



## ANALISIS TINGKAT KECEMASAN SISWI PESERTA EKSTRAKUKULER BOLAVOLI SMKN 3 TUBAN DALAM PERTANDINGAN BUPATI CUP 2024

Lukman

(SI.Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan )

Lukman.20097@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 16-12-2025; Direview: 17-12-2025; Diterima: 26-12-2025;

Diterbitkan: 26-12-2025

### Abstrak

Untuk mengetahui kecemasan tim bolavoli putri dengan terhadap kecemasan sebelum bertanding mendapatkan inspirasi, motivasi untuk lebih latihan keras lagi untuk mencapai kesuksesan dalam bidang yang mereka tekuni. Dalam penelitian ini data kuantitatif caranya diukur dengan sebuah sampel 14 siswi ekstrakurikuler bolavoli yang dalam pertandingan BUPATI CUP. sesudah pertandingan diminta untuk menjawab pertanyaan angket yang diberikan oleh peneliti agar mendapatkan presentase, dan bahasa baik dengan pendekatan survei hasil yang diamati dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan instrumen karena peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan siswi ekstrakurikuler mendeskripsikan keadaan yang akan diamati secara kuantitatif dilapangan dengan baik. Penelitian ini di laksanakan di SMKN 3 Tuban. Kecemasan siswi ekstrakurikuler bolavoli putri SMKN 3 Tuban untuk pertandingan Bupati Cup 2024. berada dalam kategori sedang. Atlet dapat memanfaatkan rasa cemas yang moderat untuk meningkatkan kewaspadaan, fokus, dan motivasi sebelum bertanding karena kecemasan tersebut masih dalam batas yang wajar dan belum secara signifikan mengganggu performa mereka.

**Kata Kunci:** Peran, Pelatih, Atlet, Dalam pertandingan

### *Abstract*

To find out the anxiety of the women's volleyball team with regard to anxiety before and after the match to get inspiration and motivation to train harder to achieve success in the field they are pursuing. In this study, quantitative data was measured using a sample of 14 extracurricular volleyball female students in the BUPATI CUP match. After the match, they were asked to answer the questionnaire questions given by the researcher in order to obtain a percentage, and good language with a survey approach. The results observed in this quantitative study used instruments because the researcher wanted to know the level of anxiety of extracurricular female students to describe the conditions that would be observed quantitatively in the field well. This research was conducted at SMKN 3 Tuban. The anxiety of female volleyball extracurricular students at SMKN 3 Tuban for the 2024 Bupati Cup match is in the moderate category. Athletes can utilize moderate anxiety to increase alertness, focus, and motivation before competing because the anxiety is still within reasonable limits and has not significantly interfered with their performance.

**Keywords:** Role, Coach, Athlet, In the macth

### 1. PENDAHULUAN

Pengembangan ekstrakurikuler adalah seluruh proses yang direncanakan dan diusahakan secara terorganisasi mengenai kegiatan sekolah yang dilakukan di luar kelas dan diluar jam pelajaran untuk menumbuhkan kembangkan potensi yang dimiliki peserta didik, baik dengan kegiatan ekstrakurikuler ini memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan dan potensi bakat. Masih perlu dikembangkan atau latih meskipun potensi ini sudah ada didalam seseorang, tetapi dibutuhkan latihan dan pengembangan

secara serius sistematis dan terus terus menurun agar dapat terwujud

Bolavoli dengan karakteristik permainan yang cepat membuat waktu permainan menjadi terbatas, adapun faktor pencapaian prestasi mulai dari diri atlet sendiri faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, taktis dan mental sangat diperlukan sedangkan faktor eksternal yang menpengaruh atlet dari luar, seperti pelatih, pembina, cuaca, gizi, sarana prasarana, organisasi,

penonton wasit, pretasi sendiri menurut dalam individu dan mengijikan individu tersebut berprestasi untuk dapat berkompetisi dengan orang lain.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologi yang sangat berpengaruh dalam suatu pertandingan. Aspek mental yang penting untuk dipahami salah satunya adalah kecemasan, atlet dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak buruk pada penampilan seorang atlet, bahkan dapat berdampak pada psikologi pada suatu tim yang bertanding.

Sangat penting untuk segera menyiapkan atlet untuk segera menyiapkan atlet untuk pertandingan, yang akan membutuhkan waktu dan proses latihan mental yang disistematis. Pencapaian prestasi adalah tujuan latihan, kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental diperlukan untuk mencapai. Latihan mental untuk menghadapi pertandingan sangat penting atlet membutuhkan latihan mental untuk mempersiapkan diri mereka dengan baik untuk pertandingan.(Sin 2016)

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi yang bertujuan untuk mengetahui korelasi ( hubungan ) antara kedua variabel, dan merupakan penelitian tradisional yang sudah cukup lama digunakan, serta sudah memenuhi yang bersifat menggunakan analisis statistik.

Dalam penelitian ini data kuantitatif caranya diukur dengan sebuah sampel 14 siswi ekstrakurikuler bolavoli yang dalam pertandingan Bupati cup diminta untuk menjawab. Sesudah pertandingan diminta untuk menjawab pernyataan angket yang diberikan oleh peneliti agar mendapatkan persentase, dan bahasa baik dengan pendekatan. Survei hasil yang diamati dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan instrumen karena

peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan siswi ekstrakurikuler mendeskripsikan keadaan yang akan diamati secara kuantitatif dilapangan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN Tuban.

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Oktober di SMKN 3 Tuban JL. Bloso Temandang Merakurak No. 62355, Tlogosangen, Temndang, Kec. Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur 62355.

Menurut dari populasi adalah seluruh jumlah yang subjek 14 siswi akan diteliti oleh peneliti. Maka dari ini penulis subjek dari penelitian ini adalah siswi eksrakurikuler bola voli putri dijadikan penelitian.

## 3. HASIL

Berdasarkan hasil pengeolahan data menggunakan program SPSS, diperoleh distribusi kategori tingkat kecemasan atlet bolavoli putri sebagaimana tersaji pada tabel berikut.

Tabel Descriptikan Statistics

	N	Minimum	Maximun	Mean	Std. Deviation
Total_K	14	83	100	90,29	5,225
Valid N (listwise)	14				

Sumber ; Hasil Oleh Data SPSS 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa:

- Jumlah responden ( N ) sebanyak 14 atlet.
- Nilai terendah ( minimum ) tingkat kecemasan adalah 83
- Nilai tertinggi ( maximun ) adalah 100.
- Nilai rata rata ( mean ) sebesarnya 90,29.
- Dengan simpangan baku ( standar deviasi ) sebesar 5,225.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli putri secara umum berada kategori sedang menuju tinggi, karenanya rata-rata skor ( 90,29 ) mendekati batas atas rentang skala ( 83-100 ). hal ini menggambarkan bahwa para atlet mengalami kecemasan menjelang pertandingan, namun masih dalam taraf yang wajar dan dapat dikendalikan.

Tabel Kategori

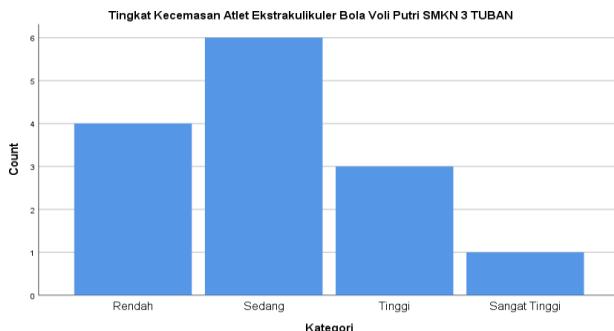
Kategori					
Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	28.6	28.6	28.6
	Sedang	6	42.9	42.9	71.4
	Tinggi	3	21.4	21.4	92.9
	Sangat Tinggi	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

SUMBER : Hasil Olah Data SPSS 2025

Berdasarkan hasil tabel diatas ,dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet bolavoli putri tersebut pada empat kategori, yaitu :

- Kategori sedang sebanyak 6 atlet ( 42,9 % )
- Kategori rendah sebanyak 4 atlet ( 28,6% )
- Kategori tinggi sebanyak 3 atlet ( 21,4% )
- Kategori sangat tinggi sebanyak 1 atlet ( 7,1%)

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas alat berada pada kategori sedang, yang berarti tingkat kecemasan mereka masih berada dalam batas normal dan belum mengganggu performa permainan.

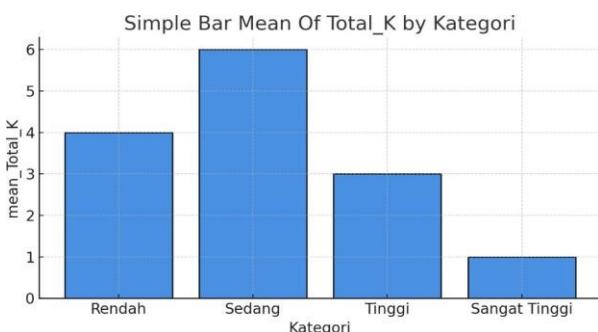


**Grafik 1.** Tingkat kecemasan atlet.

**Sumber :** Hasil Olah Data SPSS 2025.

Berdasarkan gambar 1 di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bolavoli putri SMKN 3 Tuban bervariasi. Sebagian besar atlet berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang (42,9%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 4 orang (28,6%), kategori tinggi sebanyak 3 orang (21,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang (7,1%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet secara umum tergolong sedang, artinya para atlet masih dapat mengendalikan rasa cemas mereka ketika menghadapi pertandingan, meskipun beberapa di antaranya masih mengalami tingkat kecemasan tinggi dan sangat tinggi.



**Gambar 1.** Grafik Rata-Rata

**Sumber :** Hasil Olah data SPSS 2025

Grafik diatas menunjukkan bahwa kategori sedang memiliki nilai tertinggi dibandingkan kategori lainnya, dengan frekuensi 6 atlet. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet mengalami tingkat kecemasan yang moderat, dimana rasa cemas masih dapat dikendalikan dan tidak mengganggu performa pertandingan. Di bawah kategori sedang, terdapat kategori rendah dengan 4 atlet, yang menunjukkan sebagian atlet mampu menghadapi tekanan kompetitif dengan relatif tenang. Kategori tinggi tercatat pada 3 atlet, sedangkan kategori sangat tinggi hanya 1 atlet, menandakan bahwa kecemasan ekstrem jarang terjadi.

Temuan ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan pendidik olahraga, yaitu pentingnya memberikan perhatian khusus kepada atlet dengan kecemasan tinggi, sementara mayoritas atlet dapat dibina melalui strategi penguatan mental umum seperti latihan relaksasi, visualisasi, dan simulasi pertandingan. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menegaskan bahwa pengelolaan kecemasan menjadi aspek penting dalam menjaga performa atlet, serta memberikan dasar bagi intervensi psikologis yang tepat sasaran sesuai kebutuhan individu.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 14 siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri SMKN 3 tuban, diperoleh dan mengenai tingkat kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 6 orang (42,9%). Kategori rendah sebanyak 4 orang (28,6%), kategori tinggi sebanyak 3 orang (21,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang (7,1%).

Pada dasarnya keterampilan bola adalah tingkat keberhasilan bola adalah tingkat keberhasilan seorang dalam melakukan kerjasama tim melalui 6 orang saling menjaga posisinya masing-masing untuk melengkapi bila ada yang terlepas. Keterampilan dasar yang baik dalam permainan bolavoli agar dapat mencapai tujuan permainan yang diinginkan, seorang siswi harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan bolavoli.(Arif Husain,Irfan Zinad Ahmad 2022)

Sebanyak 4 orang dengan keterampilan teknik yang masuk dalam kategori rendah tidak menghadapi tantangan dalam aspek lain selain kemampuan teknik yang mempengaruhi kinerja, mereka secara keseluruhan rendah tidak selalu menunjukkan dalam kekurangan dalam kemampuan teknik, tetapi lebih pada bagaimana orang mengelola faktor-faktor yang mempengaruhi performa dalam pekerjaan mereka.(Anof Bernike. Samsudin Siregar, Aulia Rahma 2019).

Jumlah 3 siswi yang masuk dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki kompetisi di atas rata-rata serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kinerja keseluruhan. Mereka tidak hanya memiliki kemampuan teknis yang kuat tetapi juga mempunyai mental konsistensi dan kemampuan personal siswi masing-masing.(Suryana 2015)

Sesuai 1 orang dalam kategori sangat tinggi merupakan aset luar biasa yang memberikan dampak signifikan bagi tim ia berada pada level performa tertinggi baik dari sisi keterampilan, perilaku maupun kontribusi sangat berpengaruh terhadap kemajuan dan stabilitas tim.(Arif Husain,Irfan Zinad Ahmad 2022)

Sebuah tim dapat menujukan permaianan bolavoli yang bagus mereka memiliki kemampuan teknik passing bawah yang baik dengan demikian permianan akan menjadi lebih baik jika ada teknik tambahan. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah adalah cara terbaik untuk menyalurkan bakat dan minat siwi. Kegiatan ekstrakurikuler menambah pengalaman dan membantu siswi berprestasi baik didalam maupun diluar sekolah.(Manaris Subagio.Dian Pujianto 2024)

Saat pertandingan :

- Sebelum pertandingan dimulai, teman teman mari

bersama menjaga semangat sportivitas, kekompakan, dan rasa saling menghargai. Pertandingan hari ini bukan hanya untuk mencari siapa yang menang, tetapi untuk melatih keberanian, kerja sama tim dan menunjukkan hasil latihan kalian selama ini.

- Saat pertandingan mainlah dengan hati yang tenang, percaya diri , dan gunakan semua teknik yang sudah kalian latih, menang atau kalah itu biasa tetapi usaha dan

semangat pantang menyerah kalian adalah yang membuat luar biasa. Tetap jaga sportivitas, hormati lawan, dan nikmati setiap momen dilapangan.

- Sesudah pertandingan berakhir, para siswi menunjukkan beragam reaksi.ada yang tampak sangat gembira karena berhasil memenangkan pertandingan saling melengkapi berpelukan dan tersenyum bangga melihat usaha tim mereka membawa hasil. DI sisi lain, ada juga yang terlihat sedikit kecewa karena belum mendapatkan kememangan, namun mereka tetap berusaha tersenyum dan menerima hasil lapang dada.

Hasil penelitian sejalan dengan pendapat yang menyatakan tingkat kecemasan seseorang bervariasi berdasarkan kesiapan mental pengalaman, serta intensitas tekanan yang dihadapi. Atlet dengan kecemasan sedang masih dalam taraf, karena sedikit rasa cemas justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan motivasi untuk berprestasi lebih baik.

Dengan demikian, tingkat kecemasan atlet bola voli putri SMKN 3 tuban tergolong sedang, yang artinya atlet memiliki kontrol emosi yang cukup baik namun tetap memerlukan pembinaan mental yang terstruktur untuk menurunkan kecemasan.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kecemasan siswi ekstrakurikuler bolavoli putri SMKN 3 Tuban untuk pertandingan cup 2024. Berada dalam kategori sedang , atlet dapat memanfaatkan rasa cemas yang untuk meningkatkan kewaspadaan, fokus, dan motivasi sebelum bertanding karena kecemasan tersebut masih dalam batas yang wajar dan belum secara signifikan menggunakan performa mereka.

## 6. REKOMENDASI

Diharapkan dapat memberikan perhatian lain terhadap aspek psikologis atlet, tidak hanya pada kemampuan teknik dan fisik. Pelatih sebaiknya

## REFERENSI

- Anof Bernike. Samsudin Siregar, Aulia Rahma, mhd Rizki Affandi. 2019. "Analisis Kemampuan Siswi Putri Yang Rendah Terhadap Mempelajari Permainan Bola Voli Dalam Passing Bawah." *Jurnal Perspektif* 2(3): 97. doi:10.24036/perspektif.v2i3.75.
- Arif Husain,Irfan Zinad Ahmad, Rahma Nurwansyah. 2022. "Jurnal Patriot." 4: 242–51. doi:10.24036/patriot.v4i3.877.
- Manaris Subagio.Dian Pujianto, Yahya eko nopyianto. 2024. "Pengaruh Latihan." *77Riswan S. Banti Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 3(8.5.2017): 2003–5. doi:10.33369/gymnastics.
- Sin, Tjung Hauw Jurnal Performa olahraga. 2016. "Tjung Hauw Sin Adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK ± UNP) 61." *Jurnal Performa Olahraga* 1(1): 61–73.
- Suryana, Nana. 2015. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan mengadakan latihan mental seperti relaksasi, visualisasi dan simulasi pertandingan untuk mengurangi kecemasan berlebih sebelum bertanding. Memberikan arahan oleh timnya lebih disiplin, kepercayaan diri tim, komunikasi tim.

Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkap Bola Voli Putri Kabupaten Karawang.” 3(November): 188–99.