

TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI SEBELUM BERTANDING

Sendi Hendra¹, Eka Supriatna², Edi Purnomo³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak

Email: sendihendra30071997@gmail.com

Abstrak

Volleyball game factors to achieve maximum performance is not only required physical ability, technique and tactics but not lose importance role psychic or anxiety. Anxiety synonymous with negative feelings. Everyone has different levels of anxiety depending on the cause, this difference depends on each athlete in handling anxiety experienced. This research aims to determine how high the level of anxiety volleyball athletes before competing. This research design uses a descriptive method, with survey research. The sample in this research using technique sampling jenuh with total 87 people. The data collection technique used questionnaire the Sprot Anxiety Scate 2 (SAS). The data analysis technique used in this research is a descriptive analysis with percentage. The results show that the level of anxiety volleyball athletes before competing, somatic factor 40%, while the concentration factor 25%, and the worry factor 35%.

Keywords: *Anxiety, volleyball.*

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat banyak, hal ini dibuktikan dengan banyaknya *event-event* yang diselenggarakan dari antar klub sampai tingkat nasional. Banyaknya *event-event* kejuaraan bola voli dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan regional maupun internasional.

Dalam pertandingan bola voli, faktor-faktor untuk mencapai prestasi maksimal selain kondisi fisik yang baik, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, kecepatan reaksi, dan juga tidak kalah pentingnya adalah peranan psikis olahragawan. Untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, atau taktik tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik (Komarudin, 2013). Faktor psikis yang

sering muncul pada diri seseorang seperti ketegangan, kecemasan, kegairahan, dan percaya diri (Singgih, 2008). Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negative (Mylsidayu, 2014). Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Kecemasan menjelang pertandingan (*state anxiety*) adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu (Yusup, 2008).

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Jenis kecemasan yang biasa terjadi pada saat menjelang pertandingan adalah kecemasan *state anxiety*. (Mylsidayu, 2014) menjelaskan bahwa "*state anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang dan biasanya kecemasan ini terjadi pada saat menjelang pertandingan.

Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat

diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Menurut (Yusup, 2008) “Seorang atlet yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi atlet dalam pertandingan, sebab atlet yang sudah memperisapkan diri dengan baikpun untuk menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikuti dengan baik”.

Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan yang berbeda-beda. Derajat kecemasan setiap orang berbeda-beda tergantung faktor-faktor yang menyebabkannya. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan yang atlet alami (Husdarta, 2018). 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. Sehingga atlet tidak ada gairah untuk bertanding dengan penampilan sepenuhnya sesuai kemampuan yang dimiliki, bahkan atlet memandang enteng lawan yang berakibat merugikan bagi dirinya atau tim (Yusup, 2008).

Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental agar bisa mengatasi masalah rasa cemas pada saat pertandingan. Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada

tingkat kecemasan atlet cabang olahraga bola voli sebelum menghadapi pertandingan. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode survey. Penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak (Hadari, 2007). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Metode survey adalah penelitian yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada (Hadari, 2007). Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding.

Pada penelitian ini terdapat populasi sebagai subjek penelitian. Menurut Sugiono (2009:80) populasi merupakan keseluruhan kelompok yang mempunyai kualitas dan karakteristik dan memenuhi syarat-syarat menjadi subjek peneliti yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang memasuki delapan besar pada kejuaraan open tournament voli ball kap satu cup 2020 berjumlah 87 orang. Menurut Sugiono (2009: 81) sampel merupakan bagian kecil dari populasi dan mempunyai

ciri-ciri dari populasi sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*. Pengumpulan data menggunakan angket (*koesioner*). Angket dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan olahraga -2 *Sprot Axienty Scate* (SAS), (Smith et al., 2006) adalah kuesioner yang menilai kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum atau selama bertanding, dengan membagikan angket kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang kecemasan responden sebelum bertanding.

Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan rumus persentase dengan rumus sebagai berikut. Rumus persentase (Maksum, 2007). $P = F / N \times 100\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

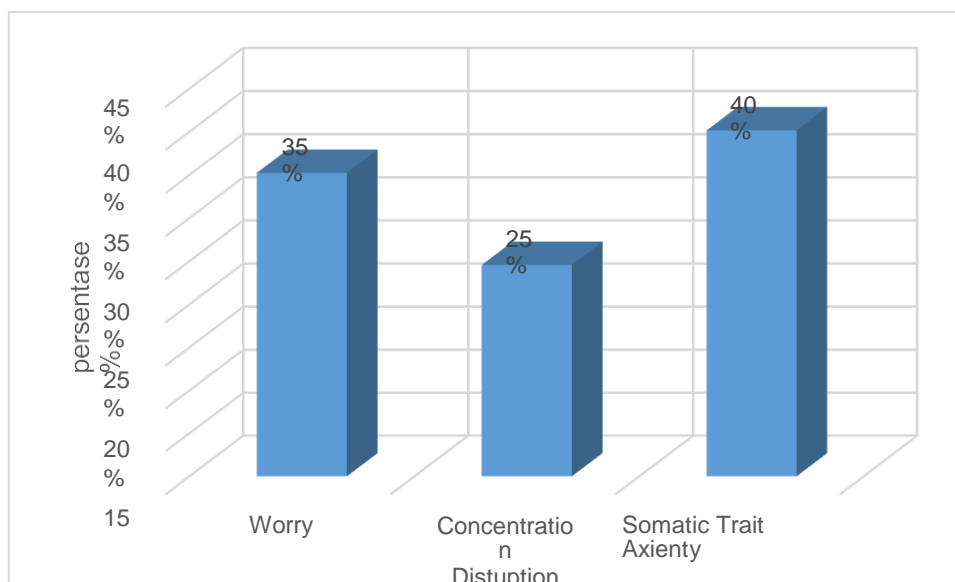
Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 87 angket yang telah diisi oleh responden atau atlet bola voli sebelum bertanding, kemudian dianalisis sehingga diperoleh hasil penelitian berupa distribusi tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding dengan jumlah 1737 (35%) faktor khawatir (*worry*), dan diikuti faktor konsentrasi (*concentration distuption*) dengan 1211 (25%) sedangkan faktor somatic trait anxiety yang tertinggi 1980 (40%). Berdasarkan dari hasil tersebut dapat dilihat dalam bentuk tabel 1. Sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding

Faktor	Skor	%
Worry	1737	35%
Concentration Distuption	1211	25%
Somatic Trait Anxiety	1980	40%
Jumlah	4928	100%

Jika tingginya tingkat kecemasan pada atlet bola voli tersebut digambarkan dengan grafik, maka seperti pada grafik dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding.

Penelitian ini berusaha untuk menerangkan seberapa besar tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum menghadapi pertandingan.

Berdasarkan data diatas akan diuraikan sebagai berikut.

Dari 87 responden yang merasa khawatir (*worry*) dalam menghadapi suatu pertandingan dengan total skor 1737 pilihan responden dengan persentase 35%, maka dapat diketahui jumlah dan persentase penyebab timbulnya kecemasan atlet bola voli sebelum menghadapi pertandingan sebagai berikut:

Pada butir 3, hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 17 atlet atau 1,4%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 26 atlet atau 1,6% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 34 atlet atau 1,4% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 10 responden atau 0,2%, atletbola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 5 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 25 atlet atau 2,03%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 39 atlet atau 2,37%, selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 21 atlet atau 0,85% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 2 responden atau 0,04%, atlet bola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 9 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 23 atlet atau 1,9%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 42 atlet atau 2,6% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 22 atlet atau 0,9% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 10 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden

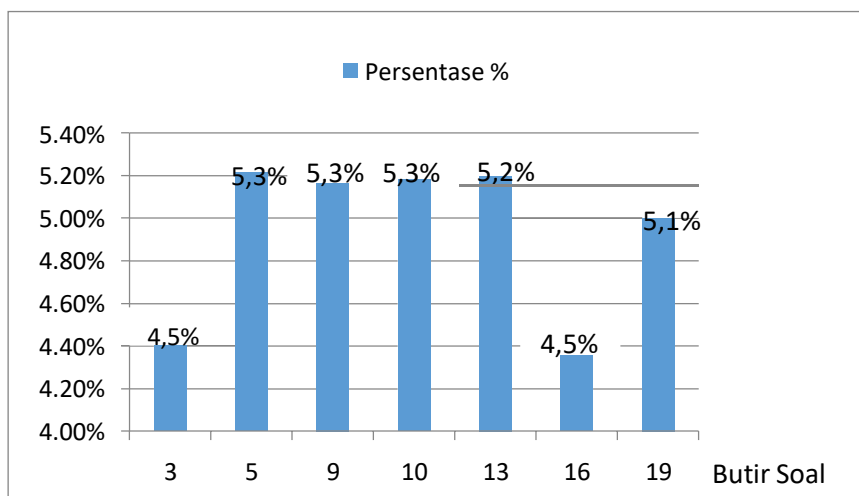
dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 26 atlet atau 2,11%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 35 atlet atau 2,13% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 26 atlet atau 1,06% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 13 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 23 atlet atau 1,9%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 37 atlet atau 2,3% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 27 atlet atau 1,1% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan

Pada butir 16 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 11 atlet atau 0,9%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 29 atlet atau 2,3% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 42 atlet atau 1,7% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 5 responden atau 0,1%, atlet bola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 18 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 24 atlet atau 1,9%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 31 atlet atau 1,9% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 40 atlet atau 0,8% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 2 responden atau 0,04%, atlet bola voli yang merasa worry (khawatir) sebelum menghadapi pertandingan.

Jika besarnya faktor khawatir (*worry*) pada atlet bola voli tersebut digambarkan dengan grafik, maka seperti pada grafik dibawah ini



Gambar 2. Diagram Distribusi Persentase Faktor *Worry* Sebelum Bertanding

Dari 87 responden yang merasa konsentrasinya terganggu dalam menghadapi suatu pertandingan jumlah skor 1211 pilihan responden dengan persentase 25% maka dapat diketahui jumlah dan persentase penyebab timbulnya kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding sebagai berikut:

Pada butir 2 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 11 atlet atau 0,9%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 34 atlet atau 2,1% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 40 atlet atau 1,56% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 2 responden atau 0,04%, atlet bola voli yang merasa konsentrasinya terganggu sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 6 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 15 atlet atau 1,2%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 32 atlet atau 1,9% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 37 atlet atau 1,5% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 3 responden atau 0,1%, atlet bola voli yang merasa konsentrasinya terganggu sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 7 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 16 atlet atau 1,3%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 38 atlet atau 2,3% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 33 atlet atau 1,3% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa konsentrasinya terganggu sebelum menghadapi pertandingan.

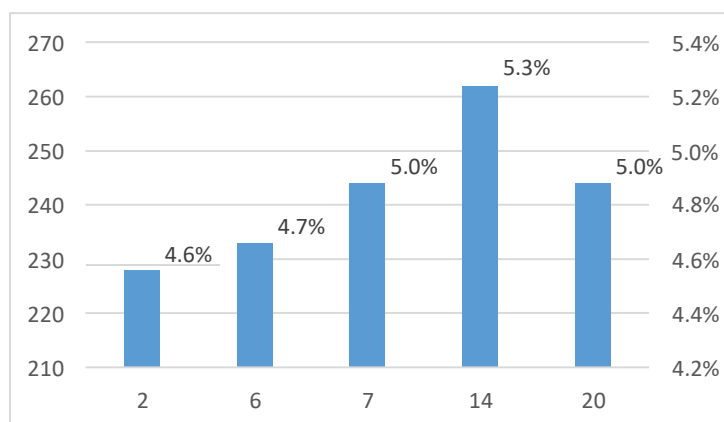
Pada butir 14 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 35 atlet atau 2%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 38 atlet atau 2,3% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 24 atlet atau 1% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa konsentrasinya terganggu sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 20 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 22 atlet atau 1,8%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 34 atlet atau 2,1% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 23 atlet atau 0,9% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 8 responden atau 0,2%, atlet bola

voli yang merasa konsentrasinya terganggu sebelum menghadapi pertandingan.

Jika besarnya faktor konsentrasi

pada atlet bola voli tersebut digambarkan dengan grafik, maka seperti pada grafik dibawah ini:



Gambar 3 Diagram Distribusi Persentase Faktor Konsentrasi Sebelum Bertanding

Dari 87 responden yang merasa somatik dalam menghadapi suatu pertandingan, jumlah skor 1980 pilihan responden dengan persentase 40%, maka dapat diketahui jumlah dan persentase penyebab timbulnya kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding sebagai berikut:

Pada butir 1 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 34 atlet atau 2,8%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 45 atlet atau 2,7% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 8 atlet atau 0,3% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 4 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 19 atlet atau 1,5%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 42 atlet atau 2,6%, selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 26 atlet atau 1,1% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 8 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden

dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 1 atlet atau 0,1%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 7 atlet atau 0,4% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 36 atlet atau 1,5% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 43 responden atau 0,9%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 11 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 33 atlet atau 2,7%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 39 atlet atau 2,4% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 15 atlet atau 0,6% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 12 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 0 atlet atau 0%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 4 atlet atau 0,2% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 40 atlet atau 1,6% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 43 responden atau 0,9%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 15 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden

dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 26 atlet atau 2,1%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 32 atlet atau 1,9% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 27 atlet atau 1,06% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 2 responden atau 0,04%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

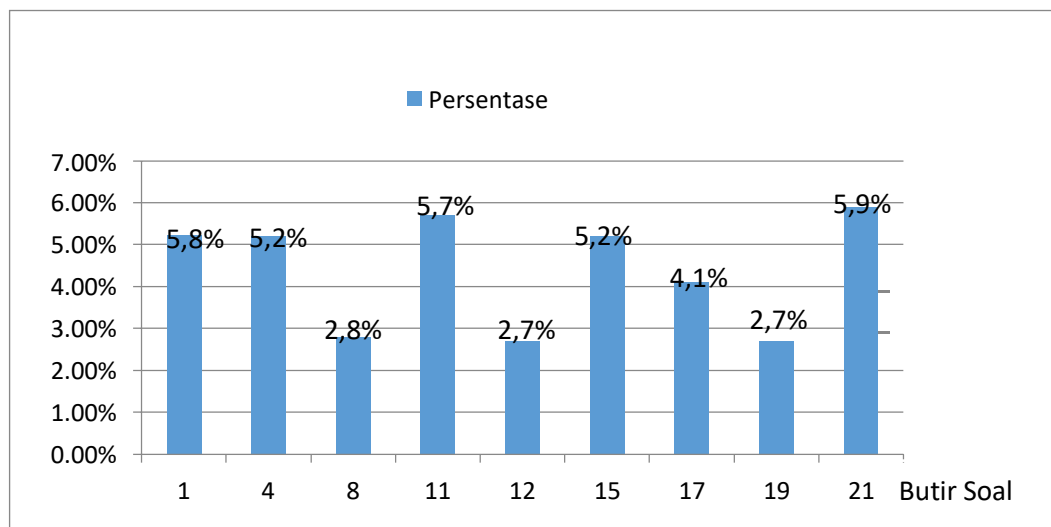
Pada butir 17 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 10 atlet atau 0,8%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 27 atlet atau 1,6% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 33 atlet atau 1,3% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 17 responden atau 0,3%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 19 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu

sebanyak 0 atlet atau 0%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 3 atlet atau 0,2% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 42 atlet atau 1,7% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 42 responden atau 0,9%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Pada butir 21 hasil jawaban atlet dengan jumlah keseluruhan 87 responden dari 21 soal, dengan jawaban selalu sebanyak 39 atlet atau 3,2%, sedangkan yang menjawab sering yaitu sebanyak 38 atlet atau 2,3% , selanjutnya untuk yang menjawab kadang-kadang sebanyak 10 atlet atau 0,4% dan yang menjawab tidak pernah sebanyak 0 responden atau 0%, atlet bola voli yang merasa somatic trait axiety sebelum menghadapi pertandingan.

Jika besarnya faktor somatik pada atlet bola voli tersebut digambarkan dengan grafik, maka seperti pada grafik dibawah:



Gambar 4 Diagram Distirbusi Persentase Faktor Somatic Trait Axiety Sebelum Bertanding.

Pembahasan

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Tingkat kecemasan atlet yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan pertandingan. Menurut (Rizka, 2014) kecemasan adalah perasaan khawatir dan

gelisah membuat individu merasa terancam dan berbahaya. (Spada et al., 2012) menyatakan bahwa peningkatan khawatir dipengaruhi dalam lingkungan keluarga yang terlalu protektif berlebihan sehingga membuat individu menjadi pengkhawatir yang terlalu tinggi. Seorang atlet yang merasa cemas yang terlalu tinggi akan turun

penampilannya, dapat dilihat dari kondisi fisik maupun psikis. Menurut (Husdarta, 2010) terdapat dua komponen kecemasan, yaitu kecemasan somatic dan kecemasan kognitif. Kecemasan tersebut memiliki pengaruh yang berbeda.

Hasil penelitian yang telah dilakukan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding diketahui bahwa faktor somatic trait anxiety sebesar 40%, sedangkan faktor worry persentase 35% dan faktor konsentrasi 25%. Tingkat kecemasan yang paling tinggi diantara ketiga faktor tersebut terletak pada faktor somatic yang paling tinggi. Kecemasan somatik merupakan elemen fisiologi dari kecemasan yang mempengaruhi kondisi fisik atlet yang ditandai dengan ukuran fisik itu sendiri. Kecemasan somatic yang terlalu tinggi diakibatkan karena pada saat turnamen atau pada pertandingan tersebut karena sebelum mereka menghadapi pertandingan itu kurangnya latihan yang dilakukan bahkan tidak adanya latihan merupakan salah satu dari penyebab terjadinya kecemasan somatic terlalu tinggi. Menurut (Enita Dewi, 2016) menerangkan bahwa gejala somatic yang muncul dipengaruhi juga oleh faktor lain, seperti kesiapan atlet. Kesiapan memberikan kontribusi dalam mengantisipasi keadaan yang akan dialami sehingga timbulnya kekhawatiran.

Sedangkan kecemasan kognitif mempengaruhi pikiran psikologi yang ditandai rasa gelisah, dan ketakutan sesuatu yang akan terjadi. (Hill et al., 2010) menjelaskan bahwa kecemasan yang terlalu tinggi akan mengganggu konsentrasi atlet sehingga sulit dikontrol oleh atlet. (Jannah, 2017) menyatakan semakin meningkatnya kecemasan maka konsentrasi akan semakin menurun begitupun sebaliknya penurunan kecemasan akan meningkatkan konsentrasi. Hal ini menunjukan kecemasan merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap konsentrasi atlet.

Berdasarkan hal tersebut sehingga diperlukan persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan dengan waktu yang cukup lama. Persiapan diperlukan untuk mengurangi ketegangan yang diakibatkan kecemasan yang dialami atlet menjelang pertandingan atau selama pertandingan berlangsung. Kecemasan dalam diri atlet tidak selamanya bersifat negatif tetapi kecemasan harus terkontrol agar atlet tidak memandang remeh lawan, sedangkan kecemasan dalam batas normal berfungsi memberi tanda-tanda sehingga menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan terjadi (Yusuf Hidayat, 2008).

Beberapa latihan untuk mengurangi kecemasan yang dialami atlet pada saat akan bertanding seperti melakukan olah pernapasan, *self talk*, rileksasi otot, dan bercerita pada pelatih yang dialami atlet. Dalam proses latihan atlet bisa dilatihkan dengan banyak metode latihan diantaranya menggunakan rilekasasi progresif, agar atlet bisa mengatur kecemasan yang dialami dan menanganinya pada saat kecemasan terjadi pada dirinya. Teknik rilaksasi bisa menjadi cara bagi atlet untuk menghadapi cemas sehingga menjadi rileks lebih cepat. Selain itu rilaksasi juga bisa digunakan untuk memulihkan badan setelah melakukan latihan atau *cooling down* (Sopian & Purnamasari, 2019).

Seorang pelatih juga bisa melakukan pendekatan kepada atlet agar pada saat atlet merasakan yang tidak enak atau masalah yang bisa mengganggu penampilan atlet tersebut tidak segan untuk menceritakan pada pelatih. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan *solution focused therapy* dari deShazer dapat memberikan penyelesaian secara cepat terhadap emosi dan kognitif atlet dalam menghadapi problem psikisnya yang dihadapi sebelum bertanding (Effendi, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini setelah dianalisis dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum

bertanding, faktor yang paling tinggi adalah somatic trait anxiety yaitu berjumlah 1980 (40%) dan faktor yang paling rendah konsentrasi dengan 1211 (25%).

SARAN

Dari kesimpulan yang sudah dipaparkan, maka peneliti dapat memberikan saran yang diharapkan membantu guna mengurangi tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan agar kecemasan atlet bisa terkontrol. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

Para atlet agar bisa berlatih untuk mengurangi kecemasan dan bisa mengontrol kecemasan yang dialaminya sendiri. Dengan sering latihan untuk mengurangi kecemasan, atlet bisa lebih cepat menangani kecemasan yang dialami, dan atlet selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologi khususnya menangani kecemasan pada saat sebelum bertanding atau selama bertanding tidak hanya program latihan teknik dasar.

Para pelatih hendaknya mengetahui atletnya sendiri, memberikan latihan psikologi kedalam program latihan kepada atlet, memberikan pemahaman kepada atlet mengenai kecemasan, membiasakan diri untuk melatih mengurangi kecemasan atlet dan selalu meningkatkan pemahaman atlet tentang bagaimana penangan kecemasan.

Para peneliti selanjut hendaknya mencoba memberikan latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet agar bisa menangani kecemasan yang dialami terlalu tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah diberikan jalan dan dipermudah dalam penulisan tugas akhir, hingga publikasi artikel yang berjudul “Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding”. Penulis juga berterima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, dosen

pembimbing dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas masukan dan saran dalam melakukan perbaikan artikel ini. Oleh karena itu penulis hanya bisa berdoa semoga semua ilmu yang diberikan menjadi amal ibadah dan diterima Allah „Azza wa jalla.

DAFTAR RUJUKAN

- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Mensana*, 2(1), 37–44.
- Enita Dewi, E. P. (2016). Gambaran Gejala Somatik Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Saat Melakukan Osca. *Journal Komunikasi Kesehatan Vol.VII No.2 Tahun 2016*, Vol.VII No(2).
- Gunarsa, Singgih, D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Pt. BPK. Gunung Mulia.
- Hadari, N. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hidayat, Y. (2008). *Bahan Ajar Psikologi Olahraga*.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24–39. <https://doi.org/10.1080/17509840903301199>.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Maksum, A. (2007). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rizka, F. (2014). Hubungan Kesiapan dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Real Teaching pada Mahasiswa Div Bidan Pendidik

- Anvullen STIKES "AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2014. In *STIKES 'AISYIYAH*.
- 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 and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Sopian, S., & Purnamasari, I. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.17509/jkoup.v11i1.16780>
- Spada, M. M., Caselli, G., Manfredi, C., Rebecchi, D., Rovetto, F., Ruggiero, G. M., Nikčević, A. V., & Sassaroli, S. (2012). Parental overprotection and metacognitions as predictors of worry and anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(3), 287–296. <https://doi.org/10.1017/S135246581100021X>.