

## **PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI SERANG JAYA VOLI CLUB (SJVC) KOTA SERANG PADA SAAT BERTANDING BOLA VOLI**

**Teguh Adhi Santoso, Komarudin, Bambang Erawan**

---

### **Abstrak**

Dalam pertandingan bola voli para atlet seringkali mengalami perasaan cemas yang dapat mengganggu penampilanya pada saat bertanding, dengan demikian pelatih harus mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding. Manfaat penelitian ini diharapkan menjadi masukan atau sumbangan keilmuan bagi para pelatih dan peneliti mengenai profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik pengambilan sampel secara random. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang atlet yang tergabung dalam Serang Jaya Voli Club (SJVC). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner (angket). Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding sebesar 69,05% termasuk dalam kategori tinggi. Saran untuk atlet agar cemas tidak mengganggu maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, baik yang datang dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya.

**Kata Kunci** : Kecemasan, Atlet, Bola Voli

### **PENDAHULUAN**

Dalam menghadapi pertandingan khususnya bola voli selain faktor teknik yang mempengaruhi hasil pertandingan terdapat faktor lain yang mempengaruhi salah satunya yaitu mental ketika bertanding. Mental atlet perlu dipersiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan. Menurut Ibrahim dan Komarudin (2007: 78) bahwa: "Keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas, biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding." Dalam penelitian ini penulis akan meneliti tentang tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli. Klub bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) merupakan salah satu klub yang berada di Kota Serang. Karena pada saat bertanding bola voli atlet terkadang mengalami tekanan, dan timbul rasa cemas pada diri atlet, sehingga mempengaruhi permainan atlet tersebut. Chaplin (2004: 32) mengungkapkan bahwa: "Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan atau keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus

untuk ketakutan tersebut.” Dalam penelitian ini penulis cenderung memunculkan masalah tingkat kecemasan (*anxiety*) dengan pertimbangan bahwa tingkat kecemasan (*anxiety*) memegang peranan penting dalam bertanding, hal ini dikemukakan Harsono (1988: 265) yaitu: “... Jarang pula ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, *anxietiesnya* dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan. Jarang sekali ada seorang atlet yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya (*athletic maturitynya*) secara komplit.”

Dari kutipan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi tinggi, seorang atlet harus mampu menghadapi dan mengatasi masalah-masalah tersebut khususnya mengenai tingkat kecemasan (*anxiety*). Tingkat kecemasan (*anxiety*) sangat besar pengaruhnya dalam usaha untuk mencapai prestasi, namun tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam diri atlet sangat kurang mendapat perhatian dari para pelatih dan pembina. Karena itu masalah tingkat kecemasan (*anxiety*) sangat penting untuk dibahas. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai: Profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli.

Berdasarkan uraian masalah tersebut tingkat kecemasan memiliki peranan penting dalam sebuah pertandingan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli?.” Sedangkan tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui seberapa besar profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli.”

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, Arikunto (2010: 3) mengemukakan bahwa: “Metode deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.” Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2011: 142) menjelaskan bahwa: “Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.” Penilaian dari angket kecemasan menggunakan skala sikap, yaitu skala likert, mengenai hal ini Nurhasan dan Cholil (2007: 349) mengungkapkan skala likert adalah: “Suatu skala untuk menilai sikap seseorang terhadap suatu topik.”

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengolahan Data**

Hasil pengolahan data penelitian pada tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli, diperoleh

nilai rata-rata tes kecemasan sebesar 131,2, simpangan baku sebesar 8,036, varians sebesar 64,579 dan jumlahnya sebesar 3936. Sedangkan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas, untuk menentukan normal atau tidaknya suatu distribusi hasil tes, adapun uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors (L) dengan kriteria pengujian sebagai berikut:  $H_0$  diterima, jika  $L$  hitung  $<$   $L$  tabel, dan  $H_0$  ditolak, jika  $L$  hitung  $>$   $L$  tabel.  $L$  hitung variabel (kecemasan) sebesar 0,160, nilai ini lebih kecil dari  $L$  tabel pada  $N=30$  dan  $\alpha$  0,05= 0,161. Hal ini berarti  $H_0$  diterima, sehingga kesimpulan hasil pengujian ini adalah data dari tes kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli berdistribusi normal. Atas dasar hasil analisis pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa distribusi dari variabel tersebut ternyata normal.

### Analisis Data

Tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dideskripsikan dengan angket yang terdiri atas 38 item pertanyaan. Hasil analisis data persentasenya dapat dilihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1. Persentase Tingkat Kecemasan

No	Skala Kecemasan	Skor Ideal	Skor Faktual	Persentase
1	Tingkat kecemasan	5700	3936	69,05 %

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 1.1 persentase dari tingkat kecemasan 69,05%. Berdasarkan pada interpretasi hasil persentase yang ada, maka nilai tersebut termasuk dalam kategori yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. karena para atlet memiliki kecemasan yang berat pada saat bertanding, oleh karena hal tersebut hipotesis pada penelitian ini diterima. Berikut ini akan dijelaskan nilai komponen tingkat kecemasan pada setiap indikator. Indikator dalam tes tingkat kecemasan ini diambil dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang memiliki 14 sub variabel dan memiliki 38 indikator. Adapun sub-variabel dan indikator yang digunakan sebagai berikut:

### Perasaan Cemas (Ansietas)

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel perasaan cemas (ansietas) atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.1.

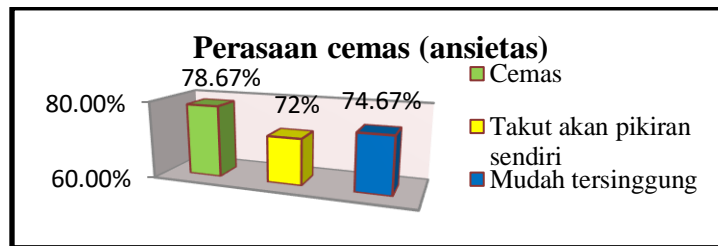


Diagram 1.1. Perasaan Cemas (Ansietas)

**Ketegangan**

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel ketegangan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.2.

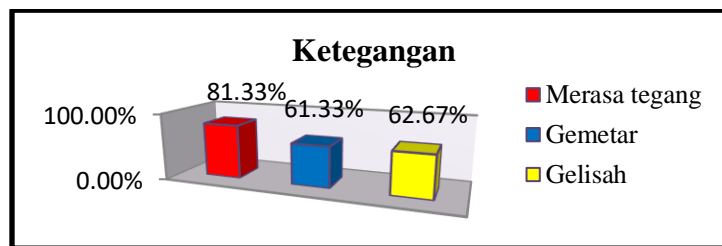


Diagram 1.2. Ketegangan

**Ketakutan**

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel ketakutan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.3.

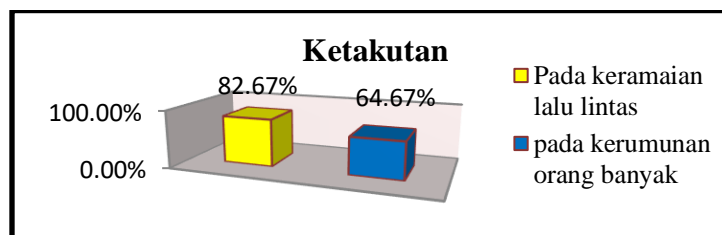


Diagram 1.3. Ketakutan

**Gangguan Tidur**

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gangguan tidur atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.4.

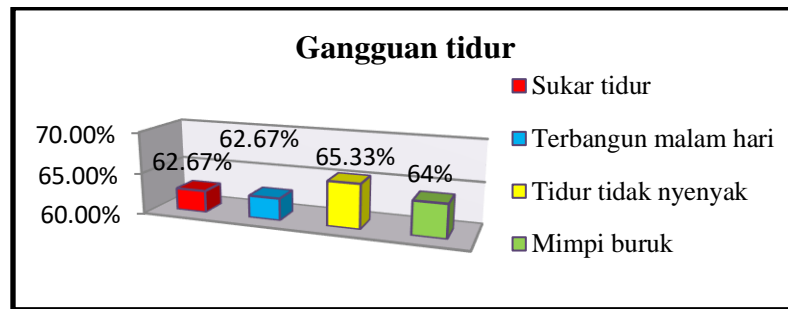


Diagram 1.4. Gangguan Tidur

**Gangguan Kecerdasan**

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gangguan kecerdasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.5.

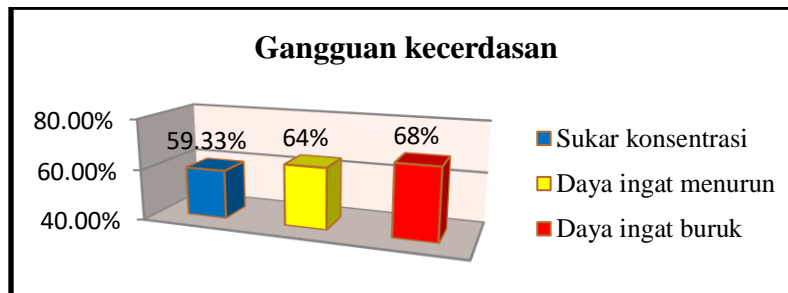


Diagram 1.5. Gangguan Kecerdasan

**Perasaan Depresi (Murung)**

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel perasaan depresi (murung) atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.6.

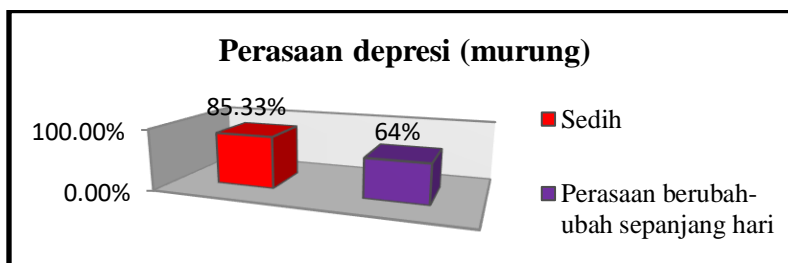


Diagram 1.6. Perasaan Depresi (Murung)

**Gejala Somatik/Fisik (Otot)**

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala somatik/fisik (otot) atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.7.

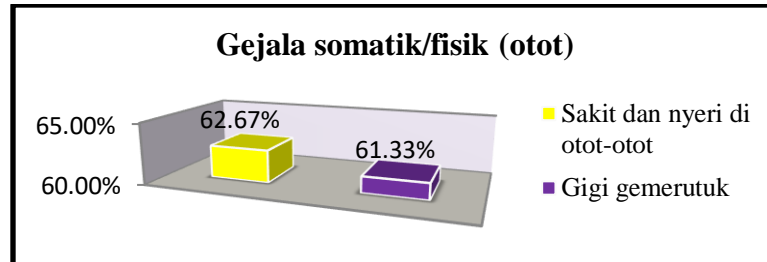


Diagram 1.7. Gejala Somatik/Fisik (Otot)

### Gejala Somatik/Fisik (Sensorik)

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala somatik/fisik (sensorik) atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.8.

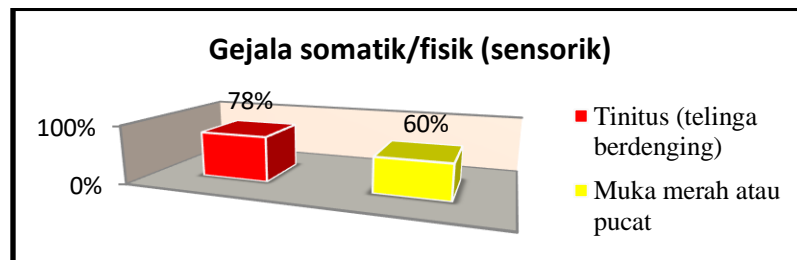


Diagram 1.8. Gejala Somatik/Fisik (Sensorik)

### Gejala Kardiovaskuler

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala kardiovaskuler atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.9.

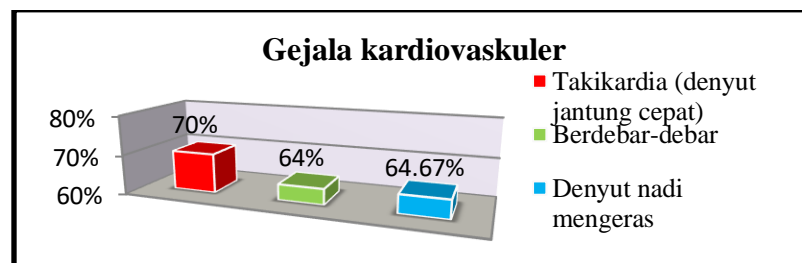


Diagram 1.9. Gejala Kardiovaskuler

### Gejala Respirator (Pernafasan)

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala respirator (pernafasan) atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.10.

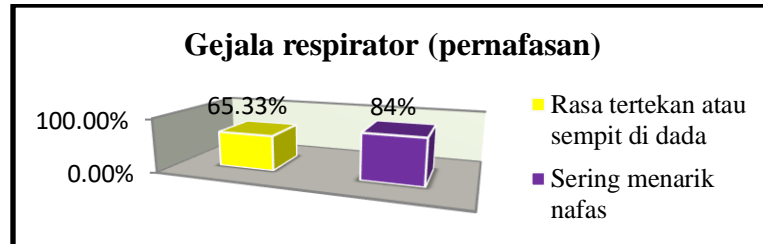


Diagram 1.10. Gejala Respirator (Pernafasan)

### Gejala Gastrointestinal (Pencernaan)

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala gastrointestinal (pencernaan) atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.11.

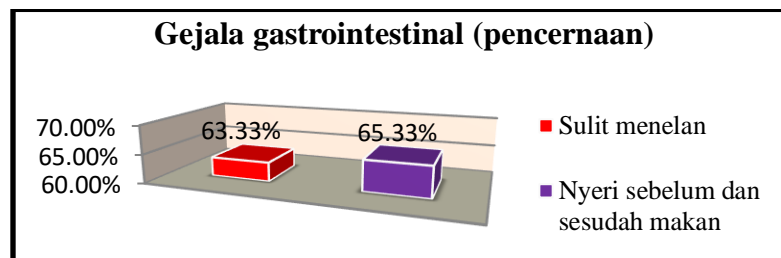


Diagram 1.11. Gejala Gastrointestinal (Pencernaan)

### Gejala Urogenital

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala urogenital atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.12.

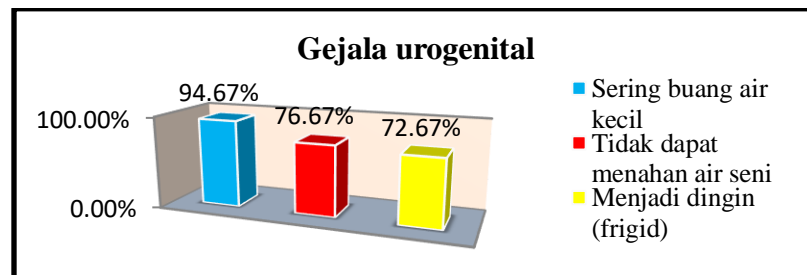


Diagram 1.12. Gejala Urogenital

### Gejala Autonom

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel gejala autonom atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.13.

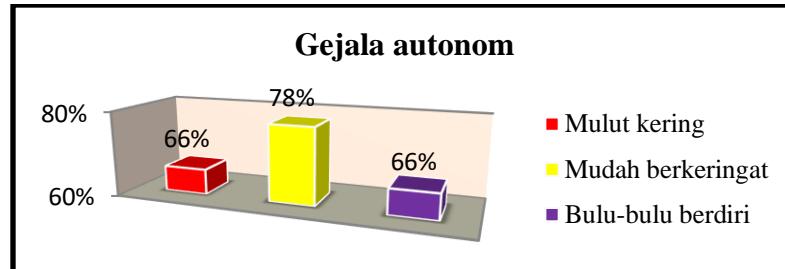


Diagram 1.13. Gejala Autonom

### Tingkah Laku (Sikap)

Berikut adalah gambaran dari sub-variabel tingkah laku (sikap) tidur atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli dalam setiap indikator dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Diagram 1.14.

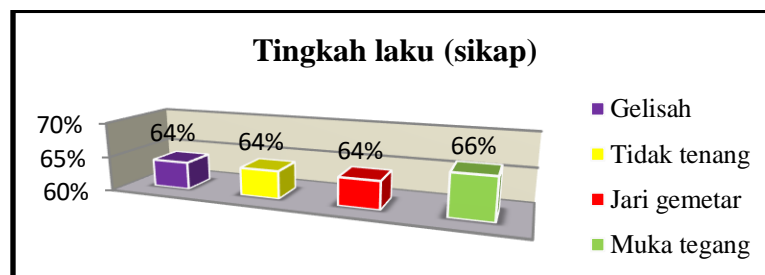


Diagram 1.14. Tingkah Laku (Sikap)

### Diskusi Hasil Penelitian

Temuan dalam penelitian ini bahwa profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding berada pada kategori tinggi. Untuk mendukung hasil temuan tersebut penulis mengutip pendapat Harsono (1988: 270) bahwa: “Anxiety, stress, dan prestasi. Kadar stress yang dirasakan oleh atlet adalah suatu masalah yang patut diperhatikan dalam upaya membina atlet yang takut atau tegang agar dia dapat mencapai prestasi yang baik. Kadar stress ini banyak tergantung dari persepsi atlet, latar belakangnya, prestasi-prestasinya di masa lalu, kritik-kritik sosial sewaktu ia gagal, dan pujian-pujian yang diperolehnya apabila ia menang.” Kecemasan (*anxiety*) tinggi yang dialami atlet, umumnya akan berpengaruh negatif terhadap prestasinya, lebih-lebih pada atlet yang belum cukup pengalaman dalam bertanding, sedangkan kecemasan (*anxiety*) optimal umumnya berpengaruh positif terhadap prestasinya. Kecemasan (*anxiety*) optimal biasanya dimiliki oleh atlet yang banyak pengalaman dalam bertanding. Kevin (Robanza *et al*, 2007: 884) mengemukakan bahwa: ‘Anxiety are most likely related



to experience'. Artinya kecemasan hampir bisa dipastikan berhubungan dengan pengalaman. Hal ini disebabkan karena atlet yang kurang pengalaman, masih sulit mengendalikan emosinya apabila dihadapkan pada situasi-situasi yang menegangkan sehingga berpengaruh terhadap penampilannya dan prestasinya akan menurun. Sebaliknya bagi atlet yang banyak pengalaman bertanding, dia sudah terbiasa menghadapi situasi yang menegangkan sehingga emosinya dapat diatasi dan ditekan sedemikian rupa, sehingga tidak merugikan atlet yang bersangkutan. Seperti yang diungkapkan ahli-ahli ilmu jiwa yang dikemukakan Cratty (Harsono, 1988: 265) yaitu: *'To be without fear would be a sign of disordered personality'*. atau dapat diartikan, hanya orang-orang yang kurang waras yang tidak pernah akan takut. Di dalam lapangan bola voli penuh dengan bentrokan-bentrokan mental yang dapat menimbulkan *anxiety* pada atlet bola voli. Dikatakan Harsono (1988: 265) bahwa: "*Anxiety* sebenarnya adalah perasaan takut, cemas atau khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya." Dari bahasan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan pada diri individu dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas dan keadaan ini mengarahkan individu untuk mencoba mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli sebesar 69,05% termasuk dalam kategori tinggi.

### Saran

Untuk para pelatih disarankan untuk memberikan pelatihan mental kepada atletnya salah satunya dengan melatih relaksasi. Maksud dari latihan relaksasi yaitu untuk melatih atlet agar bisa merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang menegangkan. Untuk memaksa agar otot dalam keadaan rileks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chaplin. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: FPOK UPI.
- Ibrahim dan Komarudin. (2007). *Psikologi Kepeleatihan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan dan Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Robanza and Bortoli. (2007). "*Perceived Impact Of Anger and Anxiety On Sporting Performance In Rugby Players.*" *Psychology Of Sport and Exercise*. **8**. 875-896.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penlitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.