

BAB II

TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI *CLUB* GALAKSI SERASAN SEBELUM BERTANDING

A. Deskripsi Teori

1. Bola Voli

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1892 pada zaman penjajahan Belanda, guru-guru pendidikan jasmani di datangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga bola voli khususnya. Pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan bola voli tersebut.

Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Maka itulah pada tanggal 22 Januari 1995 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di dirikan di Jakarta bersama dengan kejuaraan nasional yang pertama. Bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing nya tiap tim terdiri enam pemain di lapangan, di tambah lagi dengan cadangan pemain biasa terdiri dari dua atau tiga orang pemain, di batasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit. (Aep-Rohendi dan H.Etor Suwandar 2018:14).

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Seperti yang dikutip dari buku Mengenal Olahraga Bola Voli oleh Ria Listina, permainan bola voli kali diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Morgan merupakan seorang guru di Young Men Christian Association (YMCA) sejak tahun 1895. Awalnya, Morgan memberi nama olahraga bola voli sebagai Mintonette. Olahraga ini merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga lainnya, seperti bola basket, baseball, tenis, dan bola tangan (handball). Nama Mintonette akhirnya berubah jadi volleyball (bola

voli) pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School, 1896. Pada guru-guru pendidikan jasmani di konferensi YMCA, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan dengan leluasa di dalam maupun di luar ruangan. Beberapa tahun setelahnya, YMCA di tahun 1922 mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Di Perang Dunia I pun, para tentara sekutu menyebarkan permainan bola voli ke negara-negara Asia dan Eropa, terutama di Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Cekoslovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman

1) Perkembangan Bola Voli di Eropa

Permainan bola voli menyebar ke daratan Eropa pada saat Perang Dunia ke I. Yang menyebarkan adalah tentara Amerika Serikat dan para ahli pendidikan jasmani YMCA. Penyebaran permainan bola voli di daratan Eropa dimulai dari Inggris, yaitu pada sekitar tahun 1914, kemudian menjalar hampir ke seluruh daratan Eropa. Pada permulaannya permainan bola voli hanya dimainkan oleh anggota - anggota Angkatan Bersenjata negara - negara tersebut saja, atau oleh mereka yang berkecimpung di kalangan YMCA. Namun lambat laun permainan ini mendapatkan perhatian dari kalangan masyarakat biasa. Mereka secara sendiri - sendiri atau bergabung dengan para tentara memainkan permainan bola voli. Peraturan permainan yang berlaku pada saat itu masih simpang siur sekali. Permainan bola voli berkembang pesat di daratan Eropa setelah Perang Dunia ke II selesai. Pada tahun 1948, sudah dapat diselenggarakan kejuaraan Eropa pertama di kota Roma, Italia. Pada kejuaraan tersebut baru diikuti oleh regu - regu putra. Pada tahun 1949 sudah dapat diselenggarakan kejuaraan dunia pertama yang diselenggarakan di Praha, Cekoslovakia yang diikuti oleh regu - regu putra dan putri.

2) Perkembangan Bola Voli di Asia

Dari perkembangan permainan bola voli di Amerika Serikat, bola voli mulai berkembang juga di berbagai negara. Pada tahun 1900, permainan bola voli sudah dikenal di negara India oleh seorang guru pendidikan jasmani dari YMCA yang bernama De Gray. Pada tahun 1910, permainan bola voli mulai berkembang ke negara Asia lainnya yaitu Filipina dan negara timur lainnya. Permainan tersebut pertama dikenalkan oleh Elwood E Brown. Namun, permainan bola voli saat berkembang di negara timur ini mengalami modifikasi. Dimana pemain terdiri dari 9 orang bukan 6 orang. Negara Asia yang menggunakan sistem permainan 9 orang tersebut adalah Jepang, Korea, Filipina dan juga Cina. Hingga akhirnya pada tahun 1961, permainan bola voli mengadakan turnamen dengan nama Morgan Cup sebagai cara untuk menghormati William G Morgan yang menciptakan permainan bola volitersebut. Peserta turnamen tersebut dari berbagai negara Asia, termasuk Indonesia.

Sejarah bola voli di Asia ini membentuk struktur organisasi bola voli pada tahun 1977 hingga sekarang. Dimana organisasi tersebut diikuti oleh berbagai negara di dunia dengan berbagai tingkatan, yaitu organisasi FIVB yaitu organisasi bola voli tingkat dunia yang diikuti oleh berbagai dunia.

Organisasi PBVSI yaitu organisasi persatuan bola voli seluruh Indonesia atau tingkat nasional. Terdapat juga organisasi PBVSI I yaitu organisasi bola voli yang berada di tingkat I. PBVSI II yaitu organisasi bola voli yang ada di tingkat II. Dan di bawah organisasi tingkat II tersebut berdiri berbagai klub-klub bola voli kecil lainnya.

3) Perkembangan Bola Voli di Indonesia

Sejarah bola voli masuk ke Indonesia terjadi pada masa penjajahan belanda tepatnya pada tahun 1928. Pada masa itu, olahraga ini hanya dimainkan oleh para bangsawan dan orang-

orang Belanda. Olahraga bola voli dibawa masuk oleh para tentara Belanda dan guru-guru pendidikan jasmani yang didatangkan langsung dari Belanda. Masuknya bola voli di Indonesia kemudian berkembang pesat hingga pada masa awal kemerdekaan. Beberapa klub-klub bola voli kemudian bermunculan, terutama di kota-kota besar Indonesia. Untuk mendukung kegiatan olahraga bola voli, maka dibentuk lah PBVSI atau singkatan dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia. PBVSI didirikan di kota Jakarta, tepatnya pada tanggal 22 Januari 1955. Dengan berdirinya PBVSI, kejuaraan bola voli nasional pertama akhirnya dapat dilangsungkan. Tujuan didirikannya PBVSI yaitu untuk ikut aktif mengembangkan olahraga bola voli di Indonesia sehingga dapat melaksanakan liga profesional dalam negeri maupun ikut serta dalam kejuaraan internasional di luar negeri. Puncak perkembangan olahraga voli di Indonesia terjadi saat berlangsungnya ajang Asian Games ke IV tahun 1962 di Jakarta.

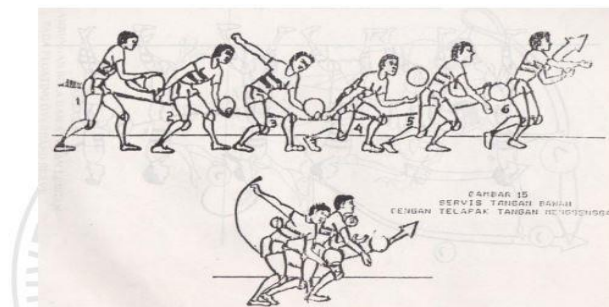
b. Teknik Dasar Permainan Voli

Bola voli merupakan permainan yang sangat kompleks, di dalamnya terdapat unsur kerja sama serta permainan beregu yang melibatkan beberapa komponen teknik dasar bola voli. Menurut Hidayat, Witono (2017) mengemukakan bahwa : Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar (hlm.35). Penguasaan teknik bola voli penting untuk di pahami agar seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman

mengenai teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Mengingat untuk menjaga bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri yang di selenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan serta tetap dalam kontrol yang baik guna di arahkan dengan tepat ke daerah lawan, tentu bukan hal yang mudah. Menurut Hidayat, Witono (2017) “Penguasaan teknik bisa di dapatkan melalui proses berlatih secara benar dan terarah”(hal,36). Hal ini menandakan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan potensi seseorang untuk menunjukkan keahlian bermain bola voli yang merupakan hasil dari latihan atau praktek.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli:

1) Servis



Gambar 2.1 Gerakan servis bawah

Sumber : Winarno, et.al (2013: 43)

Servis dalam permainan bola voli adalah teknik memulai permainan dengan memukul bola dari belakang garis servis dan mengirimkannya ke lapangan lawan. Servis merupakan hal yang penting dalam permainan bola voli, karena servis yang baik dapat menghasilkan poin langsung atau memaksa lawan melakukan kesalahan. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan servis secara langsung ke lapangan lawan. Ada empat jenis servis yang bisa dilakukan yaitu:

- a) Servis lompat: servis dengan melambungkan bola ke arah atas depan, pemain melompat dan memukul bola ketika bola di l

udara ke arah lapangan lawan.

- b) Servis bawah: servis dengan melambungkan bola ke tangan kanan lalu pemain memukul bola ke arah bawah dengan tangan mengepal.
- c) Servis atas: servis dengan melambungkan bola ke arah atas dengan ketinggian secukupnya dan pemain memukul bola dengan telapak tangan ketika bola berada di atas kepala.
- d) Servis samping: servis dengan cara melambungkan bola dengan ketinggian ideal, pemain memukul bola dengan cara menyamping sambil memutar tubuh.

2) *Smash*



Gambar 2.2 *Smash*

Sumber : Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014 : 127)

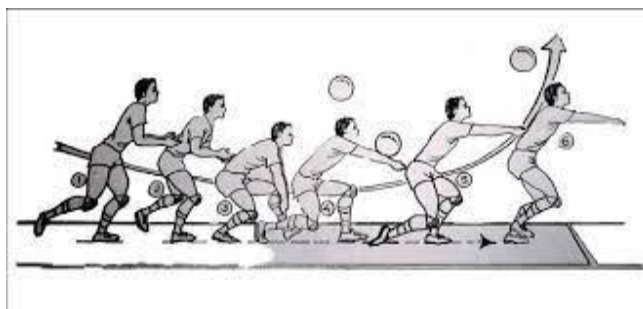
Smash dalam permainan bola voli adalah teknik menyerang bola dengan kuat dan keras ke lapangan lawan dari atas net dengan menggunakan tangan atau lengan yang diangkat di atas kepala. Teknik ini biasanya digunakan oleh pemain depan atau penyerang untuk mencetak poin dan menghasilkan serangan yang sulit untuk dibalas oleh lawan. Smash merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli dan sering dianggap sebagai aspek yang paling menarik dan menonjol dalam pertandingan. Teknik ini membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan fisik yang baik. (Ryan Adams, 2021)

Dalam permainan bola voli, smash adalah teknik menyerang dengan cara memukul bola sekeras mungkin agar bola tersebut

jatuh ke daerah lapangan regu lawan. Smash dapat kita lakukan dengan beberapa teknik, diantaranya:

- a) Quick Smash (First Tempo); yaitu teknik smash yang pemain depan tengah lakukan. Teknik menyerang ini terjadi ketika seorang setter memberikan umpan dan penyerang sudah melompat untuk memukul bola.
- b) Semi Smash (Second Tempo); yaitu teknik smash yang terjadi ketika seorang setter memberikan umpan bola tidak terlalu tinggi. Penyerang yang akan memukul bola sudah mulai melompat setelah mengetahui arah bola dan kemudian memukulnya.
- c) Push Smash (Third Tempo); yaitu teknik smash yang terjadi ketika setter memberikan umpan bola sangat tinggi lalu penyerang berlari dan melompat ke arah bola dan memukulnya.
- d) Ace Smash; yaitu teknik smash yang terjadi ketika seorang ace pada tim bola voli melakukan pukulan keras ke daerah lapangan lawan.
- e) Pull Smash; yaitu teknik smash dengan gerakan menipu lawan dengan membuat lawan menebak teknik serangan yang kita gunakan, antara Quick Smash atau Semi Smash.

3) Passing



Gambar 2.3 Passing bawah

Sumber: Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014 : 125)

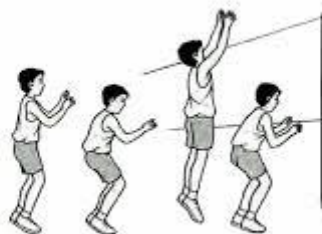
Passing dalam permainan bola voli adalah teknik memperoleh dan mengirimkan bola ke pemain depan dengan

menggunakan lengan atau tangan. Teknik ini biasanya digunakan sebagai teknik pertama untuk mengembalikan bola dari pihak lawan dan memulai serangan. Tujuannya adalah untuk memberikan umpan yang akurat dan mudah diatur oleh pemain depan, sehingga memudahkan dalam menyerang atau memulai serangan balik. Teknik passing membutuhkan koordinasi antara pemain dan keterampilan motorik yang baik. Ada dua teknik dasar dalam passing, yaitu:

- a) Forearm pass - teknik memukul bola dengan bagian dalam lengan yang dilipat (antara pergelangan tangan dan siku), yang disebut juga dengan "bump". Teknik ini memungkinkan pemain untuk mengendalikan arah dan ketinggian bola dengan baik.
- b) Overhead pass - teknik memukul bola dengan lengan di atas kepala dengan satu atau dua tangan. Teknik ini umumnya digunakan untuk bola-bola yang lebih tinggi dan untuk memberikan umpan yang lebih jauh.

Pada dasarnya, teknik passing merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Hal ini karena kemampuan passing yang baik dapat membantu tim dalam melakukan serangan yang lebih variatif dan efektif.

4) Teknik Dasar Bola Voli, *Blocking*



Gambar 2.4 *Blocking*

Sumber: : Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014 : 128)

Dalam olah raga *volley ball*, blocking adalah teknik bertahan

untuk menghalau serangan smash dari lawan agar bola tidak melewati net. Selain itu, teknik blocking ini juga bertujuan untuk menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan. Blocking hanya dapat terjadi oleh pemain yang berada pada posisi depan garis serang. Sedangkan pemain yang berada pada posisi di belakang garis serang tidak boleh untuk melakukan blocking. Teknik bertahan ini biasanya terjadi pada pemain yang memiliki postur tubuh yang lebih tinggi. Dengan postur tinggi tersebut akan memudahkan pemain untuk menghalau atau membalikkan bola yang tersmash oleh tim lawan

c. Peraturan Permainan Bola Voli

Berdasarkan sejarah bola voli, olahraga tersebut mempunyai peraturan yang cukup mudah untuk dipelajari dan dipahami. Dimana tujuan olahraga bola voli adalah untuk mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net atau jaring dengan maksimal tiga kali sentuhan. Serta untuk menjaga bola agar tidak jatuh di dalam wilayah tim sendiri yang menyebabkan kekalahan dalam permainan. Dalam sebuah permainan bola voli terdapat peraturan yang harus dipatuhi selama pertandingan berlangsung. Peraturan tersebut meliputi:

1) Peraturan perhitungan poin

Untuk perhitungan poin ini dilakukan hingga salah satu tim mencapai poin 25 dalam satu set pertandingan. Dimana selisih permainan harus 2 poin. Dalam satu pertandingan bola voli yang dilakukan biasanya ada 3 set dengan dua kemenangan atau 5 set dengan tiga kemenangan. Semua itu tergantung dari standar yang digunakan oleh pihak yang menyelenggarakan.

2) Peraturan pemain bola voli

Dalam pertandingan bola voli terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi. Setiap tim terdiri dari 10 pemain yaitu dengan 6 pemain inti dan 4 pemain cadangan. Untuk jumlah pemain minimal di lapangan adalah 4 orang. Jika jumlah pemain kurang dari 4 maka dinyatakan kalah atau diskualifikasi. Pemain bebas

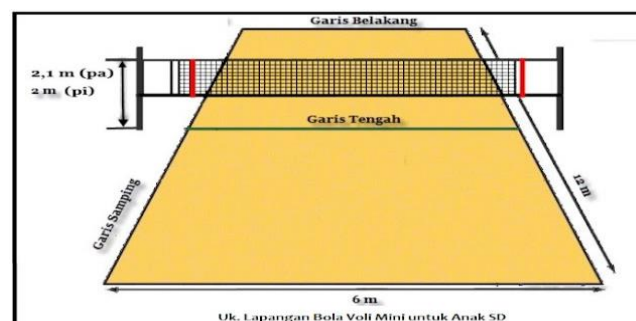
untuk bergantian sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Sistem pertandingan berlangsung 3 babak dengan 2 kemenangan atau dengan 5 babak dan 3 kemenangan. Dimana perhitungan poin yaitu 25 poin setiap satu babak dengan selisih 2 poin.

3) Peraturan permainan bola voli

Selain ada peraturan mengenai permainan bola voli, terdapat juga larangan dalam permainan tersebut yang harus dipatuhi selama pertandingan berlangsung. Larangan tersebut diberlakukan untuk semua pemain yang terlibat, yaitu sebagai berikut :

- a) Jika pemain menyentuh net maka tim lawan akan mendapatkan poin.
- b) Bola yang keluar dari lapangan jika belum menyentuh permukaan lapangan maka belum dihitung out sehingga pemain masih bisa mengejar bola tersebut
- c) Pada saat serve tidak boleh melewati garis yang sudah ditetapkan dan tidak boleh menginjaknya
- d) Bola tidak boleh ditangkap dan dilempar, bola harus dipantulkan dengan menggunakan tangan.
- e) Semua bagian tubuh dapat memantulkan bola.
- f) Setiap tim hanya boleh melakukan time out 1 kali dalam satu babak atau pertandingan.

4) Ukuran Lapangan Permainan Bola Voli



Gambar 2.5 Lapangan Permainan Bola Voli

Sumber : Hidayat, Witono (2017: 24)

- a) Panjang lapangan bola voli = 18 m
- b) Lebar lapangan bola voli = 9 m
- c) Panjang garis serang lapangan bola voli = 3 m
- d) Area servis lapangan bola voli = 3 m
- e) Lebar garis dalam lapangan bola voli = 5 m
- f) Luas lapangan bola voli = 162 meter persegi (18 x 9 meter)
- g) Tinggi net bola voli putri = 2,24 m
- h) Tinggi net bola voli putra = 2,43 m
- i) Lebar net bola voli = 1 m
- j) Panjang net bola voli = 9 m
- k) Tinggi tiang net bola voli = 2,55 m
- l) Jarak antara tiang net dengan garis tepi atau samping lapangan = 0,5 - 1 m
- m) Tinggi antena pada net bola voli = 80 cm (di atas net)
- n) Pita tepian samping net bola voli = 5 cm (dengan panjang 1 meter)
- o) Pita tepian atas net bola voli = 5 cm
- p) Ukuran mata jala net bola voli (berbentuk persegi) = 10 cm

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Pengertian Kecemasan suatu keadaan yang mengancam keberadaan kehidupan seseorang, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang tersebut. Perasaan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil.

Gunarsa (1986:27) mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami kecemasan seringkali tak dapat menyebutkan penyebabnya dengan

jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami.

Menurut Mylsidayu, Apta, (2014:42) menjelaskan bahwa kecemasan adalah “Salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif”. Maka seorang atlet akan merasakan cemas dengan perasaan negatif pada waktu tertentu yang menyebabkan gangguan psikologis dan perubahan tingkah lakunya.

Sehubungan dengan ansietas (anxiety) yang berarti kecemasan tersebut, Singgih D Gunarsa (2004:74) membagi ansietas menjadi dua bagian yaitu trait axiety (mempersepsikan lingkungan yang mengancamnya) dan state anxiety (ketegangan dan ketakutan yang terjadi tiba-tiba serta di ikuti perubahan sosiologi).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat di sebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan di hadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Hubungan antara kecemasan dengan pertandingan umumnya antara lain: (1) pada umumnya, kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (2) selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai beradaptasi, dan (3) pada saat mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. (Apta Mylsidayu, 2014:51). Secara jelas dapat dilihat pada Gambar berikut ini:



Gambar 2.6 Tingkat Kecemasan dalam Pertandingan
Sumber Apta Mylsidayu (2014:51)

b. Gejala-gejala Kecemasan

Seseorang atlet mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkat laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Gunarsa (2004:64) menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami gejala-gejala kecemasan adalah sebagai berikut:

- 1) Bibir yang terkatup sehingga sulit berbicara
- 2) sakit perut
- 3) panas badan meninggi.
- 4) buang air besar atau diaere
- 5) menjadi peka (lebih mudah tersinggung,mudah marah)
- 6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di tim.
- 7) tidak bisa tidur (insomnia)

Akibat-akibat yang ditimbulkan karena kecemasan yang di alami oleh atlet antara lain: denyut jantung menjadi lebih cepat ,sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan,rasa gelisah dan

gugup, kekhawatiran gangguan psikologis lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan atlet dan persiapannya menghadapi pertandingan.

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seorang baik berupa gangguan fisiologis maupun non fisiologis. Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan. Gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat di kenal. Berikut gejala apabila seorang atlet mengalami kecemasan (Apta Mylsidayu, 2014:47).

- 1) Individu cenderung terus menerus khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang di kenal baik.
- 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya.
- 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan masalah olahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetaran, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, dan diare.
- 4) Mengeluh sakit pada persendian, otot kaki, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang di sertai gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregagkan leher secara terus menerus.

c. Sumber-sumber Kecemasan

Menurut Singgih (2014:67) seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan. Takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman dan keluarga. alaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, dihina dan lainnya apabila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi

permasalahannya dengan baik. atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet (Apta Mylsidayu, 2014:46).

1) Sumber Dari Dalam

- a) Atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani seperti komitmen yang berlebihan bahwa atlet harus bermain sangat baik.
- b) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
- c) Alam pikir atlet akan dipengaruhi oleh keputusan yang secara subyektif atlet rasakan dalam dirinya padahal hal tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru. (Apta Mylsidayu, 2014:46). Dampak ketegangan dan kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat akan berakibat negatif.

2) Sumber Dari Luar

- a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada olahragawan untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan olahragawan mengalami kebingungan untuk menentukan

penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

- b) Pengaruh massa, dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan olahragawan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain sehingga menjadi terdesak. Singgih (2004:67)
- d) Pelatih yang memperhatikan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadmenimbulkan keraguan pada olahragawan untuk mengikuti hal Singgih (2004:67)
- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang tertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai

Jadi paparan diatas sudah dijelaskan dengan jelas bahwa sumber kecemasan yang timbul pada manusia itu ada dua yang perta sumber dari dalam, sumber dari dalam yang adanya komitmen pada diri sendiri yang mereka harus tampil dengan baik jadi konsentrasi mereka tidak fokus saat bertugas dan timbulnya rasa cemas, gelisah dan khawatir. Dengan timbulnya ciri tersebut akan adanya rasa negatif pada dirinya yang membuat mereka tidak berhati-hati mengambil keputusan dengan baik takutnya rasa kesalahan pada saat pengambilan keputusan, dan kegagalan fokus mereka akan timbulnya rasa ketegangan yang hebat karena saat pengambilan keputusan wasit harus tenang dan tidak boleh terburu-buru.

d. Cara Mengatasi Kecemasan

Para atlet boleh menggunakan berbagai strategi dan keterampilan untuk mengatasi situasi-situasi tersebut. Gunarsa (2004:44) menyatakan bahwa untuk membantu atlet yang mengalami kecemasan dapat di gunakan pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik atlet tersebutataupun yang sesuai dengan permasalahannya.

Menurut Gunarsa, dkk (1996: 43-44) *anxiety* dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain:

- 1) Menggunakan obat-obatan tergolong *anxiety* drugs bagi anak didik/atlet yang memiliki trait anxiety. Penggunaan obat ini harus sesuai dengan petunjuk seorang dokter ahli.
- 2) Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Akan tetapi, cara ini sulit dilakukan pada olahraga individu. Misalnya, sparring partner yang dilakukan oleh sebuah tim sebelum mereka berkompetisi.
- 3) Menggunakan metode meditasi, yaitu metode relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora/tegang. Artinya, merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau dikendalikan dengan teori Uterbalik. Untuk mencapai keadaan tersebut, diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif, artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif, sedangkan prosedur pasif berarti seseorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora, atau dikenal sebagai latihan autogenik. Latihan relaksasi mengurangi reaksi emosi yang bergelora baik pada sistem saraf pusat maupun sistem saraf otonom. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. Metode ini juga melakukan focusing, yaitu belajar untuk mengendalikan kondisi psikofisik. Untuk dapat memusatkan perhatian sehingga seluruh energi terarah pada satu sasaran tertentu.
- 4) Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berpikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya. Metode yang digunakan dapat dirasakan hasilnya setelah melewati suatu jangka

waktu/periode tertentu. Akan tetapi, usaha untuk mengatasi anxiety harus dilakukan sedini mungkin sebab makin lama anxiety berlangsung maka makin terganggu atlet dalam pertandingan

Menurut Apta Mylsidayu, (2014:48-49) Setelah memahami bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang mutlak terjadi pada diri atlet sebelum bertanding, maka muncul pertanyaan mengenai bagaimana cara mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Kecemasan yang berlebih pada atlet; dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan yang kurang atau tidak seimbang. Sementara gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet dapat membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah pada saat bersamaan. Akibatnya, atlet paksa memfokuskan energy psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya keadaan yang seimbang dan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang.

Penggunaan energi secara berlebihan dapat menyebabkan atlet dengan mengalami kelebihan sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk.

e. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Endler (dalam Cox, 2002) ada empat faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang dapat mengakibatkan kecemasan ,antara lain:

- 1) Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

- 2) Ketakutan akan cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

- 3) Ketakutan akan penilaian sosial

- a) Ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet.
- b) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.

f. Macam-macam Kecemasan

Berdasarkan jenis-jenisnya, anxiety dibagi menjadi dua macam, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* berikut penjelasannya:

1) *State Anxiety*

State Anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini yang merupakan saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat social atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh law an maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. Seperti halnya dalam pertandingan bola voli, *State Anxiety* sangat mempengaruhi dalam menentukan kejuaraan hal ini dikarenakan karena kondisi emosional yang terjadi mendadak sehingga menyebabkan kemampuan yang atlet miliki sedikit berkurang, yang nantinya akan berimbas kepada kegagalan dalam melakukan pertandingan.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). (Gunarsa, 2008). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Menurut Gunarsa (2008:74) *trait anxiety* adalah suatu

predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik. Berikut tipe kepribadian pencemas, antara lain cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, waswas/khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah atau 'ngotot', gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi (Hawari, 2001: 65-66).

Dalam setiap gejala semua penderita pasti memiliki kesamaan yang berbed-beda, tergantung kebiasaan orang yang mengalaminya. Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan psikologis maupun non psikologis. Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan, gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali berikut gejala apabila atlet mengalami gejala

g. Tingkat Kecemasan

- 1) Kecemasan ringan: Kecemasan ringan merupakan tingkatan kecemasan yang paling umum dan masih dapat diatasi dengan mudah. Gejala kecemasan yang dirasakan biasanya tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari dan tidak memerlukan pengobatan khusus.
- 2) Kecemasan sedang: Kecemasan sedang adalah tingkatan kecemasan yang lebih parah daripada kecemasan ringan. Gejala kecemasan yang dirasakan biasanya lebih mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan, seperti terapi atau obat-obatan.
- 3) Kecemasan berat: Kecemasan berat merupakan tingkatan kecemasan yang paling parah dan memerlukan penanganan segera. Gejala

kecemasan yang dirasakan dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat memicu perilaku yang berbahaya, seperti bunuh diri.

Sumber kecemasan dapat berasal dari berbagai faktor, seperti stres, trauma, genetik, faktor lingkungan, dan kondisi medis tertentu. Beberapa kondisi medis yang dapat memicu kecemasan antara lain gangguan tiroid, gangguan jantung, dan gangguan saraf.

Kecemasan juga bisa disebabkan oleh kondisi psikologis, seperti depresi, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Terkadang, kecemasan juga bisa disebabkan oleh penggunaan obat-obatan tertentu atau oleh konsumsi alkohol yang berlebihan.

Penanganan kecemasan tergantung pada tingkat keparahannya. Kecemasan ringan dapat diatasi dengan melakukan perubahan pola hidup atau pengobatan non-obat, seperti terapi. Kecemasan sedang dan berat memerlukan pengobatan, seperti obat-obatan atau terapi, untuk membantu mengurangi gejala dan mencegah kondisi yang lebih parah.

h. Aspek-aspek Kecemasan

Sudah dijelaskan diatas bahwa gangguan kecemasan yang sering muncul di lapangan Gael (2016:94) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Perilaku : Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan waspada.
- 2) Kognitif : Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut ada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- 3) Afektif : Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup,

ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

i. Cara Menangani Kecemasan

Setiap orang pasti mengalami kecemasan, oleh sebab itu banyak sekali faktor yang mempengaruhi timbulnya seseorang dalam mengalami kecemasan pada dirinya. Cara menangani kecemasan menurut Mylsidayu (2017) mengungkapkan diantaranya menggunakan obat-obatan tergolong anti-anxiety drugs bagi olahragawan yang memiliki . Penggunaan obat ini harus sesuai dengan dengan petunjuk seorang dokter ahli.

- a) Menggunakan simulasi yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Tetapi cara sulit dilakukan pada olahraga individu. Misalnya, sparing partner yang dilakukan oleh sebuah tim sebelum mereka berkompetisi.
- b) Menggunakan metode meditasi yaitu metode relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan rileks adalah keadaan sesaat seorang olahragawan berada dalam kondisi emosi yang tenang yaitu tidak bergelora atau tegang, artinya merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau dikendalikan dengan teori.

3. Hakikat Atlet

Menurut Sukadiyanto (2010: 6) atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Sedangkan Profesional menurut Charles (2006: 21) adalah suatu hal yang bersangkutan dengan profesi dan mengharuskan adanya pembayaran untuk melakukannya. Jadi atlet profesional adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi dan mendapat hadiah atau bayaran apabila memperoleh juara.

a. Pengaruh Kecemasan Terhadap Atlet

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan

tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Menurut Gunarsa (2004:64), menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut; (1) bibir yang terkatup sehingga sulit berbicara, (2) sakit perut, (3) panas badan meninggi, (4) buang-buang air besar atau diare, (5) menjadi peka (lebih mudah tersinggung, mudah marah), (6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di klub, (7) tidak bisa tidur (insomnia). Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari kecemasan pada komponen kondisi fisik dan aspek mental. (Singgih dan Gunarso, 2008:65-67).

b. Pengaruh Pada Kondisi Kefaalalan

- 1) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.
- 2) Telapak tangan bekeringat. Misalnya, atlet bulu tangkis, tenis, atau tenis meja seringkali mengubah-ubah posisi tangan pada raket atau berusaha mengeringkan telapak tangan dengan cara menyekanya pada baju yang di kenakannya.
- 3) Mulut kering yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
- 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekuatan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak di temui pada penderita stress.

c. Pengaruh Pada Aspek Psikis

- 1) Atlet menjadi gelisah
- 2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi atau sebaliknya, reaksi emosi menjadi tumpul
- 3) Konsentrasi terlambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
- 4) Kemampuan lawan membawa permainan menjadi tumpul
- 5) Keraguan-keraguan dalam pengambilan keputusan apabila seorang

atlet berada dalam kefaalan dan dan psikis seperti diatas maka penampilannya akan terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah:

- a) Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
- b) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- c) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot.
- d) Pemakaian energy menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lelah.
- e) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- f) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa – gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- g) Penampilan pada saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran

4. Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan bidang kajian yang sangat penting bagi para atlet dan pelatih dalam mencapai performa olahraga yang optimal. Faktor psikologis seperti kepercayaan diri, motivasi, fokus, dan ketahanan mental dapat memengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Oleh karena itu, para atlet dan pelatih perlu memahami bagaimana cara mengembangkan faktor-faktor psikologis tersebut.

Salah satu area penting dalam psikologi olahraga adalah pengelolaan stres. Pertandingan olahraga seringkali diwarnai dengan situasi yang penuh tekanan dan tantangan. Para atlet dan pelatih perlu mampu mengelola stres agar tidak berdampak negatif pada performa mereka. Teknik-teknik relaksasi, visualisasi, dan self-talk dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi serta fokus pada pertandingan.

Selain itu, pengembangan kepercayaan diri dan motivasi juga menjadi faktor penting dalam psikologi olahraga. Para atlet perlu memahami kekuatan

dan kelemahan diri mereka, dan membangun kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi juga penting untuk mempertahankan semangat dan tekad dalam mencapai tujuan olahraga.

Secara keseluruhan, psikologi olahraga memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan performa olahraga. Dengan memahami faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet, para atlet dan pelatih dapat mengembangkan strategi dan teknik yang tepat untuk mencapai performa olahraga yang optimal.

Benar, faktor fisik juga sangat penting dalam prestasi olahraga. Seorang atlet harus memiliki kebugaran fisik yang optimal untuk dapat memaksimalkan potensi dalam olahraga. Kebugaran fisik yang baik meliputi aspek-aspek seperti kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerakan.

Selain itu, aspek-aspek tersebut juga terkait dengan kesehatan fisik yang baik. Seorang atlet harus menjaga kesehatan tubuhnya melalui nutrisi yang seimbang dan olahraga yang teratur. Dalam hal ini, para atlet dan pelatih harus bekerja sama untuk mengembangkan program pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik atlet.

Namun, faktor psikologis juga tidak bisa diabaikan dalam olahraga. Sebuah studi yang dilakukan oleh Gould dan Maynard (2009) menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti keyakinan diri, motivasi, stres, kecemasan, dan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa olahraga. Oleh karena itu, para atlet dan pelatih perlu mengembangkan program pelatihan yang holistik, yang tidak hanya fokus pada pengembangan kebugaran fisik, tetapi juga pada pengembangan aspek psikologis.

Dalam hal ini, goal setting atau penentuan tujuan juga dapat membantu para atlet untuk meningkatkan performa mereka. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, para atlet dapat meningkatkan motivasi dan fokus mereka dalam mencapai tujuan tersebut. Namun, penentuan tujuan harus realistis dan terukur, agar para atlet tidak merasa terlalu tertekan dan dapat

mengelola stres dengan baik.

Secara keseluruhan, faktor fisik dan psikologis keduanya sama-sama penting dalam mencapai performa olahraga yang optimal. Para atlet dan pelatih perlu mengembangkan program pelatihan yang holistik yang meliputi pengembangan kebugaran fisik dan psikologis untuk meningkatkan performa olahraga mereka.

Psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang diaplikasikan dalam konteks olahraga, terutama dalam mengkaji individu-atlet sebagai bagian dari kelompoknya dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian dan performa mereka. Tujuan utama dari psikologi olahraga adalah :

- 1) untuk memahami bagaimana faktor-faktor psikologis tersebut dapat memengaruhi kemampuan dan keterampilan atlet.
- 2) Untuk memahami bagaimana cara partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat memengaruhi perkembangan diri individu, yang meliputi kesehatan, kesejahteraan hidupnya.

Psikologi olahraga pada hakekatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun pengaruh yang negatif dalam arti penampilan menjadi buruk (Singgih D. Gunarsa, 2008:2).

Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penampilan atau kemampuan bermain atlet menurut Singgih D. Gunarsa (2008:3-5) yaitu :

1) Fisik

Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Untuk memperoleh hasil yang baik dibutuhkan proses dan latihan yang teratur serta terprogram untuk membentuk suatu kondisi fisik seperti yang ditargetkan, namun harus tetap disesuaikan dengan kondisi fisik bawaan atau keturunan yang tidak bisa dipaksakan. Dengan kondisi yang baik atlet akan lebih percaya diri dalam menghadapi lawan-lawannya.

2) Teknik

Penampilan seorang atlet juga dipengaruhi oleh faktor ketrampilan khusus yang dimiliki, yang harus dikembangkan menjadi suatu penampilan yang diharapkan.

3) Psikis

Seringkali, kemauan yang kuat saja masih belum menjamin seorang atlet mencapai prestasi yang baik. Hal ini harus disertai dengan akal sebagai taktik dan strategi bermain untuk mencari kelemahan dari lawan. Namun apa yang telah dipikirkan dan direncanakan seseorang atlet tidak selalu dapat ditampilkan pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini umumnya disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan, misalnya ketakutan akan kalah yang tentunya dapat berpengaruh negatif pada penampilannya.

Atlet yang memiliki prestasi tinggi akhirnya gagal di tengah perjalanan karirnya sebagai atlet berprestasi jumlahnya cukup banyak karena merasa gagal dan mengalami frustrasi. Frustrasi timbul karena atlet merasa gagal dalam mencapai tujuan yang sesuai keinginan. Atlet untuk menghindari terjadinya frustrasi pada atlet, sejak dini atlet perlu dilatih dalam menghadapi tantangan-tantangan serta kegagalan yang dialaminya. Pada dasarnya frustrasi lebih mudah terjadi pada atlet yang belum memiliki kematangan emosional, dan juga berkaitan dengan sifat kepribadian atlet yang bersangkutan

5. Hubungan Kecemasan dengan Olahraga

Selman Cutuk (2017:18) selain kapasitas fisik banyak atlet top: terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. Ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan, tujuan, dan manajemen kecemasan. Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi.

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan dan

depresi. Lana dan Komaruddin (2017:23), menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpadibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan peforma. Selanjutnya menurut Harsono (2017;33) salah satu faktor yang bisa mempengaruhi peak performa atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan(anxiety) bertanding: takut cedera,takut salah, takut kalah, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan denga olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tetntunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkah yang berakibat negatif seperti gambar berikut :



Gambar 2.7 Dampak Kecemasan
Sumber Apta Mylsidayu (2014:46)

B. Penelitian Relevan

Berdasarkan variabel penelitian Hubungan Tipe Kepribadian Terhadap Kecemasan Bertanding yang digunakan pada penelitian ini,beriku pemaparan dari penelitian-penelitian yang relevam dengan permasalahan yang akan dibahas :

1. Soselisa (2017) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Voli Amboina Selection *Sport Club* (Assc) Di Ambon”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan

kecemasan saat menghadapi pertandingan Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Data kecemasan dikumpulkan menggunakan Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI 2) yang dikembangkan oleh Martens, Vealey, dan Burton, dan data regulasi emosi dikumpulkan menggunakan Emotion Regulation Questionner (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross and Jhon (2005). Pengolahan Data dengan menggunakan program SPSS (Statistical Pack for Social Science) release 17.0 for windows. Temuan penelitian mengungkapkan hubungan negatif antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi $-0,235$ dan sig. $0,006$ ($p < 0,05$) untuk kedua variabel. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dan besar dengan kecemasan pertandingan, atau bahwa regulasi emosi dan kecemasan kompetisi memiliki hubungan yang cukup besar.. Tingkat regulasi emosional yang tinggi tidak selalu menyiratkan kekhawatiran yang tinggi tentang pertandingan. Regulasi emosi yang rendah, di sisi lain, tidak selalu berarti rendahnya perhatian terhadap pertandingan. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Sospelisa ini melihat regulasi emosi pada atlet bola voli Amboina Selection pada saat sebelum bertanding dengan menggunakan skala CSAI 2 dan ERQ. Menurut temuan, modulasi emosi memiliki hubungan negatif yang sangat kuat. Kuesioner Eysenk Personality Inventory (EPI) akan digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan dengan metode cluster random sampling.. Penelitian ini dilakukan di Bondowoso dengan subjek Atlet bola voli.

2. Panji, dkk (2018) dengan judul “Mental Toughness Dan Competitive *Anxiety* Pada Atlet Bola Voli” penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguj hubungan antara mental toughness dengan competitive anxiety pada atlet bola voli. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi (hubungan) antara kedua variabel. Pengambilan sampel dilakukan pada dua buah klub bola voli di Kediri, Jawa Timur. Variabel bebas (X)

dalam penelitian ini adalah mental toughness dan Variabel terikatnya (Y) yaitu *competitive anxiety*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat hubungan antara mental toughness dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi mental toughness dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi mental toughness yang dimiliki oleh atlet bola voli maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah mental toughness yang dimiliki atlet bola voli maka semakin tinggi *competitive anxiety* yang dilakukan. Hasil analisa data menggunakan analisa product moment pearson diperoleh koefisien (r) sebesar -0,670 dengan sig (p) $0,000 < 0,05$. Bahwa terdapat hubungan negative antara mental toughness dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi mental toughness yang dimiliki maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dilakukan, begitu sebaliknya. Dari hasil penelitian didapatkan koefisien determinasi variable (r^2) sebesar 0,45 (45%). Adapun sumbangan antara mental toughness dengan *competitive anxiety* sebesar 45% dan sisanya 55% ditentukan oleh variable lain. Dari 118 atlet memiliki nilai rata-rata mental toughness yang lebih tinggi 62,5% dibandingkan dengan *competitive anxiety* 39,7%. Perbedaan yang dengan penelitian sebelumnya dimana penelitian yang dilakukan oleh Panji, dkk bertujuan untuk menguji hubungan mental toughness dengan *competitive anxiety* pada atlet bola voli di Kediri. Dengan menggunakan metode [enelitian kuantitatif antara 2 variabel. Dengan hasil yang didapat terdapat hubungan antara mental toughness dengan *competitive anxiety*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini akan menggunakan metode cluster runder sampling dengan menggunakan kuisisioner Eysenk Personality Inventory (EPI). Penelitian ini diadakan di Bondowoso dengan subjek Atlet bola voli.

3. Hastutiningtyas dan Neni (2020), dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert Dan Ekstrovert) Pada Remaja Di Smp Negeri 26 Kota Malang”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan (anxiety) dengan ciri kepribadian (introvert dan ekstrovert) pada remaja di SMP Negeri 26

Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan cross sectional yang melihat hubungan ntingkat kecemasan (Anxiety) dengan ciri kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada remaja di SMP Negeri 26 Kota Malang. Analisa Univariat menggunakan analisa dengan melihat distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 80 orang responden *Journal of Nursing Care & Biomolecular – Vol 5 No 1 Tahun 2020 - 106* didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan tingkat kecemasan (Anxiety) dengan ciri kepribadian (introvert dan ekstrovert) pada remaja di SMP Negeri 26 Kota Malang . Saran yang ditujukan kepada peneliti selanjutnya agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai sumber pustaka serta penelitian selanjutnya dapat melihat faktor-faktor yang dominan pada tingkat kecemasan (Anxiety) dan ciri kepribadian (introvert dan ekstrovert). Perbedaan yang dilakukan oleh Hastutiningtyas dan Neni dan yang akan dilakukan dimana penelitian sebelumnya memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan itngkat kecemasan dengan ciri kepribadian (introvert dan esktrovert). Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Dengan menggunakan analisa unvariat dengan analisa dengan melihat distribusi frekuensi. Hasil yang dapat terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan ciri kepribadian. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan cluster rundom sampling dengan menggunakan kuisisioner Eysenk Personality Inventory (EPI) Penelitian ini diadakan di Bondowoso dengan subjek Atlet bola voli.

C. Kerangka Berpikir

Menjelang pertandingan merupakan saat yang terberat bagi seorang atlet bola voli. Karena harus siap menghadapi pertandingan apapun resikonya. Hal ini dapat mempengaruhi mental atlet dalam penampilannya saat menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul pada dalam dirinya. Sampai pada batas-batas tertentu seorang atlet wajar mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan atlet terhadap lawan,

penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. Namun apabila seorang atlet bola voli mengalami kecemasan yang berlebihan itu dapat mengganggu penampilan dalam bertanding dan akan sangat mengganggu teman yang lainnya dalam satu tim. Hal ini disebabkan karena perhatian atlet yang terpecah-pecah sehingga atlet tidak fokus pada pertandingan.

Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingan misalnya, kecemasan timbul sebelum pertandingan berlangsung atau saat menjelang pertandingan. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada di bawah pengaruh kecemasan yang disebabkan oleh lawan, penonton, pengaruh lingkungan sarana prasarana dan lain sebagainya. Seringkali atlet sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan seolah-olah pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil. Rasa cemas akan ketidakmampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk mengembangkan kemampuan yang di milikinya.

Keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding ataupun performa saat bertanding. Atlet yang menguasai fisik, teknik, dan taktik yang baik namun jika tidak bisa mengendalikan rasa cemas yang ada dalam dirinya maka dapat mengganggu konsentrasi sehingga tidak akan maksimal dalam bertanding. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental pada atlet itu sendiri.

Berdasarkan hal tersebut di atas penulis akan menindak lanjuti penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding atau menjelang saat akan bertanding untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang mereka alami. Penulis akan menetapkan atlet bola voli sebagai responden dengan memberikan pernyataan angket yang di dalamnya di jabarkan berbagai permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan yang di alami saat bertanding. Semua hal tersebut diatas akan dijadikan sumber data penelitian.