

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016

YOLANDA WINSA PRADINA

S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
Yolandawinsa94@gmail.com

Dr. Made Pramono, M.Hum

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016

Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak berdaya dan tidak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Perasaan cemas apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik kinerja atlet menjadi kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan menjadi tidak jalan. Oleh karena itu masalah kecemasan atlet dalam menghadapi kejuaraan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet bolavoli khususnya atlet Putri Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Liga Remaja tingkat Jawa Timur tahun 2016. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Bolavoli Putri Surabaya dalam menghadapi Kejuaraan Liga Remaja tingkat Jawa Timur tahun 2016. Sasaran penelitian ini adalah atlet Bolavoli Putri Surabaya usia 12 – 16 tahun yang mengikuti Kejuaraan Liga Remaja tingkat Jawa Timur tahun 2016 yang berjumlah 12 pemain. Metode dalam analisa ini menggunakan metode campuran transformatif, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian angket (kuesioner). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet Bolavoli Putri Surabaya secara keseluruhan dapat dikategorikan kecemasan sedang/rata-rata dengan skor 18,33. Dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan. Terbukti Atlet Bolavoli Putri Surabaya mendapatkan kemenangan dengan meraih juara 1 dalam Kejuaraan Liga Remaja Tingkat jawa Timur Tahun 2016.

Kata kunci: Kecemasan, Bolavoli, Kejuaraan, Atlet.

ANXIETY LEVEL WOMEN ATHLETE VOLLEYBALL LEAGUE YOUTH CHAMPIONSHIP IN SURABAYA EAST JAVA LEVEL IN 2016

Yolanda Winsa Pradina

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

ABSTRACT

Anxiety is one form of psychological or emotional reaction to a condition that is considered a threat. In other words, anxiety can be interpreted as a reaction to the emotions or feelings of helplessness and insecurity that attacked an athlete for no apparent reason on towards of the match. Feelings of anxiety if is not able to be controlled by a good performance of the athlete becomes less optimal, such as: the implementation of the strategy, tactics, and techniques that had been prepared before the game becomes way. Therefore the problem of anxiety in the face of championship athletes is an important factor to be more attention in fostering athletes, especially in volleyball athletes, especially athletes in following championship of Women Surabaya East Java Youth League in 2016. The purpose of this study was to determine the level of anxiety volleyball athletes in the face Championship Women Surabaya East Java Youth League 2016. Goal of this study is the Women's Volleyball Surabaya athletes aged 12-16 years following the Youth League Championship East Java in 2016, amounting to 12 players. The method in this analysis using mixed methods

transformative, while the technique of collecting data is conducted by filling the questionnaire (questionnaire). The instrument used in this study was a questionnaire of *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). The result of research show that the anxiety level athletes Volleyball Championship Women Surabaya can be categorized as moderate / average with score 18,33. That scores showed athletes can control of the game and more maximum to reach win. Proved athletes Volleyball Championship Women Surabaya get victory with reach champion 1st in championship of Women Surabaya East Java Youth League in 2016.

Key words: Anxiety, Volleyball, Championship, Athletes.

PENDAHULUAN

Bolavoli adalah salah satu bentuk cabang olahraga permainan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan. Pada awalnya bolavoli merupakan olahraga yang digunakan untuk mengisi waktu luang, kemudian berkembang menjadi olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi, memelihara dan meningkatkan kesehatan. Sekarang ini bolavoli menjadi olahraga yang digemari di dunia dan dapat dikatakan sebagai salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia, hal ini terbukti dengan jumlah klub bolavoli di tanah air yang semakin banyak. Banyaknya klub bolavoli memberikan kontribusi bagi dunia olahraga bolavoli di Indonesia. Di dalam klub bolavoli itulah atlet dibina yang diharapkan dapat berprestasi bahkan mampu mengharumkan daerah, provinsi, dan bahkan bangsa Indonesia di tingkat dunia.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabor bolavoli diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkelanjutan. Seperti yang dikemukakan oleh Bompa (1999:55) “...*the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological heights.*”. Maksudnya empat aspek latihan perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan tehnik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental.

Harsono (dalam Gunarsa, 2004: 81) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari. Fokus pembinaan aspek mental pertandingan tergantung pada ciri khas dan pengelompokkannya ke dalam olahraga individual atau tim (Gunarsa, 2004: 23).

Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan

teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik (Hardy, 1999: 9).

Begitu juga pada atlet bolavoli putri Surabaya seringkali dihindangi ketegangan dan kecemasan sebelum bertanding, sehingga aspek ini perlu diperhatikan dalam pembinaan mental atlet; diungkapkan Handoko Suyitno selaku *couch* putri Surabaya dalam Kejuaraan Liga Remaja. Berdasarkan wawancara dengan salah satu pelatih pada survey awal ke lapangan tempat putri Surabaya latihan menuju kejuaraan provinsi Liga Remaja dimana Liga Remaja adalah salah satu agenda yang diadakan PENGPROV PBVSI Jawa Timur setiap tahunnya. Pelatih tersebut mengutarakan pengalamannya saat menjadi atlet bolavoli, yang merasakan jantung deg-degan saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, membayangkan bagaimana hasil yang akan diperoleh. Hal yang paling ditakutkan dalam bertanding adalah takut melakukan kesalahan dan tidak bisa memenangkan pertandingan. Pelatih juga mengatakan bahwa ia juga melihat gejala-gejala yang demikian pada atletnya. Beberapa uraian di atas menjelaskan bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian dalam melakukan pembinaan atlet, khususnya pada atlet bolavoli.

Bagi seorang atlet, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan rasa percaya diri untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan saat bertanding.

Dalam buku Jean, Wipperman (dalam Satidarma, 2000: 74) kecemasan didefinisikan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Lebih lanjut, Anshel menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Kecemasan sebelum bertanding juga dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan atlet untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapainya, maka atlet akan menunjukkan reaksi emosi yang negatif sebelum pertandingan. Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet. Pelatih harus memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet, karena apabila atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, maka akan menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya, dan berpengaruh buruk terhadap penampilannya (*performance*).

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk menyumbang sedikit pemikiran dengan mengadakan penelitian ilmiah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bolavoli putri surabaya, maka penelitian ini diberikan judul “TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI SURABAYA PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016.

KAJIAN PUSTAKA

Bolavoli

Bolavoli adalah suatu permainan cepat dipandang dari segi ketangkasan tembakan yang meyakinkan seperti *smash* dan *service*, dan cepat dari segi perubahan pentahapan. Pemain bertahan sebentar, kemudian menyerang. Ini berarti bahwa para pemain sementara menunggu untuk menerima bola harus mengambil sikap tubuh yang akan memungkinkan untuk menggerakkan seluruh tubuh mereka dengan cepat pada beberapa arah. Posisi ini juga harus menggerakkan lengan dan tangan mereka ke dalam posisi *passing* atau memukul secepat mungkin (Yulianawati, 1991: 1).

Pada permainan bolavoli untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut meliputi :

1. *Service* adalah pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan.
2. *Passing* bawah adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dengan posisi tangan ke arah atas ditekuk membentuk siku, telapak tangan dan jari-jari tangan membuka.

3. *Smash* adalah pukulan utama dalam penyerangan usaha untuk mencapai kemenangan.

4. Bendungan (*block*) adalah benteng pertahanan utama untuk menangkis serangan lawan. (Yunus, 1992:69-119)

Teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kualitas suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental

Kecemasan Bertanding

Greist (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995).

Gejala-gejala Kecemasan Saat Bertanding

Kebanyakan para ahli membedakan gejala-gejala itu menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Dengan demikian, gejala-gejala kecemasan bertanding yang akan dijelaskan, terdiri atas dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis (Harsono dalam Gunarsa, 1996 ; Pate et al, 1993):

a. Gejala fisik, ditandai dengan:

- 1) Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur. Tingkah laku yang sering ditunjukkan atlet dalam menghadapi pertandingan adalah sering menggaruk-garuk kepala dan sering jalan mondar-mandir (Amir, 2000).
- 2) Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas
- 3) Terjadi perubahan irama pernapasan
- 4) Terjadi kontraksi otot setempat yaitu: pada dagu, sekitar mata dan rahang. Selain itu, Amir (2000) menambahkan gejala-gejala fisik kecemasan sebagai berikut: raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa

lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.

b. Gejala psikis, ditandai dengan:

- 1)Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan (Amir, 2000)
- 2)Terjadinya perubahan emosi
- 3) Menurunnya rasa percaya diri
- 4)Timbul obsesi
- 5)Menurunnya motivasi
- 6)Merasa cepat putus asa
- 7)Kehilangan kontrol

Berdasarkan uraian di atas, ditarik suatu simpulan bahwa gejala kecemasan bertanding dapat dikelompokkan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik dan gejala psikis ini digunakan lebih lanjut untuk mengungkap tingkat kecemasan bertanding.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

- a. Ketakutan akan kegagalan
Ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Ketakutan akan cedera fisik
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Ketakutan akan penilaian sosial
Ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Pate et al (1993) menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d.Situasi pertandingan yang ambigu
Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bias menyebabkan atlet menjadi cemas.
- e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

METODE

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode campuran transformatif (*transformative mixed methods*) yang merupakan prosedur-prosedur di mana di dalamnya menggunakan kacamata teoritis sebagai perspektif *overaching* yang di dalamnya terdiri dari data kuantitatif dan data kualitatif (John, 2012 : 23).

Desain Penelitian

Pertama-tama peneliti melakukan observasi pada pengurus PBVSI. Untuk mendapatkan informasi mengenai kejuaraan liga remaja peneliti mengumpulkan informasi dengan melakukan wawancara. Setelah itu menjelaskan kepada atlet putri kota Surabaya tata cara pengisian data. Setelah selesai dijelaskan atlet bisa memulai untuk pengisian angket. Seusai menjawab semua pertanyaan angket maka dilakukan analisis data. Semua momen-momen pengambilan data telah diabadikan peneliti menggunakan kamera.

Definisi Operasional Penelitian

Agar tidak terjadi penafsiran yang tidak sesuai dengan masalah sebenarnya, maka akan disajikan definisi untuk masing-masing variabel penelitian, yaitu :

1. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu reaksi emosi atau perasaan tak berdaya dan tidak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.

2. Kejuaraan Liga Remaja

Liga Remaja adalah salah satu agenda Pengurus Provinsi Persatuan Bolavoli Se Indonesia (PBVSI) Jawa timur yang diselenggarakan kontinyu setiap tahunnya mulai dari tahun 2004 yang bertujuan untuk pembinaan atlet-atlet usia dini dan mencetak atlet-atlet.

Asumsi

- a. Atlet yang dijadikan sampel merupakan atlet yang mempunyai kualitas teknik dan fisik dengan baik dan sudah sering mengikuti kejuaraan bolavoli.
- b. Atlet yang akan dijadikan subjek penelitian telah melakukan latihan persiapan teknik, fisik, dan mental dengan baik sebelum mengikuti kejuaraan Liga Remaja.

Keterbatasan Penelitian

Agar permasalahan tidak meluas, maka ruang lingkup penelitian ini hanya dibatasi pada:

- Pengukuran tingkat kecemasan atlet 1 jam sebelum bertanding.
- Subjek penelitian adalah atlet bolavoli putri Surabaya pada Kejuaraan Liga Remaja Tahun 2016.

Sasaran Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli putri Surabaya yang masuk dalam seleksi dengan total jumlah 12 atlet. Jenis kelamin populasi adalah perempuan dan umur populasi dalam penelitian in 12-16 tahun.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta dilapangan (Poham, 2007 : 57). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. (Prastowo, 2011 : 208)

Untuk mendapatkan data yang disesuaikan dengan rencana penelitian, maka digunakan teknik pengumpulan data berupa, Angket (*Questionnaire*) dan dokumentasi, sebagai berikut:

1. Angket (*Questionnaire*)

Angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Angket SCAT ini terdiri dari 15 butir pertanyaan dengan model pilihan ganda (Jarang, Kadang-kadang, dan Sering). Setiap atlet disuruh mengisi setiap jawaban yang disediakan pada masing-masing butir pertanyaan dan hasil jawaban atlet tersebut merupakan gambaran perasaan atau kecemasan atlet sebelum mengikuti suatu pertandingan. Penentuan klasifikasi tingkat kecemasan atlet diperoleh dengan menghitung skor masing-masing jawaban yang sudah dikumpulkan.(lampiran data kasar)

2. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan biasanya berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2010: 240).

Studi dokumen dilakukan dengan mempelajari bacaan-bacaan buku, majalah, media masa dan internet yang ada sangkut pautnya dengan penulisan ini, apa yang diperlukan dicatat dan diolah kemudian disajikan dalam penulisan ini. Studi dokumen merupakan pelengkap dari

penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian (Sugiyono, 2010: 240).

Hasil penelitian dari angket, akan lebih kredibel atau dapat dipercaya kalau didukung oleh beberapa dokumen yang bisa didapat dalam proses pengumpulan data. Hasil penelitian ini juga akan semakin dipercaya jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada mengenai permainan bolavoli. Tetapi perlu dicermati bahwa tidak semua dokumen memiliki kredibilitas yang tinggi dan cocok digunakan dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Teknik penghitungan analisis data ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan cara menggunakan teknik menghitung rata-rata dan persentase yang diperoleh dari penggalan data di lapangan seperti penghitungan dibawah ini.

Rata-rata

$$M = \frac{\sum Skor}{N}$$

Keterangan

M = Mean (rata-rata skor)

\sum Skor = Jumlah skor

N = Jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data ini diperoleh dari pengisian angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang meliputi 15 pernyataan dan telah disebar sebanyak 12 atlet yang mempunyai karakteristik tertentu. Kemudian data angket tersebut diolah dengan menggunakan perhitungan manual dan *SPSS 22 for Windows*.

Tabel 4.1 Deskripsi Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet Hasil perhitungan dengan cara menggunakan

No	Nama	Total Skor	Kriteria Tingkat Kecemasan
1	A.C.P	22	Sedang/Rata-rata
2	A.D.D	20	Sedang/Rata-rata
3	A.D.K	19	Sedang/Rata-rata
4	A.O.A	18	Sedang/Rata-rata
5	D.A.N	21	Sedang/Rata-rata
6	E.M.S	23	Sedang/Rata-rata
7	F.V	15	Rendah
8	F.W.R	21	Sedang/Rata-rata
9	M.I.K	13	Rendah
10	M.N.K	13	Rendah
11	N.V.R	14	Rendah
12	T.R.W	21	Sedang/Rata-rata

teknik analisis deskriptif antara lain:

$$M = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah responden}}$$

$$M = \frac{22+20+19+18+21+23+15+21+13+13+14+21}{12}$$

$$M = \frac{220}{12}$$

$$M = 18,33$$

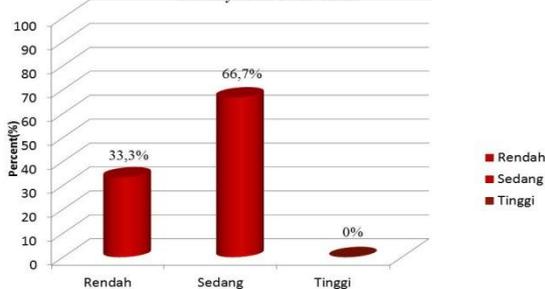
Berdasarkan penghitungan analisis data menunjukkan bahwa, responden memperoleh total skor masing-masing 22, 20, 19, 18, 21, 23, 15, 21, 13, 13, 14 dan 21 dengan demikian mean rata-rata dari hasil penggalan data memperoleh hasil 18,33 yaitu termasuk kecemasan kategori sedang.

Sedangkan hasil perhitungan frekuensi dan persentase klasifikasi kriteria tingkat kecemasan atlet Putri Surabaya saat mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet

Interval Skor	Klasifikasi Kecemasan	Frekuensi	Persen
Kurang dari 17	Rendah	4	33,33%
17 - 24	Sedang/Rata-rata	8	66,67%
Lebih dari 24	Tinggi	0	0%
Total		12	100%

Persentase Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Kota Surabaya Usia 13-16 Tahun



Gambar 4.1 Diagram Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet

Berdasarkan tabel dan gambar diagram diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 4 atlet (33,33%)

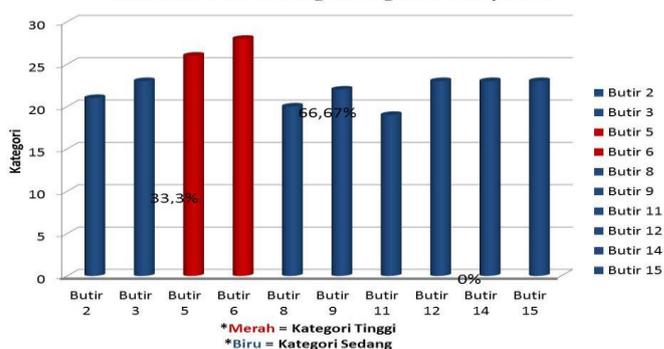
mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori rendah, sebanyak 8 atlet (66,67%) mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata, dan tidak ada atlet (0%) yang mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori tinggi. Hasil keseluruhan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas atlet Putri Surabaya mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata saat mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur.

Sedangkan deskripsi hasil skor pada masing-masing butir pernyataan dalam angket adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil Urutan Skor

No	Pernyataan	Total Skor	Kategori
Butir 6	Merasa tenang sebelum bertanding	28	Tinggi
Butir 5	Merasa khawatir membuat kesalahan ketika bertanding	26	Tinggi
Butir 3	Merasa khawatir tidak berkinerja dengan baik sebelum bertanding	23	Sedang
Butir 12	Merasa gugup sebelum bertanding	23	Sedang
Butir 14	Merasa gugup sebelum memulai permainan	23	Sedang
Butir 15	Merasa tegang sebelum memulai permainan	23	Sedang
Butir 9	Tepat sebelum bertanding jantung berdetak lebih cepat dari biasanya.	22	Sedang
Butir 2	Merasa tidak tenang sebelum berkompetisi	21	Sedang
Butir 8	Merasa mual di perut sebelum bertanding	20	Sedang
Butir 11	Merasa santai sebelum bertanding	19	Sedang

Hasil Skor Pada Masing-masing Butir Pernyataan



Gambar 4.2 Diagram Hasil Skor Setiap Butir Petanyaan Tingkat Kecemasan Atlet

Tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa butir 6 dan 5 mempunyai skor

antara 26 – 28 termasuk dalam klasifikasi tingkat kecemasan tinggi. Bunyi pernyataan dalam butir tersebut yaitu: merasa tenang sebelum bertanding, merasa khawatir membuat kesalahan ketika bertanding. Sedangkan nomor butir lainnya masuk dalam klasifikasi tingkat kecemasan sedang atau rata-rata. Hal ini dapat dikatakan bahwa gejala kecemasan yang sering muncul pada mayoritas atlet Putri Surabaya pada saat Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa timur adalah: 1) merasa khawatir tidak berkinerja dengan baik sebelum bertanding, 2) merasa gugup sebelum bertanding, 3) merasa gugup sebelum memulai permainan, 4) merasa tegang sebelum memulai permainan, 5) tepat sebelum bertanding jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, 6) merasa tidak tenang sebelum berkompetisi, 7) merasa mual di perut sebelum bertanding dan 8) merasa santai sebelum bertanding.

Pembahasan

Pembahasan di sini akan membahas hasil penelitian tentang analisis tingkat kecemasan atlet Putri Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur. Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan/emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman. Dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tak berdaya dan tak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.

Kecemasan dalam suatu pertandingan olahraga, dapat menghinggapi perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi: tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemooh teman apabila mengalami kekalahan. Perasaan cemas seperti ini apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet menjadi kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan menjadi tidak jalan.

Berdasarkan *Theory Of Anxiety*, kecemasan merupakan "grass roots of anxiety" dalam penampilan olahraga. Nally (2002) menjelaskan teori ini merupakan kecemasan dalam pertandingan yang dibahas ke dalam komponen kognitif dan komponen somatik. Kedua komponen tersebut mempunyai perbedaan pengaruh pada penampilan. Komponen kognitif mempunyai ekspektasi negatif dan dipusatkan pada kemampuan seseorang untuk menampilkan kegagalan. Sedangkan komponen somatik mempunyai pengaruh fisiologi pada penampilan terutama pengalaman cemas seseorang seperti meningkatkan kesiagaan pada aspek fisiologi

yang bersifat negatif seperti detak jantung cepat, meningkatkan ketegangan otot, susah bernafas, tangan terasa dingin dan mual-mual.

Tarwoto dan Wartonah (2004) menjelaskan pengaruh atlet dalam 3 kategori kecemasan antara lain ringan, sedang, tinggi, yaitu :

a) Kecemasan ringan

Kecemasan ini biasanya dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan remaja menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b) Kecemasan Sedang

Pada tahap ini lahan persepsi terhadap masalah menurun. Individu lebih memfokuskan pada hal-hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain

c) Kecemasan Tinggi

Lapangan persepsi menyempit, individu berfokus pada hal-hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/132/jtptunimu-s-gdl-aviensinar-6573-3-babii.pdf>)

Oleh karena itu masalah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet bolavoli khususnya atlet Putri Surabaya dalam mengikuti Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur.

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet Putri Surabaya pada Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet dapat dikategorikan sedang/rata-rata. Hasil perhitungan menunjukkan sebanyak 4 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 8 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang/rata-rata, dan tidak ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa Tingkat kecemasan atlet Putri Kota Surabaya pada Kejuaraan Provinsi Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016 secara keseluruhan dapat dikategorikan sedang/rata-rata dengan skor 18,33. Dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan. Terbukti Atlet Bolavoli Putri Surabaya mendapatkan kemenangan dengan meraih juara 1 dalam Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016.

Saran

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para pelatih untuk memberikan persiapan mental yang lebih baik sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam mengikuti pertandingan.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah dan karakteristik subjek yang lebih banyak, sehingga hasil penelitian dapat lebih luas dan bermanfaat bagi perkembangan olahraga bolavoli di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, T.O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 4th Edition. Kondall / Hunt : Publishing Company.

Gunarsa, D.S. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Gunung Mulia

Gunarsa, D.S. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT BPK Gunung Mulia

Hardy. 1999. *Analisis Kecemasan Atlet Pada Saat Bertanding*, Universitas Adibuana Surabaya: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/132/jtptunimus-gdl-aviensinar-6573-3-babii.pdf> (diakses tanggal 20/02/2016).

<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2200838-pengertian-angket-atau-kuesioner> (diakses tanggal 20/02/2016).

<http://kirononi.multiply.com/jurnal/keterkaitan-antara-kecemasan-dan-bulutangkis> (diakses tanggal 20/02/2016).

Ika Putri, Yetisa. M2A002089. *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Kecemasan Bertanding pada ikatan pencak silat ikatan*. IPSI: Skripsi Tidak Diterbitkan.

John W. Creswell, 2012. *Research Design : Analisis Data*. Jakarta : Pustaka Pelajar.

MacKenzie, B. 2001. *Sport Competition Kecemasan Uji* [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/scat.htm> [Diakses 20/02/2016].

Martens, R. et al. 1990. *Kecemasan Kompetitif di Sport*. Leeds: Kinetics Manusia

Nurhasan, Setiono, dkk. 2001. *Instruktur Fitness*, Surabaya UNESA Uiversity Press.

Parncutt, R., & McPherson, G.E. (2000). *The scient & psychology of music performance*. New York : Oxford University Press.

Prasmono, Puput. 2007. *Hubungan Antropometri, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Teknik Service, passing, smash dengan Keterampilan Bermain Bolavoli*. UNESA: Skripsi Tidak Diterbitkan.

Prastowo, Andi. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-Rus Media.

Rosyadi, Imron. 2010. *Tingkat Kecemasan Pemain Bulutangkis PB. Semen Gresik pada Kejuaraan O2SN Tingkat Jawa Timur*. UNESA: Skripsi Tidak Diterbitkan.

Setiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Spielberger, 1986. *Kompetitif Stress Dan Anxiety*. Leeds: Kinetics Manusia

Sudradjat, N. W. (1995). *Kecemasan Bertanding serta Motif Keberhasilan dan Keterkaitannya dengan Prestasi Olahraga Perorangan dalam Pertandingan untuk Kejuaraan*. Kurnal Psikologi Indonesia, no. 1,7-13.

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jogjakarta: Bumi Aksara.

Wichbardi, Ari, Ardian. 2006. *Analisis Emosional Pada Atlet Putri Pencak Silat Kejuaraan Piala*

KONI Surabaya. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Wipperman, Jean. 2007. *Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

