

TINGKAT KECEMASAN PEMAIN BOLA VOLI JUNIOR DI KABUPATEN JEPARA

Muhammad Sahertian Firdaus^{1*}, Khoiril Anam²

^{1,2}Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang

Correspondence : sahertianfirdaus@students.unnes.ac.id^{1*}, khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id²

Abstrak :

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, merasa was-was serta di tandai dengan rasa kekhawatiran yang berlebih, rasa takut pada situasi yang berbeda-beda pada setiap orang. Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis pemain. Tingkat kecemasan (*anxiety*) sangat besar pengaruhnya dalam upaya mencapai prestasi, oleh karena itu perlunya perhatian khusus bagi para pemain yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode kuisisioner atau angket, dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Microsoft Excel* versi tahun 2016. Pengolahan data dan analisis data dengan cara menghitung hasil *score* dari masing-masing responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara dengan tingkat kecemasan kategori rendah dengan interval ≤ 17 sebanyak 23 responden dengan persentase 55%. Tingkat kecemasan kategori sedang dengan interval 17–24 sebanyak 17 responden dengan persentase 40%. Tingkat kecemasan kategori tinggi dengan interval ≥ 24 sebanyak 2 responden dengan persentase 5%. Rata-rata tingkat kecemasan pemain bernilai 16,69. Kesimpulan dalam penelitian ini para pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara masuk dalam kategori tingkat kecemasan rendah. Saran yang dapat diberikan yaitu diharapkan dapat mengendalikan, mengurangi maupun menghilangkan perasaan kecemasan pemain bola voli junior yang masih memiliki tingkat kecemasan tinggi, sehingga pada pertandingan selanjutnya tidak mengganggu psikologis diri sendiri sehingga dapat bertanding dengan maksimal.

Kata kunci: tingkat kecemasan; bola voli

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 10 Mei 2024

Diterima : 18 Agustus 2024

Dipublikasikan : 1 November 2024

✉ Alamat korespondensi: sahertianfirdaus@students.unnes.ac.id
Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES Kampus Sekarang,
Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229

PENDAHULUAN

Rangkaian ketrampilan gerak atau memainkan objek yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaan diartikan sebagai olahraga (Anggriawan, 2015). Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Bab 1 Pasal 1 adalah

“Membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dari tingkat wilayah sampai negara, salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan yaitu olahraga bola voli. Bola voli pada umumnya dikenal sebagai permainan beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan dengan masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli pada masing-masing tim biasanya memiliki pemain dengan berbagai macam posisi *smasher*, *middle hitter*, *libero* dan *setter*. Pertandingan dimainkan didalam lapangan dengan ukuran lebar 9 meter dan panjang 18 meter dengan ketinggian net 2,43 meter untuk pria dan 2,24 untuk wanita. Dalam permainan bola voli memerlukan fisik dan mental yang baik dalam suatu permainan bola voli.

Kecemasan merupakan salah satu yang paling sering dihadapi oleh pemain, dimana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi suatu hal yang dianggap mengancam dan yang tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui sumbernya (Jamshidi et al., 2011). Terdapat dua tipe kecemasan yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Untuk gejala kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai dengan ukuran aktivitas fisik, contoh: berkeringat, pusing, meningkatnya frekuensi kencing, dan mulut kering. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan kepada sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan dapat mempengaruhi pada kondisi fisik dan kondisi mental pemain tersebut

Kecemasan juga lebih tinggi pada olahraga beregu dengan gejala kecemasan umum yang berkorelasi negatif dengan beberapa penanda asam lemak tak jenuh ganda omega-3, termasuk kadar asam *eicosapentaenoic* dalam darah, asam *docosapentaenoic* dan indeks HS-omega3 pada atlet olahraga beregu (Rice et al., 2019). Kecemasan juga dapat mempengaruhi hasil dari suatu pertandingan atau perlombaan, terutama ketika kondisi psikologis menurun, perasaan cemas dan tidak percaya diri akan lebih rentan dialami oleh seorang pemain. Salah contoh yang terjadi pada permainan bola voli ketika pemain mengalami kecemasan adalah pada saat pemain melakukan *passing* sering gagal dikarenakan memiliki pikiran yang negatif terhadap umpan dilakukan, sehingga mengakibatkan pemain tersebut meragukan diri sendiri pada saat melakukan umpan *passing* kepada teman dan juga berpikir dirinya tidak akan bisa memenangkan pertandingan tersebut (Eka Kurnia Darisman & Muhammad Muhyi, 2020). Kecemasan dan status depresi pada seorang pemain adalah salah satu faktor utama yang mengakibatkan menurunnya performa pemain dalam suatu olahraga prestasi (Liang et al., 2021).

Dalam olahraga bola voli kecemasan lebih dominan muncul pada saat sebelum menghadapi suatu pertandingan. Tingkat kecemasan setiap pemain bola voli akan berbeda karena dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pengalaman bertanding, *skor* yang tertinggal dan kesiapan pemain itu sendiri. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang sering terjadi pada pemain bola voli khususnya sebelum pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka untuk mencapai prestasi yang tinggi, tinggi, seorang pemain harus mampu menghadapi dan sekaligus mengatasi masalah-masalah tersebut di atas, yaitu mengenai tingkat kecemasan (*anxiety*).

- Permasalahan kecemasan dalam bidang olahraga juga pernah dilakukan oleh Hardiyono (2020) dengan judul “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov RFTI Sumatera Selatan” dimana menggunakan metode kuantitatif survei yang memperoleh hasil kecemasan 14,78% dari factor intinsik dan 85,22% dari factor ekstrinsik pada sebelum pertandingan. Kemudian, hasil percaya diri setelah pertandingan sebesar 80,245% dari factor intrinsic dan 19,755% dari factor ekstinsik. Penelitian kedua yang dilakukan Kumbara dkk (2019) dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin pada Pemprov 2017” menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif yang memperoleh hasil 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% tidak mengallami kecemasan sebelum bertanding baik dari segi aspek *kompetitif anxiety*, *kognitif anxiety*, dan *somatic anxiety*.

Masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi antara lain: terlalu mendapat tekanan dari beberapa factor sehingga muncul perasaan cemas, kecemasan muncul saat sebelum pertandingan di mulai, kemudian kecemasan muncul pada saat tertinggal angka atau skor. Pembatasan masalah berfokus pada seberapa besar tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besat tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey berupa kuesioner (angket). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian dengan cara mendeskripsi, menggambar, dan menjabarkan sesuatu yang ada di lapangan menggunakan analisis data kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang ada. Lokasi penelitian berada di Kabupaten Jepara. Variable penelitian terbagi menjadi variable bebas yakni variable yang memengaruhi adalah kegiatan cabang olahraga bola voli, dan variable terikat yakni variable yang dipengaruhi adalah tingkat kecemasan seorang pemain. Tingkat kecemasan yang dimaksud dalam penelitian adalah kecemasan yang disebabkan oleh factor intrinsic dan factor ekstrinsik. Populasi penelitian adalah pemain junior bola voli di Kabupaten Jepara, sementara sampel penelitian menggunakan *total sampling* dengan jumlah 42 pemain dari 21 club bola voli di Kabupaten Jepara. Sampel penelitian memiliki kriteria inklusi antara lain berusia di bawah 23 tahun sebagai pemain bola voli junior dan kriteria eksklusi pemain baru yang berusia di atas 23 tahun.

Pengumpulan data diawali dengan observasi di lapangan untuk memperoleh gambaran kondisi secara umum, instrument kuesioner atau angket kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiet Test (SCAT)* terdapt 15 butri pertanyaan yang akan dijawab oleh para pemain bola voli junior. Teknik analisis data menggunakan *Microsoft Excel* tahun 2016. Tingkat kecemasan memiliki tiga kategori antara lain tingkat kecemasan rendah (≤ 17), sedang (17-24) dan tinggi (≥ 24). Teknik analisis data berupa analisis data nilai minimum dengan mencari nilai terendah dari suatu data, analisis data nilai maximum dengan mencari tertinggi dari suatu data, analisis data nila rata-rata (mean), dan analisis data nilai standart deviasi, dan yang terakhir adalah presentase jumlah responden berdasarkan kategori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Responden berdasarkan usia, lama berlatih, dan *Score SCAT*

n=42	Mean ± SD	Min	Max
Usia (Tahun)	19 ± 2,762	14	23
Lama Berlatih (Tahun)	6 ± 3,443	0	15
Scor SCAT	16,6 ± 4,193	10	27

(Sumber: Penelitian 2022)

Berdasarkan tabel 1 dapat ditunjukkan bahwa jumlah responden pada penelitian ini sebesar 42 responden dengan pengisian kuesioner sebesar 15 pertanyaan dan menghasilkan rata-rata usia pemain junior bola voli seluruh club di Kabupaten Jepara 19 tahun dengan standart deviasi 2,762, dengan umur termuda berusia 14 tahun dan umur tertua 23 tahun. Rata-rata lama berlatih pemain junior bola voli seluruh club di Kabupaten Jepara 6 tahun dengan standart deviasi 3,443, dengan waktu tercepat 0 tahun dan waktu terlama 15 tahun.

Analisis Data Tingkat Kecemasan Pemain Bola Voli

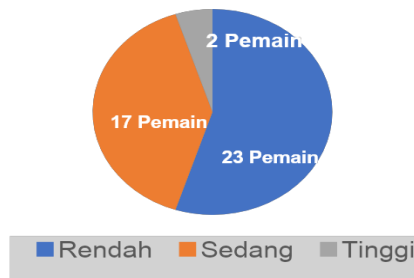
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Bola Voli Junior di Kabupaten Jepara

Interval	Kategori	Frequency	%
≤ 17	Rendah	23	55%
17-24	Sedang	17	40%
≥ 24	Tinggi	2	5%
Jumlah		42	100%

(Sumber: Penelitian 2022)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan kategori rendah dengan interval ≤17 sebanyak 23 responden dengan prosentase 55%. Tingkat kecemasan kategori sedang dengan interval 17–24 sebanyak 17 responden dengan prosentase 40%. Tingkat kecemasan kategori tinggi dengan interval ≥24 sebanyak 2 responden dengan prosentase 5%. Sehingga mayoritas tingkat kecemasan pemain junior klub bola voli di Kabupaten Jepara berada pada kategori tingkat kecemasan rendah karena terlihat frekuensi terbanyak sebesar 23 responden berada pada kategori rendah dengan rentang atau interval ≤17. Berikut penyebaran frekuensi kecemasan pada diagram lingkaran di bawah.

Tingkat Kecemasan Pemain Bola Voli Junior di Kabupaten Jepara



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan Pemain Bola Voli Junior di Kabupaten Jepara (Sumber: Penelitian 2022)

- Berdasarkan gambar 1 pada diagram lingkaran di atas dapat dijabarkan yaitu sebanyak 55% atau 23 pemain memiliki tingkat kecemasan rendah dengan arsiran berwarna biru, kemudian sebanyak 40% atau 17 pemain memiliki tingkat kecemasan sedang yang ditunjukkan dengan arsiran berwarna oren, dan yang terakhir sebanyak 5% atau 2 pemain memiliki tingkat kecemasan tinggi yang ditunjukkan dengan arsiran berwarna abu-abu.

Tabel 3. Nilai Rata-rata Kecemasan

Nilai Rata-rata Kecemasan	Kategori
16,69	Tingkat Kecemasan Rendah

(Sumber: Penelitian 2022)

Berdasarkan tabel 3 dapat ditunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara 16,69 sehingga masuk dalam kategori tingkat kecemasan rendah. Tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara masuk dalam kategori tingkat kecemasan rendah dengan nilai 16,69. Kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan seseorang, dengan kata lain individu yang sudah dewasa mengalami tingkat kecemasan lebih rendah di dibandingkan dengan usia individu yang masih muda (Stuart & Laraia, 2007). Terbukti pada hasil penelitian ini didapatkan rata-rata usia 19 tahun memiliki tingkat kecemasan rendah. Hal ini membuktikan bahwa usia yang lebih dewasa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi masalah kecemasan.

Rata-rata lama latihan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara selama 6 tahun dengan waktu latihan tersingkat 0 tahun dan waktu terlama 15 tahun. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lama berlatih mempengaruhi tingkat kecemasan pemain bola voli junior, dibuktikan dengan rata-rata lama berlatih pemain selama 6 tahun dengan rata-rata tingkat kecemasan rendah.

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada gambar 1 mengenai diagram lingkaran tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara menunjukkan bahwa 55% pemain atau sebanyak 23 orang mengalami tingkat kecemasan rendah, 40% pemain atau sebanyak 17 orang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 5% pemain atau sebanyak 2 orang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Menurut Kumbara et al. (2018) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, merasa was-was serta di tandai dengan rasa kekhawatiran yang berlebihan, rasa takut pada situasi yang berbeda-beda pada setiap orang. Sehingga kecemasan dapat melibatkan perasaan, ketegangan, perilaku sosial, dan respon fisiologis pada tubuh. Dampak negatif dari kecemasan yang tinggi atau berlebihan dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan pemain, dampak yang mungkin dapat ditimbulkan antara lain emosi yang tidak terkendali, ketegangan atau kekakuan pada otot, menurunnya konsentrasi dan koordinasi gerak sehingga dapat mempengaruhi dan menurunkan performa pada pemain atau atlet. Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis pemain. Pengaruh pada kondisi fisiologis yang mungkin dapat terjadi yaitu seperti: meningkatnya denyut jantung sehingga pemain merasakan detakan jantung yang lebih keras dan lebih cepat pada saat pertandingan dan ketika tertinggal angka, pemain akan cenderung mengalami mulut kering, yang mengakibatkan pemain merasa bertambah haus dalam suatu pertandingan, pemain akan merasakan gangguan-gangguan pada perut sebelum pertandingan dimulai seperti mual dan rasa ingin buang air besar dan pemain akan merasakan tegang dibagian otot pada pundak dan leher. Sedangkan pengaruh psikologis pada merasa cemas seperti: pemain akan cenderung lebih gelisah ketika timnya mengalami tertinggal angka dalam suatu pertandingan, emosi pemain yang cenderung naik turun sehingga mempengaruhi permainan, yang menjadi pemain

tersebut cepat bereaksi atau sebaliknya, reaksinya emosi menjadi tumpul, konsentrasi pemain yang terhambat sehingga cara berfikir menjadi kacau dan memecah pola permainan yang dibangun tim, sehingga kemampuan pemain dalam membaca permainan lawan menjadi kacau dan sering ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Cara yang mungkin dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada pemain junior bola voli utamanya pada pemain bola voli di Kabupaten Jepara yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 17 orang atau 40% dari total keseluruhan dan juga pada pemain dengan tingkat kecemasan tinggi yang berjumlah 2 orang atau 5% dari total keseluruhan, adalah dengan dengan latihan relaksasi kepada atlet yang berada pada kondisi tegang (*Stress*). Pemain dapat memilih musik yang paling nyaman dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Mendengarkan musik sebelum berlatih mungkin memiliki stimulasi atau efek (Rhamadian, 2022). Teknik lain yang mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu *self talk* atau berbicara pada diri sendiri, seorang pemain biasanya mengalami kecemasan dikarenakan merasa ragu dan ketidakpercayaan pada diri sendiri dengan hasil yang akan diperoleh, ketidakpercayaan pada diri sendiri harus dihilangkan dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan mengatakan atau mengucapkan hal-hal positif pada diri sendiri bahwa dirinya mampu. Seorang pelatih juga perlu mampu dalam membantu pemain dalam mengatasi kecemasan yang meliputi komponen fisik, teknik, taktik, dan mental yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi. Oleh karena itu ketika pemain dapat menguasai 4 komponen latihan yang telah disampaikan pelatih, maka pemain dapat menguasai dan mengatasi ketika sedang merasa cemas berlebih pada saat sebelum ataupun pada saat bertanding.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara dapat disimpulkan bahwa hasil survei tingkat kecemasan pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara dengan tingkat kecemasan kategori rendah dengan interval ≤ 17 sebanyak 23 responden dengan prosentase 55%. Tingkat kecemasan kategori sedang dengan interval 17–24 sebanyak 17 responden dengan prosentase 40%. Tingkat kecemasan kategori tinggi dengan interval ≥ 24 sebanyak 2 responden dengan prosentase 5%. Rata-rata tingkat kecemasan pemain bernilai 16,69 sehingga para pemain bola voli junior di Kabupaten Jepara masuk dalam kategori tingkat kecemasan rendah.

PERNYATAAN PENULIS

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di artikel/jurnal/publikasi ilmiah lain dan tidak mengandung unsur plagiarisme, peneliti menulis artikel ini dengan keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Eka Kurnia Darisman, & Muhammad Muhyi. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>



- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Liang, D., Chen, S., Zhang, W., Xu, K., Li, Y., Li, D., Cheng, H., Xiao, J., Wan, L., & Liu, C. (2021). Investigation of a Progressive Relaxation Training Intervention on Precompetition Anxiety and Sports Performance Among Collegiate Student Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617541>
- Rhamadian, D. (2022). DAMPAK KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET. *Journal Of Sport Sciense and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1).
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2007). *Principles and practice of psyhiatric Nursing*. Mosby Year B.