Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3959-3971

Kompetitif Peserta Didik dalam Aktivitas Permainan Olahraga pada Pembelajaran PJOK di SMP Al Ihsan Lekopancing

Ilham Kamaruddin, Ainun Mutmainna*, Haerul Fajri, Ahmad Fauzan Gifhari, Fadila Awaliyah
Program Studi Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia.
Email Korespondensi: ainunmutmainna13082003@gmail.com

Abstrak

Dinamika kecemasan kompetitif terbukti memberikan distorsi nyata terhadap keaktifan siswa dalam aktivitas olahraga jasmani. Penelitian berjenis deskriptif kuantitatif ini mengeksplorasi tingkat kecemasan tersebut pada materi bola voli siswa kelas VII SMP Al Ihsan Lekopancing yang melibatkan 34 responden melalui teknik total sampling. Instrumen yang diaplikasikan berupa kuesioner Sport Competition Anxiety Test (SCAT) dengan 15 butir pernyataan (10 item diskor), sementara analisis datanya mengandalkan program SPSS untuk melihat distribusi frekuensi serta uji paired t-test. Hasil temuan mengindikasikan bahwa fase prarola didominasi oleh tingkat kecemasan sedang pada 30 siswa (88,2%), yang kemudian bergeser menjadi kategori rendah pada 18 siswa (52,9%) pascapertandingan. Pengujian statistik lanjutan mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan (t = 5,416; df = 33; Sig. < 0,001) dengan selisih rata-rata mencapai 0,47059, kendati masih ditemukan 2 siswa (5,9%) yang konsisten bertahan pada kategori tinggi di kedua fase tersebut. Secara garis besar, puncak kecemasan siswa terakumulasi menjelang laga dan berangsur surut usai pertandingan rampung; namun, karena dinamika kecemasan ini tidak seragam pada setiap individu, guru PJOK memegang peranan krusial dalam meredamnya melalui simulasi latihan terstruktur serta intervensi khusus.

Kata kunci: Kecemasan Kompetitif; PJOK; Bola Voli; Peserta Didik; SCAT.

Kompetitif Peserta Didik dalam Aktivitas Permainan Olahraga pada Pembelajaran PJOK di SMP Al Ihsan Lekopancing

Abstract

Competitive anxiety is known to significantly disrupt students' active participation in physical education (PJOK) sports activities. This descriptive-quantitative survey study explores competitive anxiety during volleyball learning among 34 seventh-grade students at SMP Al Ihsan Lekopancing, selected via total sampling. Data were gathered utilizing the 15-item Sport Competition Anxiety Test (SCAT) with 10 items scored and analyzed via SPSS using frequency distribution and paired t-test methods. Findings indicate that the pre-match phase was dominated by moderate anxiety in 30 students (88.2%), which subsequently shifted to the low category in 18 students (52.9%) post-match. Further statistical testing confirmed a significant difference between anxiety levels before and after the game (t = 5.416; df = 33; Sig. < 0.001) with a mean difference of 0.47059, although 2 students (5.9%) persistently remained in the high category across both phases. In summary, student anxiety generally peaks prior to competition and subsides afterward; however, since this psychological response varies individually, physical education teachers play a crucial role in mitigating it through structured, progressive drills and targeted mentoring.

Keywords: *Competitive Anxiety; Physical Education; Volleyball; Students; SCAT.*

How to Cite: Kamaruddin, I., Mutmainna, A., Fajri, H., Gifhari, A. F., & Awaliyah, F. (2026). Kompetitif Peserta Didik dalam Aktivitas Permainan Olahraga pada Pembelajaran PJOK di SMP Al Ihsan Lekopancing. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3959-3971. https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.7274

https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.7274

Copyright© 2026, Kamaruddin et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, sikap, serta kompetensi sosial dan emosional peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya diarahkan pada penguasaan keterampilan psikomotorik, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kepercayaan diri, pengendalian emosi, kerja sama, disiplin, dan kemampuan menghadapi tantangan. Rocliffe et al. (2024) menjelaskan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga di sekolah berpotensi memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja, meskipun hasilnya bergantung pada karakteristik program dan lingkungan pembelajaran.

Sejalan dengan temuan tersebut, Mo et al. (2024) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan dapat meningkatkan kesenangan peserta didik dalam mengikuti aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan pentingnya penyelenggaraan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan olahraga, tetapi juga memperhatikan pengalaman psikologis peserta didik agar proses pembelajaran berlangsung secara menyenangkan, aman, dan bermakna.

Dalam implementasinya, pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai hambatan psikologis, salah satunya kecemasan (*anxiety*) yang dialami peserta didik ketika mengikuti aktivitas fisik tertentu. Kecemasan dapat muncul akibat kekhawatiran terhadap kegagalan, ketidakmampuan melakukan gerakan, risiko cedera, maupun penilaian negatif dari lingkungan sosial. Pada pembelajaran senam lantai, misalnya, peserta didik dapat mengalami ketegangan, rasa minder, peningkatan detak jantung, keringat dingin, dan keraguan ketika melakukan gerakan kayang (Putra, 2024). Kondisi serupa dilaporkan oleh Bimantoro dan Zoki (2022) dalam pembelajaran gerakan guling depan pada peserta didik sekolah dasar. Kecemasan juga ditemukan dalam pembelajaran aktivitas air, terutama berkaitan dengan ketakutan terhadap risiko tenggelam dan rendahnya kesiapan psikologis peserta didik menghadapi lingkungan perairan (Auliawan et al., 2024; Solehudin, 2021). Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran keterampilan gerak tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental dan persepsi peserta didik terhadap situasi pembelajaran.

Dimensi psikologis dalam pembelajaran PJOK menjadi semakin penting ketika aktivitas pembelajaran melibatkan unsur kompetisi, perbandingan kemampuan, dan penilaian performa di hadapan teman sebaya. Lunde et al. (2023) menemukan bahwa ketidakhadiran tanpa alasan pada pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan rendahnya motivasi otonom dan tingginya kecemasan terhadap penampilan fisik dalam konteks sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan psikologis berpotensi menghambat keterlibatan peserta didik dalam aktivitas jasmani. Dalam konteks olahraga kompetitif, Herdinan et al. (2023) mengidentifikasi bahwa kecemasan atlet remaja berkaitan dengan berbagai faktor psikologis yang muncul selama menghadapi pertandingan. Pada pembelajaran permainan bola voli, situasi kompetitif dapat menghadirkan tantangan psikologis tersendiri karena peserta didik dituntut mengambil keputusan, mengoordinasikan gerakan, berinteraksi dengan anggota tim, serta memperlihatkan keterampilan secara langsung. Kekhawatiran melakukan kesalahan saat *passing*, servis, atau *smash*, disertai rasa takut memperoleh kritik dari teman sebaya, berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dan mengurangi keberanian peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif.

Secara konseptual, kecemasan kompetitif merupakan respons psikologis yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap tuntutan, ketidakpastian, dan kemungkinan kegagalan dalam situasi persaingan olahraga. Martens et al. (1990) menjelaskan bahwa kecemasan dalam olahraga perlu dipahami dengan membedakan kecenderungan kecemasan kompetitif yang relatif menetap pada individu (*competitive trait anxiety*) dan kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu (*competitive state anxiety*). Pembedaan tersebut penting karena tingkat kecemasan yang dialami individu tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik personal, tetapi juga oleh penilaian terhadap tuntutan kompetisi. Prapavessis et al. (1996) turut menguji hubungan antara kecenderungan kecemasan, persepsi ancaman, dan kecemasan situasional, sekaligus memperlihatkan kompleksitas hubungan antarkomponen tersebut. Dalam konteks olahraga, kecemasan kompetitif berkaitan dengan kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, kemampuan menunjukkan performa optimal, serta penilaian sosial yang diterima individu (Fatimah et al., 2025). Oleh karena itu, pengkajian kecemasan kompetitif pada peserta didik perlu mempertimbangkan karakteristik individu dan situasi pembelajaran yang memunculkan tekanan psikologis.

Kecemasan kompetitif memiliki karakteristik multidimensional yang dapat terlihat melalui respons kognitif maupun somatik. Aspek kognitif mencakup kekhawatiran terhadap kegagalan, pikiran negatif, dan gangguan konsentrasi, sedangkan aspek somatik berkaitan dengan respons fisiologis seperti ketegangan otot, peningkatan detak jantung, dan ketidaknyamanan fisik. Smith et al. (2006) mengembangkan *Sport Anxiety Scale-2* untuk mengukur kecemasan olahraga melalui tiga dimensi, yaitu kecemasan somatik, kekhawatiran,

dan gangguan konsentrasi. Selanjutnya, Grossbard et al. (2009) menunjukkan bahwa ketiga dimensi tersebut dapat diidentifikasi secara empiris pada atlet usia 9–14 tahun, sehingga memberikan dasar bahwa kecemasan kompetitif merupakan fenomena psikologis yang relevan dikaji sejak usia sekolah. Rosli et al. (2022) juga menekankan pentingnya memahami pengalaman kecemasan dalam olahraga berdasarkan karakteristik psikologis individu. Sementara itu, Nasichuddin et al. (2025) menunjukkan keterkaitan kecemasan kompetitif dengan faktor psikologis, termasuk efikasi diri dan kepercayaan diri. Dengan demikian, kecemasan kompetitif pada peserta didik tidak dapat dipandang semata-mata sebagai reaksi emosional sesaat, tetapi perlu dipahami sebagai fenomena yang berkaitan dengan pengalaman individu, tuntutan aktivitas, serta keyakinan terhadap kemampuan diri.

Kecemasan yang muncul selama aktivitas olahraga juga berpotensi memengaruhi proses pengambilan keputusan, pengendalian perhatian, koordinasi gerakan, dan kualitas pelaksanaan keterampilan. Berdasarkan *attentional control theory*, Eysenck et al. (2007) menjelaskan bahwa kecemasan dapat mengganggu efisiensi sistem perhatian yang berorientasi pada tujuan dan meningkatkan perhatian terhadap stimulus yang dianggap mengancam. Dalam pembelajaran permainan bola voli, kondisi tersebut berpotensi menyebabkan peserta didik lebih berfokus pada kemungkinan melakukan kesalahan daripada memperhatikan arah datangnya bola, posisi rekan satu tim, atau strategi permainan. Penelitian Al-shadiedh et al. (2022) mengenai kecemasan mahasiswa pendidikan jasmani dalam pembelajaran senam juga mengidentifikasi ketakutan terhadap kegagalan dan kehilangan kendali gerakan sebagai sumber tekanan psikologis. Sementara itu, Annisa Dwi (2026) menunjukkan relevansi kecemasan dalam pembelajaran keterampilan senam lantai. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa aspek psikologis perlu memperoleh perhatian dalam pembelajaran PJOK karena dapat berkaitan dengan kesiapan peserta didik untuk menampilkan keterampilan yang telah dipelajari.

Meskipun kecemasan sering dikaitkan dengan hambatan performa, hubungan antara kecemasan dan keberhasilan aktivitas olahraga tidak selalu bersifat sederhana. Intensitas kecemasan, persepsi terhadap tantangan, pengalaman berkompetisi, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi dapat menghasilkan respons yang berbeda. Smith et al. (2007) menunjukkan bahwa lingkungan motivasional yang menekankan penguasaan keterampilan dapat membantu menurunkan kecemasan performa pada atlet usia muda. Temuan serupa diperkuat oleh Smoll et al. (2007), yang memperlihatkan bahwa pendekatan sistematis melalui pembinaan pelatih dan orang tua berpotensi memperbaiki pengalaman psikologis peserta olahraga usia muda. Lebih lanjut, Li et al. (2026) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis jaringan menunjukkan bahwa sejumlah intervensi psikologis, termasuk pendekatan berbasis kesadaran dan penerimaan, berpotensi menurunkan kecemasan kompetitif atlet, meskipun tingkat efektivitas dan kepastian bukti berbeda antarpendekatan. Namun, hasil penelitian pada lingkungan olahraga kompetitif tersebut tidak dapat langsung digeneralisasikan pada seluruh konteks pembelajaran PJOK. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai karakteristik kecemasan peserta didik di lingkungan sekolah diperlukan sebagai dasar untuk merancang strategi pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Urgensi pengkajian kecemasan kompetitif semakin nyata dalam pembelajaran bola voli karena permainan ini menggabungkan keterampilan teknik, kerja sama tim, kecepatan pengambilan keputusan, dan ekspektasi keberhasilan dalam satu aktivitas. Peserta didik tidak hanya dituntut menguasai keterampilan dasar, seperti *passing*, servis, dan *smash*, tetapi juga harus mampu menerapkan keterampilan tersebut ketika menghadapi tekanan permainan. Pada tingkat sekolah menengah pertama, situasi tersebut dapat menjadi tantangan karena peserta didik berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya kepekaan terhadap penilaian sosial dan pembentukan kepercayaan diri. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul sebelum pertandingan maupun respons psikologis setelah pertandingan perlu diperhatikan untuk memahami pengalaman kompetitif peserta didik. Pengamatan terhadap kedua kondisi tersebut dapat memberikan gambaran awal mengenai perbedaan tingkat kecemasan yang dilaporkan siswa ketika menghadapi dan setelah menyelesaikan aktivitas permainan.

Berdasarkan observasi awal di SMP Al Ihsan Lekopancing, sebagian peserta didik memperlihatkan keraguan ketika menerima bola saat *passing*, cenderung menghindari posisi

di dekat net, serta menunjukkan keterlibatan yang relatif pasif selama permainan bola voli berlangsung. Perilaku tersebut mengindikasikan adanya hambatan dalam keterlibatan siswa yang perlu ditelaah lebih lanjut, termasuk kemungkinan keterkaitannya dengan kecemasan kompetitif. Namun, perilaku pasif atau keraguan dalam melakukan gerakan tidak dapat langsung disimpulkan sebagai manifestasi kecemasan karena dapat pula dipengaruhi oleh tingkat penguasaan keterampilan, pengalaman bermain, motivasi, dan faktor situasional lainnya. Dengan demikian, pengukuran menggunakan instrumen psikologis diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih sistematis mengenai kecenderungan kecemasan kompetitif peserta didik.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan kecemasan pada pembelajaran senam lantai, aktivitas air, dan olahraga kompetitif, serta keterkaitannya dengan faktor psikologis dan performa. Akan tetapi, bukti-bukti yang dikemukakan berasal dari konteks aktivitas, karakteristik partisipan, dan pendekatan pengukuran yang beragam. Kajian yang secara khusus membandingkan profil kecemasan kompetitif sebelum dan sesudah aktivitas permainan bola voli dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama masih memerlukan penguatan, terutama pada konteks sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Kesenjangan tersebut menjadi dasar perlunya penelitian yang tidak hanya mendeskripsikan tingkat kecemasan peserta didik, tetapi juga mengidentifikasi pola perbedaan kecemasan pada dua waktu pengukuran dalam aktivitas permainan yang sama.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan kompetitif peserta didik kelas VII SMP Al Ihsan Lekopancing dalam pembelajaran PJOK materi permainan bola voli serta menganalisis perbedaan tingkat kecemasan yang dilaporkan sebelum dan sesudah pertandingan. Kebaruan kontekstual penelitian ini terletak pada penyajian profil kecemasan kompetitif peserta didik sekolah menengah pertama melalui pengukuran berpasangan dalam aktivitas permainan bola voli pada lingkungan pembelajaran PJOK di SMP Al Ihsan Lekopancing. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris awal mengenai variasi kecemasan kompetitif peserta didik dan menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang memperhatikan kesiapan mental, keterlibatan aktif, serta kenyamanan psikologis siswa. Dengan mempertimbangkan karakteristik instrumen dan desain penelitian, perbedaan skor yang ditemukan diposisikan sebagai perbedaan hasil pengukuran pada dua waktu, bukan sebagai bukti langsung bahwa pertandingan menyebabkan perubahan kecemasan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif-komparatif untuk mendeskripsikan dan membandingkan tingkat kecemasan kompetitif peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti aktivitas permainan bola voli dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pengukuran dilakukan terhadap kelompok peserta didik yang sama pada dua waktu, yaitu sebelum pertandingan (*pretest*) dan sesudah pertandingan (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi distribusi tingkat kecemasan kompetitif serta perbedaan hasil pengukuran pada kedua kondisi tersebut. Penelitian tidak melibatkan kelompok kontrol maupun pemberian intervensi eksperimental sehingga hasilnya diinterpretasikan sebagai perbedaan tingkat kecemasan yang dilaporkan pada dua waktu pengukuran, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Al Ihsan Lekopancing dengan melibatkan peserta didik kelas VII-A yang mengikuti pembelajaran PJOK pada materi permainan bola voli. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas VII-A sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi terjangkau sebagai responden penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian sebanyak 34 peserta didik. Seluruh responden mengikuti pengukuran kecemasan kompetitif sebelum dan sesudah pertandingan sehingga diperoleh 34 pasangan data pengukuran. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada relevansi karakteristik pembelajaran bola voli yang melibatkan penguasaan keterampilan gerak, kerja

sama tim, interaksi sosial, serta situasi kompetitif yang dapat menghadirkan tuntutan psikologis bagi peserta didik.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang dikembangkan oleh Martens untuk mengukur kecenderungan kecemasan kompetitif individu dalam aktivitas olahraga. Instrumen ini terdiri atas 15 butir pernyataan dengan tiga alternatif respons, yaitu hampir tidak pernah, kadang-kadang, dan sering. Sebanyak 10 butir digunakan dalam perhitungan skor kecemasan kompetitif, sedangkan lima butir lainnya, yaitu nomor 1, 4, 7, 10, dan 13, tidak diperhitungkan dalam skor total. Sepuluh butir yang dinilai meliputi nomor 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, dan 15. Penskoran pada butir nomor 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, dan 15 menggunakan skor 1 untuk respons hampir tidak pernah, skor 2 untuk kadang-kadang, dan skor 3 untuk sering. Sementara itu, butir nomor 6 dan 11 menggunakan sistem penskoran terbalik, yaitu skor 3 untuk hampir tidak pernah, skor 2 untuk kadang-kadang, dan skor 1 untuk sering.

Skor total diperoleh melalui penjumlahan 10 butir yang dinilai sehingga menghasilkan rentang skor 10–30. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi kecenderungan kecemasan kompetitif responden. Interpretasi hasil pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu kecemasan rendah pada skor 10–16, kecemasan sedang pada skor 17–24, dan kecemasan tinggi pada skor 25–30. Kategorisasi tersebut digunakan untuk menggambarkan distribusi kecemasan kompetitif peserta didik pada masing-masing waktu pengukuran. Mengingat SCAT pada dasarnya dirancang untuk mengukur kecenderungan kecemasan kompetitif (*competitive trait anxiety*), perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah pertandingan ditafsirkan sebagai perbedaan respons terhadap instrumen pada dua waktu pengukuran, bukan sebagai pengukuran langsung perubahan kecemasan situasional (*competitive state anxiety*).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui survei menggunakan kuesioner SCAT yang diberikan secara langsung kepada peserta didik dalam konteks pembelajaran PJOK materi permainan bola voli. Pengukuran dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah pertandingan. Tahap pertama dilakukan sebelum pertandingan (*pretest*) untuk memperoleh gambaran kecemasan kompetitif peserta didik ketika menghadapi aktivitas permainan. Tahap kedua dilaksanakan setelah pertandingan (*posttest*) untuk memperoleh gambaran kecemasan kompetitif setelah peserta didik menyelesaikan aktivitas permainan bola voli. Pada kedua tahap pengukuran, responden memberikan jawaban terhadap seluruh pernyataan dalam kuesioner sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka laporkan. Selanjutnya, data yang diperoleh diperiksa kelengkapannya, diberi kode berdasarkan masing-masing responden, dan ditabulasi menjadi 34 pasangan data *pretest–posttest*. Dokumentasi kegiatan digunakan sebagai informasi pendukung pelaksanaan penelitian.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase peserta didik berdasarkan kategori kecemasan rendah, sedang, dan tinggi pada pengukuran sebelum dan sesudah pertandingan. Statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan simpangan baku digunakan untuk memberikan gambaran kecenderungan dan variasi hasil pengukuran. Perbandingan distribusi kategori kecemasan dilakukan untuk mengidentifikasi pola perubahan kategori pada kedua waktu pengukuran.

Analisis komparatif pada penelitian ini menggunakan *paired-samples t-test* untuk menguji perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah pertandingan pada responden yang sama dengan taraf signifikansi 0,05. Penggunaan uji parametrik tersebut mensyaratkan kesesuaian tingkat pengukuran data serta pemeriksaan asumsi normalitas distribusi selisih skor. Apabila analisis dilakukan berdasarkan skor total SCAT dan asumsi yang relevan terpenuhi, hasil pengujian dapat diinterpretasikan melalui nilai statistik *t*, derajat kebebasan, nilai signifikansi, dan interval kepercayaan 95%. Namun, apabila data yang dianalisis hanya berupa kategori kecemasan yang dikodekan secara ordinal, pengujian perbedaan berpasangan perlu menggunakan pendekatan yang sesuai, seperti uji Wilcoxon *signed-rank*.

Dengan demikian, interpretasi statistik harus mempertimbangkan karakteristik data dan prosedur pengujian yang benar-benar diterapkan.

Pertimbangan Etis Penelitian

Penelitian ini melibatkan peserta didik sekolah menengah pertama sehingga pelaksanaannya perlu memperhatikan prinsip perlindungan partisipan, kerahasiaan data, dan kenyamanan psikologis peserta didik. Pengumpulan data melalui kuesioner kecemasan kompetitif dilaksanakan dengan mengutamakan partisipasi secara sukarela serta menghindari tekanan yang dapat memengaruhi respons peserta didik. Informasi yang diperoleh digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk data agregat guna melindungi identitas responden. Pelaporan mengenai izin pelaksanaan penelitian dari pihak sekolah, persetujuan orang tua atau wali, dan persetujuan peserta didik disesuaikan dengan prosedur serta dokumentasi etik yang benar-benar tersedia selama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur pengumpulan data primer dihimpun secara langsung dari responden melalui metode survei berinstrumen kuesioner (*angket*), yang didistribusikan langsung kepada seluruh peserta didik kelas VII SMP Al Ihsan Lekopancing via teknik *total sampling*. Melalui bab ini, peneliti memaparkan serta mengelaborasi temuan empiris yang terjaring dari angket keterlibatan aktivitas bola voli dalam pembelajaran PJOK. Alat ukur yang diaplikasikan berupa *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) memuat 15 butir pernyataan, di mana 10 item di antaranya dikalkulasikan untuk mengukur tingkat kecemasan kompetitif. Total partisipan yang berkontribusi sebagai sumber data primer mencakup 34 peserta didik. Sebaran komprehensif dari hasil survei tersebut disajikan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi frekuensi nilai kecemasan pada siswa

Kategori.1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	5.0	5.9	5.9
	Sedang	30	75.0	88.2	94.1
	Tinggi	2	5.0	5.9	100.0
	Total	34	85.0	100.0	
Missing	System	6	15.0		
Total		40	100.0		

Tabel 2. Distribusi frekuensi nilai kecemasan pada siswa

Kategori.2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	45.0	52.9	52.9
	Sedang	14	35.0	41.2	94.1
	Tinggi	2	5.0	5.9	100.0
	Total	34	85.0	100.0	
Missing	System	6	15.0		
Total		40	100.0		

Berdasarkan paparan tabel di atas, profil kecemasan prarola dari total 34 siswa memperlihatkan sebaran berupa 2 peserta didik (5,9%) pada kategori rendah, 30 peserta didik (88,2%) di level sedang, serta 2 peserta didik (5,9%) pada tingkat tinggi. Komposisi tersebut bergeser signifikan pascapertandingan, di mana kelompok kecemasan rendah melonjak menjadi 18 siswa (52,9%), kategori sedang menyusut ke angka 14 siswa (41,2%), sementara kelompok tinggi tetap stabil di angka 2 siswa (5,9%). Dinamika ini mengindikasikan adanya perubahan kontras antara kondisi sebelum dan sesudah bertanding khususnya pada eskalasi kategori rendah dari 2 menjadi 18 orang serta deeskalasi kategori sedang dari 30 menjadi 14 orang. Guna menguji tingkat signifikansi dan mengukur magnitudo perbedaan tersebut secara statistik, peneliti menerapkan uji *paired t-test*.

Tabel 3. Paired samples statisti

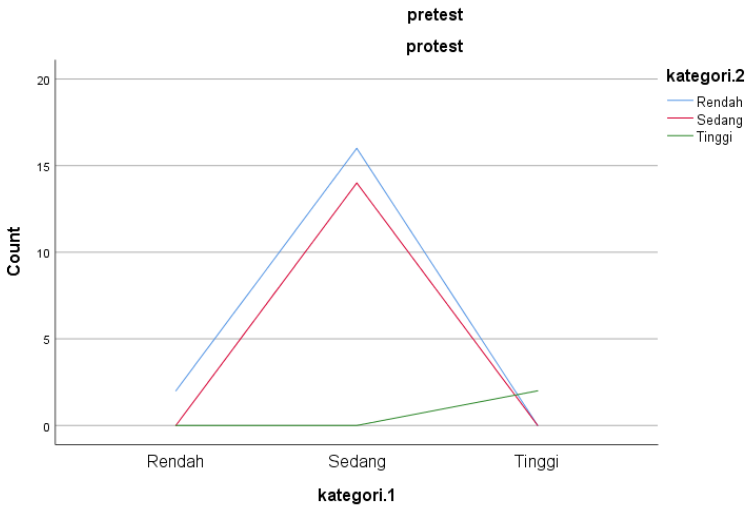
Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	2.0000	34	.34816	.05971
	Postest	1.5294	34	.61473	.10543

Berdasarkan output analitis tersebut, rata-rata skor *pretest* tercatat sebesar 2,0000, sedangkan skor *posttest* mengalami penurunan menjadi 1,5294 dari total 34 subjek responden. Secara deskriptif, disparitas nilai rata-rata ini menunjukkan adanya reduksi tingkat kecemasan siswa sebesar 0,4706 pascapertandingan. Di samping itu, tingkat dispersi data yang ditunjukkan oleh simpangan baku (*standar deviasi*) masing-masing adalah 0,34816 untuk *pretest* dan 0,61473 untuk *posttest*, dengan besaran *standard error of mean* berturut-turut mencapai 0,05971 serta 0,10543.

Tabel 4. Hasil paired samples test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	SD	SE	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Postest	.47059	.50664	.08689	.29381	.64736	5.416	33	.000

Berdasarkan keluaran uji *paired samples test* di atas, nilai signifikansi dua arah (*Sig. 2-tailed*) tercatat di bawah 0,001 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Konklusi ini menegaskan adanya disparitas rerata antara capaian *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan signifikansi pengaruh terhadap reduksi tingkat kecemasan prarola dan pascarola. Lebih lanjut, perbandingan nilai statistik menunjukkan besaran t hitung sebesar 5,416 dengan derajat kebebasan df 33. Mengingat nilai t hitung (5,416) melampaui t tabel (2,035), kaidah keputusan pengujian statistik kembali mengonfirmasi penolakan H0 dan penerimaan Ha. Dengan demikian, terbukti secara empiris bahwa terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan peserta didik yang signifikan antara sebelum dan sesudah pertandingan. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar 0,47059 dengan standar deviasi 0,50664 dan standar error rata-rata 0,08689. Interval kepercayaan 95% untuk selisih tersebut berada pada rentang 0,29381 (lower) hingga 0,64736 (upper), dan rentang ini tidak melewati angka nol, yang memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan tersebut signifikan.



Gambar 1. Diagram Statistik frekuensi kecemasaan saat pretest dan postest

Kecemasan kompetitif merupakan aspek psikologis yang berkaitan dengan kesiapan mental, respons emosional, dan keterlibatan individu ketika menghadapi aktivitas olahraga yang mengandung unsur persaingan. Tingkat kecemasan peserta didik dapat dipengaruhi

oleh persepsi terhadap tuntutan pertandingan, kekhawatiran melakukan kesalahan, kepercayaan diri, pengalaman bermain, serta kemampuan mengelola tekanan psikologis. Putri et al. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan situasional (*state anxiety*) dapat muncul ketika individu menghadapi pertandingan olahraga. Sementara itu, Fatimah et al. (2025) menekankan bahwa kecemasan kompetitif berkaitan dengan respons kognitif berupa kekhawatiran dan pikiran negatif serta respons somatik berupa ketegangan fisiologis. Woodman dan Hardy (2003) melalui meta-analisis menemukan hubungan negatif antara kecemasan kognitif dan performa olahraga, sedangkan kepercayaan diri menunjukkan hubungan positif dengan performa. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara kecemasan dan penampilan olahraga bersifat kompleks sehingga tingkat kecemasan perlu dipahami berdasarkan karakteristik individu dan situasi kompetitif yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 34 peserta didik kelas VII SMP Al Ihsan Lekopancing, distribusi kecemasan kompetitif sebelum pertandingan bola voli didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 30 siswa (88,2%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 2 siswa (5,9%). Setelah pertandingan, distribusi tersebut mengalami pergeseran, dengan peningkatan jumlah siswa pada kategori kecemasan rendah menjadi 18 orang (52,9%) dan penurunan jumlah siswa pada kategori sedang menjadi 14 orang (41,2%). Sementara itu, jumlah peserta didik pada kategori tinggi tetap sebanyak 2 orang (5,9%). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi kategori kecemasan kompetitif antara pengukuran sebelum dan sesudah pertandingan. Dominasi kategori sedang sebelum pertandingan mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik melaporkan kecenderungan kecemasan pada tingkat menengah ketika menghadapi aktivitas permainan bola voli.

Perbedaan distribusi kecemasan tersebut dapat dipahami melalui pendekatan psikologi olahraga yang menempatkan persepsi terhadap situasi kompetitif sebagai salah satu faktor penting dalam pembentukan respons emosional. Jones et al. (2009), melalui *theory of challenge and threat states in athletes*, menjelaskan bahwa respons psikologis individu terhadap situasi kompetitif berkaitan dengan penilaian terhadap tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Individu yang mempersepsikan tuntutan pertandingan melebihi kemampuan dirinya cenderung mengalami respons ancaman, sedangkan individu yang menilai dirinya memiliki kemampuan memadai dapat mempersepsikan pertandingan sebagai tantangan. Dalam pembelajaran bola voli, peserta didik yang belum memiliki keyakinan terhadap kemampuan melakukan *passing*, servis, atau *smash* berpotensi mempersepsikan pertandingan sebagai situasi yang menekan. Li et al. (2025) juga menunjukkan bahwa tekanan kompetitif berkaitan dengan kecemasan sebelum pertandingan, dengan ketahanan psikologis dan strategi koping berperan dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, dominasi kecemasan sedang sebelum pertandingan pada penelitian ini dapat ditafsirkan sebagai gambaran adanya tuntutan psikologis yang dirasakan peserta didik, meskipun faktor-faktor penyebabnya belum diukur secara langsung.

Dinamika kecemasan kompetitif dapat ditinjau berdasarkan fase sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Muzakhi et al. (2025) menjelaskan bahwa respons kecemasan dapat muncul pada berbagai tahapan kompetisi, mulai dari kekhawatiran menjelang pertandingan, ketegangan selama permainan, hingga evaluasi diri setelah pertandingan. Sejalan dengan pandangan tersebut, Dian Ari Syahputra (2026) menguraikan bahwa kecemasan sebelum pertandingan sering berkaitan dengan rasa gugup, kekhawatiran terhadap hasil, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Ketika pertandingan berlangsung, perhatian individu dapat terbagi antara tuntutan pelaksanaan keterampilan dan kekhawatiran melakukan kesalahan. Setelah pertandingan, respons psikologis dapat berubah seiring dengan berakhirnya tuntutan kompetitif dan munculnya evaluasi terhadap pengalaman bermain. Namun, perubahan tersebut tidak selalu menunjukkan pola yang sama pada setiap individu. García-Ceberino et al. (2022), misalnya, menemukan bahwa kecemasan somatik pada pemain bola basket perempuan usia muda justru meningkat setelah pertandingan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kondisi pascapertandingan tidak selalu disertai penurunan kecemasan dan bahwa respons psikologis dapat berbeda menurut karakteristik peserta, konteks olahraga, serta waktu pengukuran.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pergeseran kategori kecemasan setelah pertandingan. Dari 30 peserta didik yang sebelumnya berada pada kategori sedang, sebanyak

16 siswa berpindah ke kategori rendah, sedangkan 14 siswa tetap berada pada kategori sedang. Jika dibandingkan dengan keseluruhan responden, sebanyak 47,1% peserta didik mengalami penurunan kategori dari sedang menjadi rendah. Sementara itu, masing-masing 2 siswa yang sejak awal berada pada kategori rendah dan tinggi tetap berada pada kategori yang sama setelah pertandingan. Tidak ditemukan perpindahan peserta didik menuju kategori kecemasan yang lebih tinggi. Pola tersebut menunjukkan bahwa perubahan distribusi terutama terjadi pada kelompok peserta didik dengan kecemasan sedang sebelum pertandingan. Secara deskriptif, temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta didik melaporkan kecenderungan kecemasan yang lebih rendah setelah menyelesaikan aktivitas permainan bola voli.

Temuan tersebut memiliki kesesuaian arah dengan penelitian Rosalina dan Zulfata (2025), yang melaporkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli putra sebelum pertandingan lebih tinggi dibandingkan setelah pertandingan. Rikberg et al. (2011) pada pemain bola voli usia muda juga menunjukkan pentingnya waktu pengukuran dan pengalaman kompetitif dalam memahami laporan kecemasan, termasuk adanya perbedaan antara pengalaman emosional yang dilaporkan secara langsung dan melalui ingatan retrospektif. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dibandingkan secara kritis dengan temuan Şekeroğlu (2019), yang tidak menemukan perbedaan signifikan pada dimensi kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri atlet bola voli putri antara sebelum dan sesudah pertandingan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa dinamika kecemasan kompetitif tidak dapat digeneralisasikan secara seragam. Karakteristik responden, pengalaman berkompetisi, tingkat pertandingan, instrumen pengukuran, dan lingkungan sosial kemungkinan turut memengaruhi variasi respons psikologis yang muncul.

Pengujian statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kode kategori kecemasan sebelum pertandingan sebesar 2,0000, sedangkan setelah pertandingan menurun menjadi 1,5294. Selisih rata-rata tercatat sebesar 0,47059 dengan hasil *paired-samples t-test* menunjukkan nilai $t = 5{,}416$, $df = 33$, dan $p < 0{,}001$. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata berada pada rentang 0,29381 hingga 0,64736. Hasil tersebut memperlihatkan adanya perbedaan nilai pengodean kategori kecemasan antara pengukuran sebelum dan sesudah pertandingan. Namun, karena analisis tersebut menggunakan pengodean kategori ordinal menjadi angka 1, 2, dan 3, bukan skor total SCAT, kesimpulan inferensial dari uji parametrik perlu ditafsirkan secara hati-hati. Hasil deskriptif tetap menunjukkan arah pergeseran kategori menuju tingkat kecemasan yang lebih rendah, tetapi pengujian statistik yang sesuai dengan karakteristik data diperlukan untuk memperkuat validitas kesimpulan. Dengan demikian, temuan utama penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai bukti adanya perbedaan distribusi kategori kecemasan kompetitif pada dua waktu pengukuran.

Secara psikologis, pergeseran kecemasan menuju kategori rendah setelah pertandingan dapat dipahami sebagai kemungkinan perubahan penilaian individu terhadap tuntutan situasi kompetitif. Sebelum pertandingan, peserta didik mungkin menghadapi ketidakpastian mengenai kemampuan bermain, potensi kesalahan, dan penilaian teman sebaya. Setelah pertandingan selesai, tuntutan tersebut dapat berkurang karena peserta didik telah memperoleh pengalaman langsung mengenai situasi permainan. Namun, penjelasan ini merupakan interpretasi teoretis dan belum dapat ditetapkan sebagai mekanisme yang terbukti dalam penelitian. Aliberti et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan prakompetisi dan kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang relevan dalam memahami performa olahraga. Conde-Ripoll et al. (2023) juga mengkaji hubungan kecemasan prakompetisi dan kepercayaan diri pada pemain padel tingkat tinggi. Kedua penelitian tersebut memperkuat pentingnya mempertimbangkan faktor psikologis individual dalam memahami pengalaman kompetisi. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pengalaman bermain yang memberikan kesempatan mencoba keterampilan tanpa tekanan berlebihan berpotensi membantu peserta didik membangun persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan dirinya.

Hubungan antara kecemasan kompetitif dan kepercayaan diri juga menjadi aspek penting dalam menjelaskan variasi respons peserta didik. Warta et al. (2025) menekankan relevansi penguatan kepercayaan diri melalui strategi psikologis seperti *mental imagery* dalam konteks olahraga beregu. Raiola (2025) turut menunjukkan pentingnya faktor psikologis dalam memahami pengalaman dan performa olahraga pada remaja. Lebih lanjut, Witkowska (2026)

mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dalam olahraga dan kondisi emosional sebelum pertandingan pada pemain bola voli tingkat tinggi. Penelitian tersebut memberikan perspektif bahwa respons kecemasan tidak dapat dipisahkan dari keyakinan individu terhadap kemampuan dan tuntutan peran dalam pertandingan. Meskipun penelitian-penelitian tersebut menggunakan partisipan dan konteks yang berbeda, temuan-temuannya mendukung pentingnya pengembangan lingkungan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membangun pengalaman keberhasilan, memperoleh umpan balik konstruktif, dan meningkatkan keberanian berpartisipasi.

Aspek penting lainnya adalah keberadaan dua peserta didik (5,9%) yang tetap berada pada kategori kecemasan tinggi sebelum dan sesudah pertandingan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyelesaian aktivitas permainan tidak selalu diikuti oleh perpindahan kategori kecemasan pada setiap individu. Muzakhi et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan dapat berlangsung pada fase sebelum, selama, maupun setelah pertandingan. Li et al. (2025) juga memperlihatkan pentingnya ketahanan psikologis dan strategi koping dalam hubungan antara tekanan kompetitif dan kecemasan. Dengan demikian, keberadaan peserta didik yang tetap berada pada kategori tinggi mengindikasikan perlunya perhatian terhadap variasi kebutuhan psikologis siswa. Namun, penelitian ini tidak mengukur ketangguhan mental, strategi koping, maupun faktor individual lainnya, sehingga penyebab bertahannya kategori kecemasan tinggi belum dapat ditentukan secara empiris.

Implikasi praktis dari temuan tersebut adalah perlunya guru PJOK mengembangkan pembelajaran permainan bola voli yang memperhatikan kesiapan psikologis peserta didik di samping penguasaan keterampilan teknis. Strategi pembelajaran dapat diarahkan melalui latihan *passing* secara bertahap, pengaturan tingkat kesulitan permainan, pemberian umpan balik positif, simulasi pertandingan dengan tekanan yang terkendali, serta penciptaan lingkungan belajar yang mengurangi kekhawatiran terhadap kesalahan. Chen dan Xing (2026), melalui meta-analisis, menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan kompetitif atlet, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh jenis kelompok pembanding. Temuan tersebut memberikan dasar untuk mempertimbangkan strategi pengelolaan perhatian dan emosi sebagai salah satu alternatif pendampingan psikologis. Namun, penerapannya pada peserta didik SMP perlu disesuaikan dengan karakteristik usia, tujuan pembelajaran, dan kondisi sekolah. Dengan demikian, pengelolaan kecemasan dalam pembelajaran PJOK sebaiknya tidak diarahkan untuk menghilangkan seluruh respons emosional terhadap kompetisi, melainkan membantu peserta didik menghadapi tantangan olahraga secara lebih adaptif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa distribusi kecemasan kompetitif peserta didik kelas VII SMP Al Ihsan Lekopancing cenderung bergeser menuju kategori yang lebih rendah setelah mengikuti aktivitas permainan bola voli. Temuan tersebut memperkuat pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis dalam pembelajaran PJOK, terutama ketika peserta didik terlibat dalam situasi permainan yang menuntut keterampilan, kerja sama, dan keberanian menampilkan kemampuan. Meskipun demikian, interpretasi hasil perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan, yaitu jumlah responden yang terbatas pada 34 peserta didik dari satu kelas, tidak adanya kelompok kontrol, penggunaan kuesioner sebagai instrumen laporan diri, serta karakteristik SCAT yang pada dasarnya mengukur kecenderungan kecemasan kompetitif (*competitive trait anxiety*), bukan perubahan kecemasan situasional secara langsung. Selain itu, pengujian inferensial terhadap data kategori ordinal memerlukan evaluasi kesesuaian metode statistik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen kecemasan situasional seperti *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R), melibatkan responden dari beberapa sekolah, mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dan pengalaman olahraga, serta menambahkan wawancara atau observasi untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan kompetitif peserta didik.

KESIMPULAN

Temuan empiris dari riset ini menegaskan bahwa tingkat kecemasan kompetitif yang dialami oleh peserta didik kelas VII SMP Al Ihsan Lekopancing saat mengikuti materi permainan bola voli dalam pembelajaran PJOK cenderung lebih tinggi pada fase prarola ketimbang pascapertandingan. Sebelum bertanding, sebagian besar siswa berada pada

kategori sedang (30 siswa; 88,2%). Sesudah bertanding, kategori rendah menjadi yang terbanyak (18 siswa; 52,9%). Sebanyak 16 siswa (47,1%) turun dari kategori sedang ke rendah, dan tidak ada siswa yang mengalami kenaikan kategori. Hasil pengujian melalui *paired t-test* mengonfirmasi adanya disparitas yang bernilai signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah bertanding (t = 5,416; df = 33; Sig. < 0,001), dengan selisih rata-rata 0,47059. Namun, 2 siswa (5,9%) tetap berada pada kategori tinggi sebelum dan sesudah bertanding. Dengan demikian, kecemasan kompetitif siswa memuncak pada fase menjelang pertandingan dan umumnya mereda setelah pertandingan selesai, tetapi tidak pada semua siswa.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, guru PJOK disarankan menyiapkan kesiapan mental siswa sebelum bermain melalui latihan passing yang dilakukan secara bertahap dan pemberian penguatan positif, serta memberikan pendampingan khusus bagi siswa dengan kecemasan yang tetap tinggi. Pihak sekolah direkomendasikan untuk membangun ekosistem belajar yang kondusif serta aman secara psikologis, sekaligus mengoptimalkan peran guru bimbingan dan konseling guna mendampingi peserta didik yang menghadapi problem kecemasan akut. Siswa disarankan melatih pengelolaan emosi dan kepercayaan diri, misalnya melalui teknik pernapasan dalam sebelum bermain. Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih banyak dari beberapa sekolah, menambahkan kelompok kontrol, menggunakan instrumen kecemasan situasional di samping SCAT, serta melengkapi data dengan wawancara untuk menggali pengalaman siswa secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak SMP Al Ihsan Lekopancing atas dukungan, izin, dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi secara khusus disampaikan kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang telah membantu kelancaran proses pengumpulan data, serta kepada seluruh peserta didik kelas VII-A yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan kontribusi akademik yang diberikan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam memahami kecemasan kompetitif peserta didik serta mendukung terciptanya pembelajaran PJOK yang aman, menyenangkan, dan memperhatikan kebutuhan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aliberti, S., Raiola, G., D'Elia, F., & Cherubini, D. (2024). The influence of pre-competitive anxiety and self-confidence on dancesport performance. *Sports, 12*(11), 308. https://doi.org/10.3390/sports12110308

Al-shadiedh, M. K., Alshaer, D. A., Salem, A., Khataybeh, A., Khalaf, K., & Abu, N. (2022). *Sources of Anxiety among Female Physical Education Students Enrolled in the Gymnastics Course at Al al-Bayt University*. *6*(4), 6193–6205.

Annisa Dwi. (2026). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang pada siswa SMP. *9*, 2427–2434.

Auliawan, G. A., Ismaya, B., Dermawan, D. F., & Jasmani, P. (2024). Tingkat kecemasan siswa terhadap aktivitas air pembelajaran renang di sekolah. *11*, 143–149.

Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 3*(3), 254–259.

Chen, K., & Xing, Y. (2026). Mindfulness-based interventions for competitive anxiety in athletes: The moderating role of control type—Preliminary evidence from a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 17*, 1832397.

Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Suárez-Clemente, V. J., & Bustamante-Sánchez, Á. (2023). Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players. *Frontiers in Psychology, 14*, 1301623. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623

Dian ari syahputra. (2026). Analisis tingkat kecemasan (*anxiety*) sebelum dan saat bertanding terhadap pemain Sekolah Sepak Bola Mitra Remaja Kota Padangsidimpuan. *11*, 1–13.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336–353. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336

Fatimah, S., Diantari, R., Bastoto, A. O., & Putri, U. N. (2025). Phenomenological Analysis Of Competitive Anxiety And Its Consequences On The Increased Risk Of Injury In High-Performing Pencak Silat Athletes. 18771–18785.

García-Ceberino, J. M., Fuentes-García, J. P., & Villafaina, S. (2022). Impact of basketball match on the pre-competitive anxiety and HRV of youth female players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7894. https://doi.org/10.3390/ijerph19137894

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping, 22*(2), 153–166. https://doi.org/10.1080/10615800802020643

Herdinan, N. J., Fitri, M., & Williyanto, S. (2023). *Youth Basketball Athlete ' s Anxiety When Competing Based on Gender Kecemasan Atlet Basket Remaja Saat Berkompetisi Berdasarkan Gender*. *7*(November), 164–172.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 161–180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331

Li, L., Wang, J., Li, Q., & Fu, Q. (2026). The effect of different psychological interventions on athletes' competitive anxiety: A systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Sports Medicine - Open, 12*, Article 35. https://doi.org/10.1186/s40798-026-01007-y

Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports, 15*, 35467. https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1

Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). Unexcused absence from physical education in elementary school: On the role of autonomous motivation and body image factors. *Body Image, 45*, 229–237. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health, 24*, Article 517. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6

Muzakhi, G., Hardovi, B. H., & Apriliyanto, R. (2025). Analisis tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri Balung. *Jurnal Porkes, 8*(2), 897–907. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30098

Nasichuddin, M., Wardianto, M., Pasuruan, U. Y., Article, I., Silat, P., Silat, P., Diri, E., & Commons, C. (2025). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan atlet. *4*(3), 386–397.

Prapavessis, H., Cox, H., & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 28*(1), 24–29.

Putra. (2024). Tingkat kecemasan dan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK materi senam lantai di SDN Satap Mantar. *11*(1), 11–19.

Putri, T. A., Wira, D., & Kusuma, Y. (2023). Pengaruh anxiety terhadap performa atlet karate tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4*, 206–212.

Raiola, G. (2025). Agonism and performance in adolescent football players in informal physical education settings. 1–7. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1511719

Rikberg, A., Raudsepp, L., & Kais, K. (2011). Congruence of actual and retrospective reports of precompetition affect and anxiety for young volleyball players. *Perceptual and Motor Skills, 112*(1), 44–54. https://doi.org/10.2466/05.20.PMS.112.1.44-54

Rocliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., Chambers, F., Stylianou, M., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Adolescent Research Review, 9*, 339–364. https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0

Rosalina, R., & Zulfata, R. (2025). Perbandingan tingkat kecemasan atlet bola voli putra sebelum dan sesudah bertanding. *Jurnal Porkes, 8*(2), 1256–1266. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.31145

Rosli, U. I., Ismail, Z., Fikri, A., Kassim, M., Sains, F., Mara, U. T., Perlis, C., & Arau, K. (2022). The perception of athlete's anxiety experience in team and individual sports. *11*(1), 29–37.

Şekeroğlu, M. Ö. (2019). An examination of the pre-competition and post-competition state anxiety levels of Russian women's national volleyball team athletes. *Journal of Education and Training Studies, 7*(5). https://doi.org/10.11114/jets.v7i5.4185

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(1), 39–59. https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(4), 479–501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479

Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of coach and parent training on performance anxiety in young athletes: A systemic approach. *Journal of Youth Development, 2*(1). https://doi.org/10.5195/jyd.2007.358

Solehudin, A. R. (2021). Survei kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran renang di SMK Telekomedika Kota Bogor. *1*, 14–21.

Warta, D., Wijaya, C., Muhaimin, A., Pendidikan, P., Olahraga, K., & Mandalika, U. P. (2025). Membangun Kepercayaan Diri Atlet melalui Mental Imagery : Strategi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif dalam Olahraga Beregu Building Athletes ' Self-Confidence through Mental Imagery : *A Psychological Strategy for Overcoming Competitive Anxiety in Team Sports*. *6*(3), 1305–1317.

Witkowska, M. A. (2026). Pre-competition emotions, self-confidence, and positional differences in top-level volleyball players: A pilot study. *Current Issues in Personality Psychology, 14*(3), 174–182. https://doi.org/10.5114/cipp/225116

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*(6), 443–457. https://doi.org/10.1080/0264041031000101809