the calculated t-value and the table t-value, it is evident that the calculated t-value of 8.239 is greater than the table t-value of 2.011. Therefore, based on the decision-making criteria above, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that there is a difference in the average scores between the pretest and posttest results, indicating an effect on the reduction in anxiety levels before and after the match.

Keyword: Athlete; volleyball; anxiety level

Abstrak

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32 tim yang berjumlah 384 orang bolavoli putra. Sample penelitian ini adalah atlet bola voli putra yang mengikuti dan masuk kedalam babak semifinal kejuaraan Unhasa Cup 2025 yang berjumlah total 4 tim dan masing-masing tim terdiri dari 12 pemain, jadi total atlet dalam penelitian ini berjumlah 48 atlet. Instrumen yang digunakan adalah *sport competition anxiety test* (SCAT) dan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata *pretest* yaitu 21,98 sementara *posttest* 17,42. Jumlah responden sebanyak 48 siswa. Karena nilai rata-rata *pretest* 21,98 > *posttest* 17,42, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah. paired samples tests diatas, diketahui signifikansi (2-tailed) adalah sebesar $< 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. t_{hitung} sebesar 8,239 dengan nilai derajat kebebasan (df) sebesar 47. Dari pengamatan antara t_{hitung} dan t_{tabel} , menunjukkan bahwa t_{hitung} 8,239 > dari pada t_{tabel} 2,011, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan diatas dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada saat sebelum dan sesudah pertandingan.

Kata kunci: Atlet; bolavoli; tingkat kecemasan

Received: 24 Juni 2025 | Revised: 25 Juni, 3, 20 Juli 2025

Accepted: 7 Agustus 2025 | Published: 25 Agustus 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

Olahraga merupakan kegiatan yang sering dilakukan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari (Saputra, 2020; Sipahutar et al., 2024). Olahraga memiliki manfaat dan tujuan yang berbeda-beda yakni untuk mendapatkan kesenangan, kesehatan, status sosial atau untuk berprestasi bagi olahragawan yang sudah profesional (Ikadarny et al., 2023). Salah satu olahraga yang banyak disukai dan digemari dikalangan masyarakat adalah olahraga bola voli dari kalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa di kota-kota besar maupun di desa-desa dan di seluruh tanah air menggemari permainan ini (Haffyandi et al., 2024). Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 6 pemain. Dalam sebuah tim terdapat peran yang sangat penting ada 4 yaitu: spiker (pemain serang), toser (pengumpan) libero (pemain bertahan) dan defender (Junaidi & Muharram, 2021)

Menurut (Sistiasih et al., 2023) bahwa permainan bola voli pada dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan di atas lapangan yang mempunyai ukuran tertentu. Lapangan dibagi menjadi 2 sama besar dan dipisahkan oleh net yang memiliki ketinggian berbeda-beda sesuai umur dan gender. Dalam satu tim dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan. Prinsip permainan bola voli adalah setiap tim berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan serta menjaga bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri (Maretno & Arisman, 2020). Untuk memenangkan satu babak dalam permainan bolavoli masing-masing tim harus mengupayakan untuk mencapai poin 25 terlebih dahulu (Ikadarny et al., 2023).

Tujuan seseorang memainkan permainan bola voli berawal dari mencari hiburan dan kesenangan kemudian berkembang ke tujuan lain seperti ingin mencapai prestasi yang lebih tinggi. Hal ini di buktikan dengan banyaknya event-event pertandingan bola voli yang sering diadakan dari level regional, daerah, hingga nasional dan Internasional seperti O2SN, POPDA, POPNAS, PORPROV, PON, SEA GAMES dan Olimpiade. Dari kategori usia anak-anak SD hingga usia dewasa SMA. Untuk bisa mengikuti kejuaraan diperlukan persiapan yang matang terutama dalam latihan. Dalam latihan sebuah tim perlu mengembangkan aspek psikologi dan fisiologis meliputi fisik, teknik, taktik, strategi dan yang paling penting mental (Hendra et al., 2021).

Untuk dapat meraih prestasi yang tinggi seorang atlet tidak hanya cukup memiliki kondisi fisik yang bagus saja akan tetapi faktor psikis mental juga sangat berpengaruh dalam performa saat bertanding yang tentunya harus ada usaha dan upaya yang cukup besar (Maulidya & Jannah, 2021). Karena suatu prestasi tidak dapat diraih dengan mudah melainkan harus ada usaha yang besar, tekak yang kuat dan keuletan dalam berlatih sejak dini (Ikadarny et al., 2023). Menurut (Satriya, 2014:36) mengatakan bahwa faktor-faktor dasar dalam latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi). Persiapan fisik merupakan proses latihan secara bertahap sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tertentu dan kondisi fisik ini adalah sebagai faktor utama yang mendukung atlet untuk melakukan proses latihan teknik dan taktik ke tahap selanjutnya.

Sedangkan mental berperan pada saat atlet akan bertanding. Atlet yang memiliki mental bagus akan mampu menghadapi pertandingan sulit dengan totalitas sesuai kemampuan yang

dimiliki (Darmawan & Susanto, 2021). Akan tetapi usaha dalam mencapai prestasi yang tinggi membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung antara lain seperti: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran psikologi, pembelajaran motorik, ilmu kepelatihan, ilmu gizi, dan sejarah dan sosiologi (Haffyandi et al., 2024). Disebutkan bahwa ilmu psikologi bisa sangat membantu atlet agar dapat meraih prestasi secara maksimal. Untuk dapat menguasai permainan dengan baik atlet harus dapat menguasai keempat aspek diatas dan memiliki kerjasama tim yang bagus.

Keempat aspek tersebut saling terhubung dan berkesinambungan sehingga penting sekali untuk meningkatkan aspek-aspek tersebut melalui latihan yang rutin karena olahraga bolavoli merupakan olahraga yang sangat mengutamakan kondisi fisik, teknik, taktik dan ketrampilan psikologis (mental) yang baik. Sebab jika pemain atau atlet memiliki kondisi fisik dan ketrampilan psikologis (mental) yang kurang baik maka akan berdampak buruk bagi performa pemain yang mengakibatkan penurunan fokus dan cepat lelah (Anira et al., 2017). Psikologis memiliki peranan yang sangat penting bagi atlet dalam mempertahankan motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan dan menjaga konsentrasi dengan baik.

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “anxiety” berasal dari bahasa latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadi kapan dan dimana saja, biasanya terjadi ketika seseorang sedang dihadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu (Rhamadian & 'Aqobah, 2022). Menurut (Sartono et al., 2020) menyatakan bahwa kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan. Sedangkan menurut (Hendra et al., 2021) perasaan cemas dalam batas-batas tertentu tetap diperlukan atlet untuk dapat tampil dengan baik, tingkat kecemasan hendaknya terkontrol bukan dihilangkan sama sekali.

Tanpa adanya rasa cemas sedikitpun atlet cenderung merasa tidak adanya tantangan didalam suatu pertandingan yang akan dilakukannya. Kecemasan (anxiety) adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negatif. Kecemasan adalah respon atau tanggapan terhadap berbagai rangsangan yang biasanya mempengaruhi ketegangan mental rasa percaya diri yang mempengaruhi penampilan atlet. Setiap atlet tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda antara satu dengan lainnya tergantung oleh persepsi dan kekhawatiran yang dialami oleh atlet tersebut. Berikut faktor yang mempengaruhi kecemasan seorang atlet yang terbagi menjadi 2 yaitu faktor intenal dan faktor internal.

Faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive, negative, affect*, sedangkan faktor eksternal meliputi proses latihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan dan pengalaman bertanding. Menurut (Amalia et al., 2023) jenis-jenis kecemasan olahraga diantaranya *somatic anxiety-cognitive anxiety*, kecemasan bawaan (*trait anxiety*), kecemasan sesaat (*state anxiety*), dan *competitive anxiety (competitive trait anxiety-competitive state anxiety)*. Munculnya kecemasan pada saat sebelum dan sesudah bertanding memiliki banyak indikator. (Nikmah & Kusuma, 2022) menyatakan bahwa penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik.

Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata. Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa atlet saat pertandingan. Berdasarkan observasi pada event Unhasa Cup pada bulan februari tahun 2024 peneliti mendapatkan informasi bahwa sebagian besar atlet yang menjadi peserta mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan dan kecemasan sesudah bertanding ketika dihadapkan dengan pertandingan berikutnya dengan lawan yang lebih berat dari sebelumnya. Rasa cemas membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini.

Kecemasan yang muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 atlet dari tim yang berbeda-beda, sebagian besar menunjukkan bahwa atlet kurang mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih baik dan lebih tinggi secara prestasi. Kurangnya kepercayaan diri atlet juga ditunjukkan ketika akan melakukan serangan smash kepada lawan atlet masih sering ragu-ragu melakukan pukulan smash, yang pada akhirnya merugikan bagi tim. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa ketika atlet akan melakukan smash masih terlihat kurang percaya diri.

Atlet juga mempunyai motivasi berprestasi yang berbeda-beda, hal tersebut terlihat pada saat akan latihan. Kecenderungan yang terlihat ada atlet yang datang tepat waktu, bahkan berangkat lebih awal ketika latihan, namun masih ada atlet yang sering datang terlambat latihan. Pada saat latihan masih ada atlet yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan pelatih. Beberapa hasil penelitian terdahulu di antaranya dilakukan (Nikmah & Kusuma, 2022) menyebutkan bahwa atlet akan merespon pertandingan dengan positif apabila memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga kecemasan dan ketegangan yang dirasakan dapat diminimalkan atau bahkan dihindari.

Tetapi jika atlet tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka kecemasan akan meningkat. Dari kutipan tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus mampu menghadapi dan sekaligus mengatasi masalah-masalah tersebut seperti di atas, yaitu mengenai tingkat kecemasan (*anxiety*). Tingkat kecemasan (*anxiety*) sangat besar pengaruhnya dalam usaha untuk mencapai prestasi, namun tingkat kecemasan dalam diri atlet sangat kurang perhatian dari para pelatih dan pembina karena walaupun atlet memiliki fisik yang baik akan tetapi jika atlet memiliki kecemasan yang tinggi maka akan dapat mempengaruhi terhadap performa atlet tersebut. Peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli agar kedepannya jauh lebih baik lagi dalam penanganan psikologi atlet saat bertanding atau berlomba khususnya pada tingkat kecemasan (*anxiety*).

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengukuran melalui SPSS versi 24. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32 tim bolavoli putra yang mengikuti sebuah kompetisi bolavoli Unhasa Cup tahun 2025 dengan masing-masing tim terdiri dari 12 orang atlet jadi total seluruh populasi berjumlah 384 orang atlet putra dengan rentang usia 16-18 tahun. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan merupakan atlet yang

timnya berhasil masuk di babak semi final atau empat besar dengan jumlah atlet sebanyak 48 orang atlet jadi bisa dikatakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposif sampling. Purposif sampling merupakan teknik pengambilan sampel purposif yang menghendaki pengambilan sampel dengan tujuan-tujuan tertentu yang mendeskripsikan sesuai dengan keperluan penelitian (Sriundy 2015:28).

Penelitian ini adalah termasuk penelitian survey dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan survey berupa kuesioner (angket) dari SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) dengan jumlah 15 butir pertanyaan. Survei adalah suatu aktivitas atau kegiatan penelitian yang di gunakan untuk mendapatkan suatu kepastian informasi dengan cara pengambilan sampel dari suatu populasi dengan menggunakan kuesioner atau angket sebagai alat pengambilan data yang pokok (Arikunto 2006:22). Angket ini telah diuji cobakan dalam beberapa oebelitian oleh Rainer martens dengan menyatakan bahwa angket SCAT valid dalam uji coba dan penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Berikut adalah kuesioner SCAT:

Tabel 1. Bentuk kuesioner SCAT

Instrumen SCAT (Sport Competitive Anxiety Test)	
1	Bertanding melawan orang lain adalah kesenangan secara sosial
2	Sebelum saya bertanding saya merasa gelisah
3	Sebelum saya bertanding saya merasa khawatir jika tidak tampil
4	Saya adalah seorang olajragawan yang baik ketika saya bertanding
5	Ketika saya bertanding saya khawatir membuat kesalahan
6	Sebelum bertanding saya merasa tenang
7	Menyusun strategi penting ketika bertanding
8	Sebelum saya bertanding perut saya terasa mual
9	Tepat sebelum bertanding saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya
10	Saya suka bertanding dalam permainan yang banyak membutuhkan energi fisik
11	Sebelum saya bertanding saya merasa santai
12	Sebelum saya bertanding saya mearas gugup
13	Olahraga tim lebih menyenangkan daripada olahraga individu
14	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan
15	Sebelum saya bertanding saya biasanya merasa tegang

Kuesioner SCAT ini terdiri dari 15 pertanyaan dalam bentuk skala likert yaitu pernah, terkadang dan sering yang mana apabila hasil skor tinggi berarti menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Pertanyaan 1, 4, 7, 10 dan 13 tidak dinilai karena tidak terkait dengan kecemasan yang bertujuan untuk mengurangi simpangan respon danmengurangi ketegangan atlet saat diukur kecemasannya. Berikutnya, pertanyaan 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 dan 15 merupakan soal yang berkaitan dengan kecemasan dengan nilai 3 = sering, nilai 2 = terkadang dan nilai 1 = tidak pernah. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dari atlet maka klasifikasi nilai perolehan skor sebagai berikut: kategori tingkat kecemasan rendah apabila perolehan skor kurang dari 17, kategori tingkat kecemasan sedang apabila perolehan skor 17-24 dan kategori tingkat kecemasan tinggi apabila perolehan skor lebih dari 24. Dalam penelitian ini akan membahas mengenai tingkat kecemasan atlet pada saat sebelum dan sesudah pertandingan. Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan survei manual di sertai dengan dokumentasi.

Hasil

Metode pengumpulan data primer dari responden dilakukan dengan survei, yaitu dengan menunggu hasil penyisihan dan mendapatkan empat tim yang masuk babak semi final, tim inilah yang menjadi sampel penelitian. Peneliti akan menyajikan dan menguraikan sejumlah hasil penelitian yang diperoleh melalui angket yang sudah dibagikan kepada seluruh pemain baik inti maupun cadangan. Angket dalam penelitian ini menggunakan *sport competition anxiety test* (SCAT) yang dibagikan kepada peserta dalam bentuk angket yang diberikan saat sebelum dan sesudah bertanding. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan melakukan penyebaran angket kepada seluruh pemain tim yang masuk babak semifinal kejuaraan bola voli UNHASA CUP II 2025. Data diperoleh dari responden penelitian dengan jumlah responden 48 pemain (4 tim, tiap tim terdiri dari 12 pemain). Gambaran hasil survei pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nilai kecemasan pada atlet saat *pretest* dan *posttest*

Tingkat kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Percent	Frekuensi	Percent
Kecemasan Rendah	0	0	26	54.1
Kecemasan Sedang	25	52.1	15	31.3
Kecemasan Tinggi	23	47.9	7	14.6
Total	48	100	48	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data sebelum bertanding diketahui bahwa ada 25 atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan 23 atlet dengan tingkat kecemasan tinggi sedangkan tingkat kecemasan sesudah bertanding diketahui bahwa ada sebanyak 26 atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 15 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang dan 7 atlet memiliki tingkat kecemasan tinggi. Dari hasil data diatas sudah menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan. Untuk mengetahui lebih detail seberapa jauh perbedaan perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah bertanding maka peneliti akan menggunakan *uji pired t tes*.

Tabel 3. Paired samples statistic

Data	mean	N	Std deviation	Std Error Mean
<i>Pretest</i>	21.98	48	1.816	0.262
<i>Posttest</i>	17.42	48	3.825	0.552

Pada hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata *pretest* yaitu 21,98 sementara *posttest* 17,42. Jumlah responden sebanyak 48 siswa. Karena nilai rata-rata *pretest* 21,98 > *posttest* 17,42, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pertandingan pada atlet yang memasuki babak semi final.

Tabel 4. Hasil paired samples test

Data	Mean	Std deviation	Std Error mean	Lower	Upper	t	df	Sig (2 taled)
------	------	---------------	----------------	-------	-------	---	----	---------------

Pair pretest-Posttest	4.563	3.837	0.554	3.448	5.6777	8.239	47	0.000
-----------------------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	----	-------

Berdasarkan tabel paired samples tests diatas, diketahui signifikansi (2-tailed) adalah sebesar $< 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada saat sebelum dan sesudah pertandingan. Tabel diatas juga menunjukkan t_{hitung} sebesar 8,239 dengan nilai derajat kebebasan (df) sebesar 47. Dari pengamatan antara t_{hitung} dan t_{tabel} , menunjukkan bahwa t_{hitung} 8,239 > dari pada t_{tabel} 2,011, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan diatas dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pertandingan kejuaraan bola voli UNHASA CUP 2025 pada tim yang masuk dalam babak semifinal.

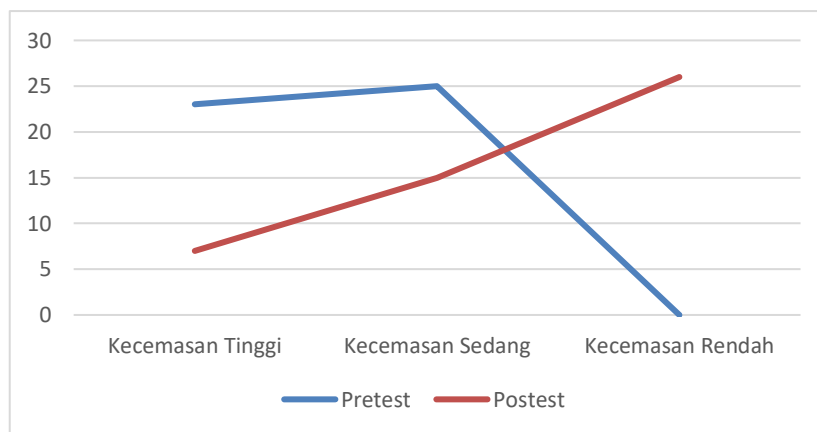


Diagram 1. Statistik frekuensi kecemasan saat *pretest* dan *posttest*

Timbulnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada sebelum dan sesudah pertandingan memiliki banyak indikator. Menurut (Apriyanto & Wardoyo, 2018) penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kopetitif, kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif merupakan proses munculnya kecemasan dari dalam diri seorang atlet yang timbul akibat situasi kompetitif yang objektif (Trisaputra et al., 2023). Kecemasan kompetitif memunculkan perasaan atlet dimana keadaan takut melakukan kesalahan serta pengalaman takut gagal yang akan dialami. Sedangkan kecemasan kognitif adalah proses kognitif dari dalam pikiran atlet yang melibatkan antara menghadapi atau bereaksi serta beberapa faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut (Kumbara et al., 2018). Kecemasan somatik merupakan keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang mereka sadari, keadaan ini dapat membantu atau malah menjadi hambatan dalam sebuah pertandingan. Biasanya kecemasan somatik memberikan reaksi seperti kejang, sakit perut, mual, berkeringat atau detak jantung meningkat.

Pembahasan

Kecemasan pada suatu pertandingan yang diikuti oleh atlet akan memunculkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi seperti takut performa buruk, takut

tampil tidak optimal, lawan yang dianggap lebih baik dari segi fisik maupun teknik, takut akan kekalahan dan takut akan di cemooh teman bila kalah. Perasaan cemas seperti itulah yang sulit dikendalikan oleh atlet yang mengakibatkan penampilan dan peforma atlet kurang maksimal, meliputi tidak berjalannya strategi, taktik, teknik yang telah disiapkan sebelum bertanding. Hal ini disebabkan karena para atlet memiliki beban mental masing-masing serta pikiran atlet sangat dipengaruhi oleh kepuasan mereka sendiri secara subektif. Timbulnya tekanan dari luar berupa tuntutan dan ekspektasi yang tinggi oleh beberapa pihak membuat keraguan muncul dalam diri atlet.

Sehingga terkadang faktor ini mempengaruhi kecerdasan emosi dalam tingkatan kecemasan atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti & Hartini, 2021) mengatakan bahwa kecemasan atau *anxiety* sebelum bertanding biasanya cukup tinggi dan terasa berat hal ini dikarenakan atlet menganggap pertandingan yang akan dilakukan akan menentukan dia masuk final atau tidak selain itu kecemasan dapat timbul akibat adanya tuntutan dari pelatih pembina atau manajer tim pada saat sebelum bertanding. Tingkat kecemasan yang tinggi yang dialami atlet sebelum pertandingan dapat meningkatkan peforma saat bertanding seperti yang dikatakan pada *drive theory* yaitu semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi juga peforma atlet tersebut (Widhiyanti et al., 2020).

Sedangkan pada saat sesudah bertanding tingkat kecemasan turun dikarenakan sudah tidak ada lagi tekanan dari pelatih, pembina maupun pihak manajemen terhadap atlet atas hasil yang sudah diperoleh (Lukman et al., 2024). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian oleh (Pradina & Pramono, 2016) dimana para atlet Kota Surabaya diketahui memiliki tingkat kecemasan kategori rendah sebanyak 4 atlet, kategori tingkat kecemasan sedang ada 8 atlet dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Berdasarkan hasil kuesioner pada tabel 2 dalam penelitian ini terbukti bahwa atlet yang pada saat sebelum bertanding memiliki tingkat kecemasan yang cenderung tinggi dibandingkan sesudah bertanding.

Kecemasan berlebih sebelum pertandingan dapat mamucu hal-hal yang tidak diinginkan baik dari internal atlet maupun eksternal. Menurut (Sherlina, 2024) kecemasan merupakan campuran perasaan yang meliputi ketakutan akan masa depan dan kepriatinan tanpa adanya sebab khusus. Di dalam dunia olahraga kecemasan sangat erat kaitannya dengan stres, karena kecemasan mengakibatkan berbagai gangguan pada susunan otot dan saraf. Karena atlet terkadang memikirkan bagaimana akibatnya jika atlet mengalami kekalahan sehingga teknik yang digunakan akan menurun dan hilang konsentrasi saat bertanding.

Beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan takut akan kekalahan, takut mengalami cedera fisik yang serius, takut akan penilaian negatif dari orang lain ketika kalah, situasi pertandingan yang tidak pasti, menganggap lawan merupakan musuh yang berat, atlet diminta untuk mengubah taktik strategi dan teknik tidak seperti saat latihan. Hal-hal ini lah yang menyebabkan timbulnya kecemasan atlet sehingga dapat mengakibatkan atlet mengalami penurunan peforma. Ketika saat sesudah bertanding biasanya atlet akan jauh lebih tenang dan tidak mengkhawatirkan apapun terhadap apapun yang telah dilakukan.

Pentingnya melakukan kerjasama antara sesama atlet dan pelatih untuk saling memahami yang menjadi sumber kecemasan yang menimpa atlet. Untuk mengetahui dan mengatasi dari apa saja gejala kecemasan dan langkah penting apa saja yang harus dilakukan maka metode yang sesuai adalah metode pendekatan kognitif seperti konseling, sistem support dari orang

terdekat dan psikoterapi jika diperlukan (Makwa & Hidayati, 2019). Menurut Wahyuni dan Andika (2020) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat religius yang sedang sampai tinggi biasanya memiliki tingkat kecemasan yang cenderung ringan karena individu yang mempunyai pengendalian diri yang baik mampu secara efektif mengatasi kecemasan yang mereka miliki.

Sebaliknya jika individu memiliki pengendalian diri yang kurang maka akan mudah mengalami ketegangan dan dapat menyebabkan depresi dan kecemasan yang tinggi. Salah satu cara tepat dalam pengendalian kecemasan ini dapat dilakukan dengan meningkatkan tingkat religiusitas kepa Tuhan Yang Maha Esa. Pendapat ini diperkuat dengan penelitian dari (Novrizha et al., 2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi sikap religius yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis sehingga dapat mengendalikan tingkat kecemasan menjadi lebih baik lagi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan terhadap atlet bolavoli putra Kabupaten Probolinggo, maka dapat di simpukan bahwa dalam sebelum bertanding rata-rata atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi hal ini disebabkan atlet mendapatkan berbagai tekanan dari pihak-pihak eksternal meliputi pelatih dan teman-teman atletnya yang memberikan tuntutan dan harapan besar terhadap timnya. Sedangkan pada saat sesudah bertanding tingkat kecemasan atlet rata-rata berada dalam kategori rendah hal ini disebabkan karena sudah tidak ada tekanan lagi dari pihak manapun terkait pertandingan yang sudah para atlet jalani dan hasil pertandingan sudah dapat diketahui. Karena hal ini lah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan atlet pada saat sebelum bertanding dan sesudah bertanding.

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis mempunyai saran terhadap para pelatih agar dapat memberikan pelatihan mental para atletnya di sela-sela latihan fisik, taktik dan teknik, agar pada saat bertanding para atlet mampu mengatasi berbagai ancaman atau tekanan sehingga atlet mampu menampilkan performa terbaiknya. Untuk para atlet diharapkan lebih memahami bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak hanya membutuhkan komponen fisik, teknik, maupun taktik yang bagus saja akan tetapi komponen mental dan tingkat religiusitas juga mempunyai andil besar dalam tercapainya prestasi yang maksimal dikarenakan adanya keterkaitan antara mental dan prestasi yang akan diraih oleh para atlet. Dan untuk para manajemen tim atau klub diharapkan penelitian ini dapat membantu para manajer tim untuk dapat lebih memperhatikan dampak serta pencegahan kecemasan atlet binaan untuk dapat berprestasi lebih optimal dengan tingkat kecemasan yang sesuai untuk menunjang performa maksimal atlet.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini belum pernah di publish pada jurnal mana pun dan di tempat manapun. Penulis juga ingin menyampaikan banyak trimakasih pada pihak-pihak terkait yang terlibat dalam penyusunan artikel serta penelitian ini sehingga artikel ini dapat

terselesaikan dengan baik dan memberikan manfaat atau menjadi refrensi kepada orang lain yang membutuhkan.

Daftar Pustaka

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *Mahesa, Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Anira, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Apriyanto, T., & Wardoyo, H. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet PPLM Dki Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 129–140. <http://103.8.12.212:33180/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10716>
- Darmawan, D., & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 295–302. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782>
- Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Atletik Kalimantan Selatan dalam Menghadapi Pomnas XVIII 2023 Kalimantan Selatan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 150–156. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.13682>
- Hendra, S., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding. *Jurnal Khatulistiwa*, 10(4), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/46221>
- Ikadarny, I., Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril, H. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan Metode Bermain III-I Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Pemain Bolavoli pada Tim Putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 126–135. <http://sportscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/view/88>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc pada Saat Pertandingan. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(1), 37–44. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3643>
- Maretno, M., & Arisman, A. (2020). Tangga Bor dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55. <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i1.455>
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2019). Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Mind Over Mood untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Menyeluruh. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 15–34. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-4-1-2019-15>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital dengan Mental Toughness pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–120.

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Novrizha, T. S., Aisyah, S., & Surbakti, A. (2025). Religiusitas Sebagai Mediator Antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Educatio*, 11(1), 247–264. <https://doi.org/10.29210/1202525505>
- Nikmah, U. L., & Kusuma, D. W. Y. (2022). Analisis Metode Pengendalian Kecemasan Atlet yang Diterapkan oleh Tim Pelatih Hoki Jawa Tengah di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 271–276. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53334>
- Pradina, Y. W., & Pramono, M. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 1–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17847>
- Rhamadian, D., & 'Aqobah, Q. J. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33–39. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA/article/view/15433>
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989-997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 1, 33–42. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/844>
- Sriundy, I. M. (2015). Metodologi Penelitian. Surabaya: University Press.
- Satriya, D. Z., & Imanudin, I. (2014). Bahan Ajar Teori Latihan Olahraga. Bandung: CV. Nurani
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832
- Sipahutar, S., Makhzalmina, M., & Sultan, S. (2024). Dampak Positif dan Negatif yang di Timbulkan dari Olahraga di Masyarakat: Literatur Review. *Seminar Nasional LPPM Ummat*, 3, 846–855. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/23746>
- Sistiasih, V. S., Nyatara, S. D., Marganingrum, T., & Jariono, G. (2023). Sosialisasi Peraturan Resmi Bola Voli 2021 - 2024. *Jurnal PProficio*, 4(1), 2021–2024. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2395>
- Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2023). Strategi Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Sekayu. *Jolma Journal*, 3(1), 39–52. <https://doi.org/10.31851/jolma.v3i1.7145>
- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i12021.1-9>
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali Sebelum, pada saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37–43. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/604>