

TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET PADA SAAT KEJUARAAN ANTAR CLUB BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI

Masrum Bahiqi Rahmad¹, Nur Ahmad Muharram¹, Weda¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

Masrumbahiqi12@gmail.com, nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id, weda@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan antar club bolavoli di kota kediri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar club di kota kediri. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet club bolavoli kota kediri yaitu Club Mitra, Club Joyoboyo, Pervik dan Club Mars 76 Mojoroto yang terdiri dari 52 atlet.

Berdasarkan hasil penelitian, Mars 76 Mojoroto, Joyoboyo dan juga Pervik dalam kategori "setuju", yaitu tingkat kecemasan dari empat club yang dijadikan penelitian tersebut mempunyai kategori "setuju" atau 48,00% dan ditinjau dari aspek *stress* dari empat club tersebut mempunyai kategori "setuju" atau 42,30%, sehingga tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan yang setuju dengan indikator yang mempengaruhi sebanyak 90,30%.

Kata kunci : Survei, Tingkat kecemasan, *Stress*, Bolavoli

ABSTRACT

This research is motivated by a very important mental factor in athlete achievement, so that the mental stress that occurs in an athlete in a match needs to be handled by the athlete concerned and related parties. For this reason, there is a need for research on mental aspects, in this case research is more directed at the level of anxiety and stress of athletes during the championship between volleyball clubs in the city of Kediri. The purpose of this study was to determine the level of anxiety and stress of volleyball athletes during inter-club matches in the city of Kediri. This research is descriptive research. The samples in this study were all athletes from the Kediri volleyball club, namely Club Mitra, Club Joyoboyo, Pervik and Club Mars 76 Mojoroto which consisted of 52 athletes.

Based on the results, Mars 76 Mojoroto, Joyoboyo and also Pervik in the "agree" category, namely the anxiety level of the four clubs used in the study had a category "agree" or 48.00% and in terms of stress aspects of the four clubs have the category of "agree" or 42.30%, so that the level of anxiety and stress of athletes at the time of the championship that agrees with indicators that affect as much as 90.30%.

Keywords: survey, anxiety level, stress, volleyball

PENDAHULUAN

Menurut (Muharram, 2019) bahwa permainan bolavoli pada dasarnya adalah permainan memantul- mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar di pisahkan oleh net yang memiliki ketinggian tertentu. Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan, yang diawali dengan Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang populer. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa di kota-kota dan di desa-desa seluruh tanah air menggemari permainan ini. Menurut (Muharram, 2019) bahwa permainan bolavoli pada dasarnya adalah permainan memantul- mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar di pisahkan oleh net yang memiliki ketinggian tertentu. Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan, yang diawali dengan sentuhan pertama oleh pemain yang menerima bola servis lawan dan mengarahkannya kepada pengumpan (*toser*), setelah itu pengumpan mengarahkan bola kepada pemukul (*spiker*) sehingga pemukul (*spiker*) dapat mengembalikan bola ke daerah lawan. Prinsip bermain bolavoli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan. Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Sebagai contoh di lingkungan sekolah permainan ini di gunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang. Hal ini di buktikan dengan adanya *event-event* pertandingan, khususnya di cabang olahraga bolavoli.

Atlet bolavoli kota Kediri adalah berusia sekitar 12 tahun hingga 16 tahun. Pada usia ini kecenderungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan *stress*, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan *stress* yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental

mengenai tingkat kecemasan dan *stress* atlet bolavoli menjelang pertandingan antar club di kota kediri. Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses berlatih- melatih. Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak- pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan antar club bolavoli di kota Kediri.

Definisi Kecemasan Menurut Levitt yang dikutip oleh (H.J.S, 2014), " kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkakan kegairahan secara fisiologik". Setiap orang pasti mengalami *stress*. *Stress* dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada atlet yang melakukan aktivitas. Menurut (H.J.S, 2014) *Stress* yaitu tertekan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Menurut (H.J.S, 2014) ketegangan adalah segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan diri seseorang. Setiap atlet yang bertanding dalam suatu kegiatan pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan yang menghinggapinya, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapinya. Singer yang dikutip (Husdarta, 2010) mengemukakan bahwa, "aktivitas penuh ketegangan tidak selau jelek bagi seorang atlet". Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer menjelaskan adanya dua gejala yang berhubungan dengan emosi yaitu; tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak adanya kesiapan atau *under readiness*, berhubungan dengan kurangnya motivasi untuk berbuat, sedangkan penuh kesiapan, berhubungan dengan kuatnya motivasi untuk menang atau penampilan buruk, takut kalah dan sebagainya. Seperti halnya otot atlet mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik maka atlet dapat mengalami ketegangan psikis yang disebut *stress* seperti ketegangan otot tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Atlet tidak dapat menghindarkan ketegangan psikis atau *stress*

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode *survey*. Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan dan *stress* atlet club bolavoli kota kediri yaitu Club Mitra, Club Joyoboyo dan Club Mars 76 Mojoroto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Metode *survey* menurut (Nawawi, 2007) adalah penelitian yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet club bolavoli kota kediri yaitu Club Mitra, Club Joyoboyo dan Club Mars 76 Mojoroto menjelang pertandingan antar Club di Kota Kediri.

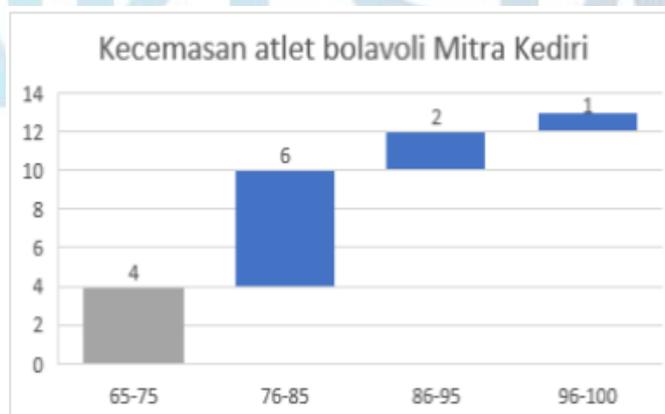
HASIL

Deskripsi data tingkat kecemasan diperoleh dari jawaban 13 atlet pada 21 butir pertanyaan kecemasan yang sudah *valid*. Deskripsi data tingkat kecemasan dijelaskan dalam dua kategori

a. Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet bolavoli Mitra Kediri

1)Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Mitra Kediri di sajikan dengan histogram adalah sebagai berikut :

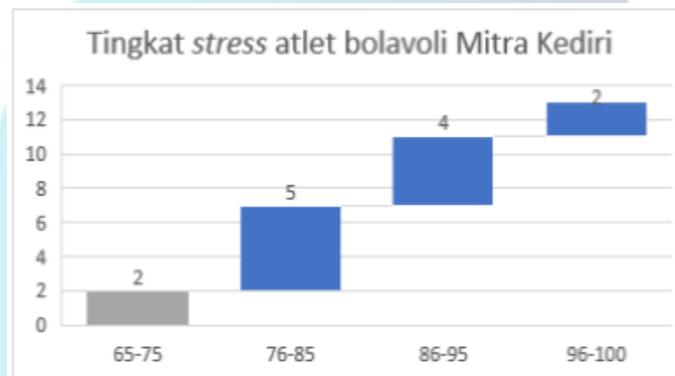


Gambar 1. Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Mitra Kediri

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa 4 atlet yang memiliki skor antara 65-75 yang artinya sangat setuju dengan tingkat kecemasan atlet, 6 atlet memiliki skor antara 76-85 dengan kategori setuju dengan tingkat kecemasan atlet, 2 atlet memiliki skor antara 86-95 dengan kategori tidak setuju dengan tingkat kecemasan atlet, 1 atlet memiliki skor antara 96-100 dengan kategori sangat tidak setuju dengan tingkat kecemasan atlet.

2) Tingkat *Stress*

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Mitra Kediri tingkat *Stress* atlet di sajikan dengan histogram adalah sebagai berikut :



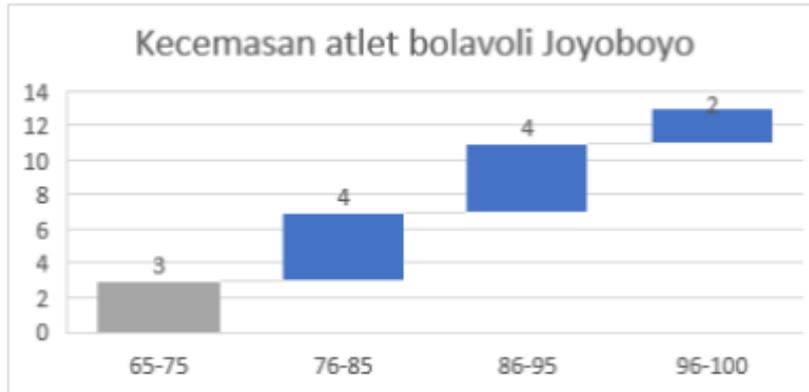
Gambar 2. Tingkat *Stress* Atlet Bolavoli Mitra Kediri.

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 2 atlet yang memiliki skor antara 65-75 dengan kategori sangat setuju dengan tingkat *stress*, 5 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat *stress*, 4 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat *stress*, 2 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat *stress*.

b. Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet bolavoli Joyoboyo

1) Tingkat kecemasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Joyoboyo di sajikan dengan histogram adalah sebagai berikut :

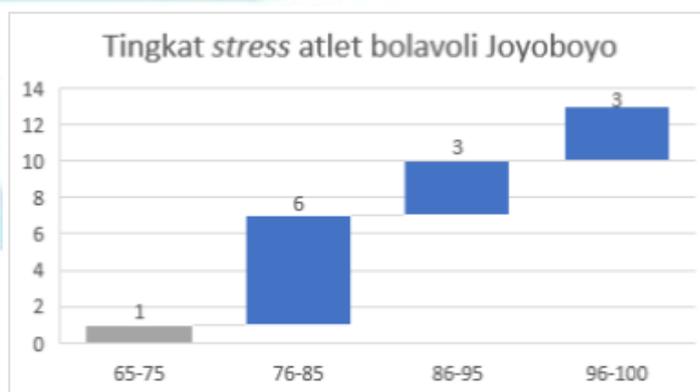


Gambar 3. Tingkat kecemasan atlet Joyoboyo

Dari gambar diatas diketahui bahwa terdapat 3 atlet yang memiliki skor antara 65-75 kategori sangat setuju dengan tingkat kecemasan, 4 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat kecemasan, 4 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat kecemasan, 2 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat kecemasan. Jika tingkat Kecemasan atlet bolavoli Joyoboyo.

2) Tingkat *Stress*

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Joyoboyo tingkat *Stress* atlet di sajikan dengan histogram adalah sebagai berikut :



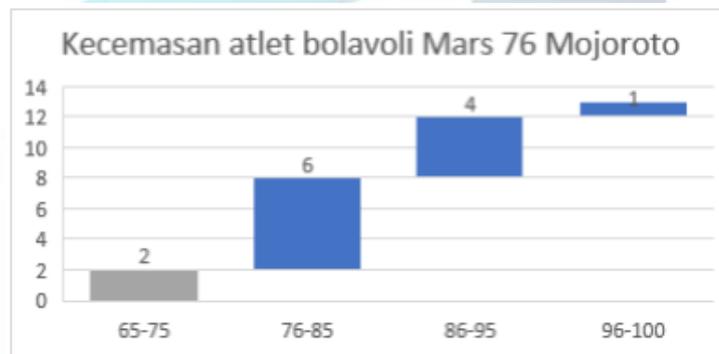
Gambar 4. Tingkat *stress* atlet bolavoli Joyoboyo

Dari gambar diatas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 65-75 kategori sangat setuju dengan tingkat *stress*, 6 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat *stress*, 3 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat *stress*, 3 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat *stress*.

c. Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet bolavoli Mars 76 Mojoroto

1) Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Mars 76 Mojoroto bila sajian dengan histogram adalah sebagai berikut :

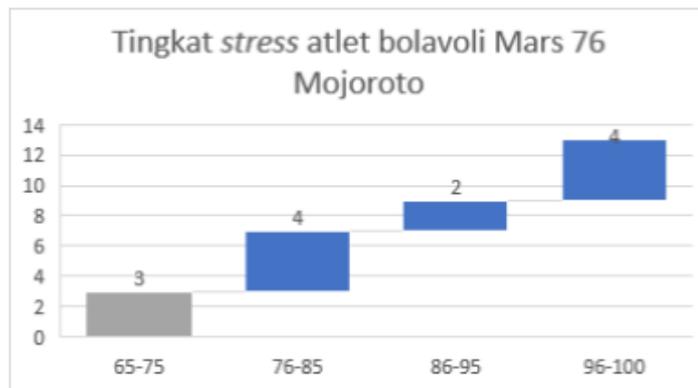


Gambar 5. Tingkat kecemasan atlet Mars 76 Mojoroto

Dari gambar diatas diketahui bahwa terdapat 2 atlet yang memiliki skor antara 65-75 kategori sangat setuju dengan tingkat kecemasan, 6 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat kecemasan, 4 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat kecemasan, 1 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat kecemasan

2) Tingkat *Stress*

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Mars 76 Mojoroto tingkat *Stress* atlet di sajian dengan histogram adalah sebagai berikut :



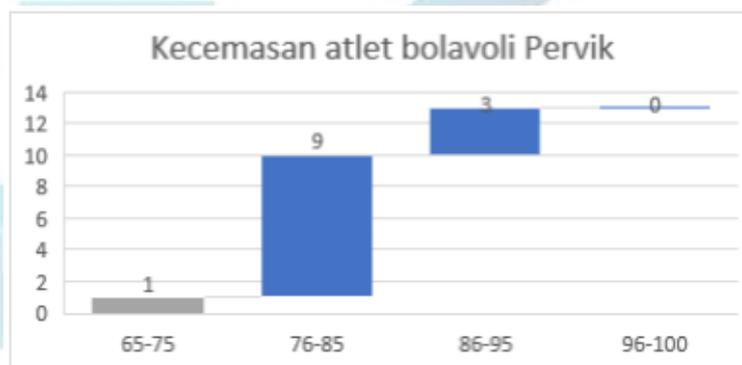
Gambar 6. Tingkat Stress atlet Mars 76 Mojoroto

Dari gambar diatas diketahui bahwa terdapat 3 atlet yang memiliki skor antara 65-75 kategori sangat setuju dengan tingkat *stress*, 4 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat *stress*, 2 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat *stress*, 4 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat *stress*.

d. Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet bolavoli Pervik

1) Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Pervik bila sajjikan dengan histogram adalah sebagai berikut :

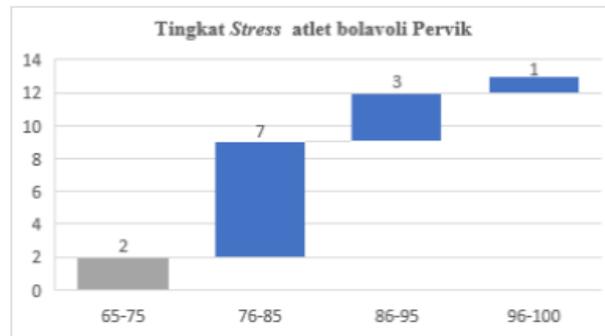


Gambar 7. Tingkat kecemasan atlet Pervik

Dari gambar diatas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 65-75 kategori sangat setuju dengan tingkat kecemasan, 9 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat kecemasan, 3 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat kecemasan, 0 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat kecemasan.

2) Tingkat Stress

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Pervik tingkat Stress atlet di sajikan dengan histogram adalah sebagai berikut :



Gambar 8. Tingkat Stress atlet Pervik

Dari gambar di atas diketahui bahwa terdapat 2 atlet yang memiliki skor antara 65-75 kategori sangat setuju dengan tingkat stress, 7 atlet memiliki skor antara 76-85 kategori setuju dengan tingkat stress, 3 atlet memiliki skor antara 86-95 kategori tidak setuju dengan tingkat stress, 1 atlet memiliki skor antara 96-100 kategori sangat tidak setuju dengan tingkat stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diambil kesimpulan dari beberapa indikator yang dijadikan pernyataan didalam angket yang sudah diketahui hasilnya. dari hasil tersebut tingkat kecemasan dan stress atlet pada saat kejuaraan antar club bolavoli di kota kediri yang diantaranya adalah club bolavoli Mitra, Mars 76 Mojoroto, Joyoboyo dan juga Pervik dalam kategori "setuju", yaitu tingkat kecemasan dari empat club yang dijadikan penelitian tersebut mempunyai kategori "setuju" atau 48,00% dan ditinjau dari aspek stress dari empat club tersebut mempunyai kategori "setuju" atau 42,30%, sehingga tingkat kecemasan dan stress atlet pada saat kejuaraan yang setuju dengan indikator yang mempengaruhi sebanyak 90,30%.

REFERENSI

- Azwar, S. (2000). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
Beutelstahl, D. (2011). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
Bompa, T.O. & Harf, G. G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and*

- Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human. Kinetics.
- Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta, PT. Gramedia Widiasarana.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Kesuma.
- Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Kesuma.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hurlock. (2012). *Perkembangan anak, jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta, J.S. & Saputra, Y. . (2011). *belajar dan pembelajaran pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- H.J.S, H. (2014). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik dalam Olahraga dan kesehatan*. Bandung; Alfabeta.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja.
- Kurniawan, A. M. dan F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.
- Monks. (2009). *Tahap Perkembangan Masa Remaja*. Medical Journal New Jersey.
- Muharram, N. . dan P. R. P. (2019). Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bolavoli Kota Kediri.SEMNALOG. SEMNALOG.
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Nawawi, H. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- PBVSJ. (2016). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSJ.
- Sarjono, Haryadi., dan Julianita, W. (2013). *SPSS VS LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Jakarta : Penerbit Selemba.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang:

Effhar dan Dahara Prize.

Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
Persada.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka
Cipta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk
Agung.

Sukanti, E. R. (2011). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.

Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.

TC Mutohir, et, A. (2013). *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Surabaya: Graha
Pustaka Media Utama.

Viera, L, E. al. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Yunus, M. (1992). *Bolavoli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal
Pendidikan Tinggi.