SPORTIFY JOURNAL
https://journal-center.litpam.com/index.php/sfj

Juni 2025, Vol. 5, No. 1
e-ISSN: 2807-4076
pp. 13-23

Tingkat Kecemasan Atlet Voli Putri Kabupaten Lombok Timur Sebelum Bertanding

[1]Baiq Sipa Sopia, [2*]Adi Suriatno, [3]Vivi Novia Eka Putri
[1, 2*] Department of Physical Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.
[3] Universitas Mitra Karya. Jl. Kambuna Raya Jl. Perumahan Bulak Kapal Permai No.5, RT.001/RW.001, Jatimulya, Kec. Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, Indonesia. Postal Code: 17510

*Correspondence e-mail: adisuriatno@undikma.ac.id
Submission: January 13, 2025; Revision: March 3, 2025; Accepted: April 15, 2025.

Abstrak

Kecemasan sebelum bertanding dapat mengganggu konsentrasi, koordinasi, kepercayaan diri, dan pengambilan keputusan atlet voli putri. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kecemasan atlet voli putri se-Kabupaten Lombok Timur sebelum bertanding. Penelitian menggunakan desain survei deskriptif kuantitatif. Sampel terdiri atas 50 atlet voli putri dari lima sekolah/tim yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen berupa angket kecemasan olahraga 22 item dengan skala Likert empat pilihan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa mean, median, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, frekuensi, dan persentase. Hasil menunjukkan mean 58,58, median 57,50, standar deviasi 13,333, skor minimum 34, dan skor maksimum 88. Sebanyak 26% atlet berada pada kategori agak rendah, 42% agak tinggi, dan 32% tinggi. Penelitian menyimpulkan bahwa kecemasan atlet secara umum berada pada kategori agak tinggi.

Kata Kunci: atlet putri; bola voli; kecemasan olahraga; kecemasan pra-pertandingan; latihan mental

Pre-Competition Anxiety Level of Female Volleyball Athletes in East Lombok Regency

Abstract

Pre-competition anxiety may disrupt concentration, coordination, self-confidence, and decision-making among female volleyball athletes. This study aimed to identify the anxiety level of female volleyball athletes in East Lombok Regency before competition. A descriptive quantitative survey design was used. The sample consisted of 50 female volleyball athletes from five schools/teams selected through purposive sampling. The instrument was a 22-item sport anxiety questionnaire using a four-point Likert scale. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, median, standard deviation, minimum score, maximum score, frequency, and percentage. The results showed a mean score of 58.58, median of 57.50, standard deviation of 13.333, minimum score of 34, and maximum score of 88. A total of 26% of athletes were in the slightly low category, 42% in the slightly high category, and 32% in the high category. The study concludes that athletes' anxiety was generally in the slightly high category.

***Keywords**: female athletes; mental training; pre-competition anxiety; sport anxiety; volleyball*

How to Cite: Sopia, B. S., Suriatno, A., & Putri, V. N. E. (2025). Tingkat Kecemasan Atlet Voli Putri Kabupaten Lombok Timur Sebelum Bertanding. *Sportify Journal*, *5*(1), 13-23. https://doi.org/10.36312/sj.v5i1.5079

https://doi.org/10.36312/sj.v5i1.5079

Copyright© 2025, Sopia et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang populer dan banyak dipertandingkan pada berbagai tingkat kompetisi, mulai dari sekolah, klub, kabupaten, provinsi, hingga nasional. Permainan ini menuntut kerja sama tim, penguasaan teknik dasar, kemampuan fisik, strategi, serta kesiapan mental. Teknik seperti servis, passing, umpan, smash, dan block memang penting dalam menentukan kualitas permainan. Namun, keberhasilan atlet dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan fisik. Dalam situasi kompetisi, atlet juga harus mampu menjaga konsentrasi, mengambil keputusan cepat, mengendalikan emosi, serta tetap percaya diri ketika berada di bawah tekanan lawan, pelatih, penonton, dan harapan tim.

Kesiapan psikologis menjadi bagian penting dalam performa atlet bola voli. Atlet yang memiliki teknik baik belum tentu mampu menampilkan kemampuan terbaiknya apabila tidak mampu mengelola tekanan sebelum dan selama pertandingan. Dalam olahraga beregu seperti bola voli, kesalahan individu dapat berdampak pada ritme permainan tim, sehingga atlet sering merasa takut gagal, ragu mengambil keputusan, atau khawatir mengecewakan rekan satu tim. Literatur psikologi olahraga menunjukkan bahwa kesiapan mental, ketangguhan mental, kepercayaan diri, kemampuan coping, dan pengendalian emosi berperan penting dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, dan eksekusi keterampilan di bawah tekanan kompetitif (Bisagno et al., 2022; Bosque et al., 2024; Costa et al., 2024; Görün et al., 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Salah satu aspek psikologis yang sering dialami atlet sebelum bertanding adalah kecemasan. Kecemasan sebelum pertandingan merupakan kondisi ketika atlet merasakan kekhawatiran, ketegangan, kegelisahan, atau reaksi tubuh tertentu sebelum memasuki situasi kompetisi. Kecemasan dapat muncul dalam bentuk kognitif, seperti pikiran negatif, takut gagal, ragu terhadap kemampuan sendiri, atau sulit fokus. Kecemasan juga dapat muncul dalam bentuk somatik, seperti jantung berdebar, otot tegang, keringat dingin, sulit tidur, atau gangguan pernapasan. Dalam kadar tertentu, kecemasan dapat membantu atlet lebih waspada. Namun, apabila terlalu tinggi, kecemasan dapat mengganggu kesiapan bertanding dan menghambat performa. Penelitian pada konteks bola voli dan olahraga kompetitif menunjukkan bahwa kecemasan kognitif dan somatik sering meningkat menjelang pertandingan serta menjadi pengalaman umum pada atlet (Bosque et al., 2024; Costa et al., 2024; Görün et al., 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Dampak kecemasan terhadap performa atlet perlu mendapat perhatian serius. Atlet yang mengalami kecemasan tinggi dapat kehilangan fokus, membuat keputusan yang kurang tepat, melakukan kesalahan teknik, atau gagal menjalankan strategi yang telah dilatih. Dalam bola voli, kecemasan dapat memengaruhi kualitas servis, penerimaan bola, koordinasi gerak, komunikasi tim, dan keberanian melakukan serangan. Kecemasan juga dapat menurunkan kepercayaan diri sehingga atlet terlalu berhati-hati atau justru terburu-buru dalam mengambil tindakan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan dengan konsentrasi, pengambilan keputusan, koordinasi, kepercayaan diri, dan hasil pertandingan. Pada situasi tertentu, beban kognitif yang tinggi akibat kecemasan dapat membuat atlet terlalu banyak berpikir ketika melakukan keterampilan yang seharusnya dilakukan secara otomatis (Bisagno et al., 2022;

Costa et al., 2024; Pellino et al., 2022; Silva et al., 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Kecemasan sebelum bertanding dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Atlet dapat merasa cemas karena takut melakukan kesalahan, takut kalah, takut cedera, menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, mendapat tekanan dari pelatih, membawa harapan tim, atau memiliki pengalaman buruk pada pertandingan sebelumnya. Pada atlet muda atau atlet tingkat daerah, kecemasan juga dapat muncul karena pengalaman bertanding yang masih terbatas dan belum terbiasanya atlet menghadapi penonton atau suasana kompetisi resmi. Dalam konteks atlet putri, kajian tentang kecemasan kompetitif menunjukkan perlunya perhatian khusus karena kecemasan dapat memengaruhi fokus, keyakinan diri, dan performa tim. Beberapa penelitian juga menekankan pentingnya analisis berbasis jenis kelamin dalam memahami kecemasan pra-kompetisi serta perlunya asesmen dan intervensi mental yang sesuai bagi atlet putri (Bisagno et al., 2022; Bosque et al., 2024; Costa et al., 2024; Pellino et al., 2022; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Pembinaan atlet bola voli di tingkat sekolah dan kabupaten umumnya masih lebih banyak menekankan aspek teknik, taktik, dan kondisi fisik. Latihan mental sering belum dilakukan secara khusus dan terprogram, padahal kecemasan sebelum pertandingan dapat memengaruhi kesiapan atlet dalam menampilkan hasil latihan. Di Kabupaten Lombok Timur, atlet voli putri memiliki peluang bertanding dalam berbagai kejuaraan antarsekolah, klub, maupun tingkat daerah. Situasi kompetisi tersebut dapat menjadi pengalaman penting bagi pengembangan prestasi, tetapi juga dapat memunculkan tekanan psikologis. Atlet putri dapat merasa terbebani oleh target kemenangan, penilaian pelatih, dukungan penonton, atau kekhawatiran melakukan kesalahan yang merugikan tim. Oleh karena itu, tingkat kecemasan sebelum bertanding perlu dipetakan agar pelatih dan pembina memiliki dasar dalam merancang pembinaan mental yang sesuai.

Research gap penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang secara khusus memetakan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet voli putri di tingkat kabupaten, khususnya di Kabupaten Lombok Timur. Penelitian sebelumnya telah banyak membahas kecemasan atlet bola voli, hubungan kecemasan dengan performa, dan faktor psikologis dalam kompetisi. Namun, belum banyak penelitian yang menempatkan atlet voli putri daerah sebagai fokus utama dengan tujuan menyediakan gambaran praktis bagi pelatih sekolah, klub, dan pembina olahraga lokal. Padahal, konteks daerah memiliki karakteristik tersendiri, seperti pengalaman bertanding yang bervariasi, fasilitas pembinaan mental yang terbatas, serta belum meratanya program pelatihan psikologis bagi atlet.

Kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada lokasi penelitian, tetapi pada kontribusinya dalam menyediakan pemetaan awal tingkat kecemasan atlet voli putri se-Kabupaten Lombok Timur sebelum bertanding. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih mengenali kondisi psikologis atlet, mengidentifikasi kebutuhan pembinaan mental, serta menyusun strategi pendampingan sebelum pertandingan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai praktis bagi pembinaan atlet putri di tingkat daerah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet voli putri se-Kabupaten Lombok Timur sebelum bertanding.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menggambarkan tingkat kecemasan atlet voli putri se-Kabupaten Lombok Timur sebelum bertanding, bukan menguji pengaruh perlakuan atau hubungan sebab-akibat. Survei deskriptif kuantitatif sesuai digunakan dalam penelitian psikologi olahraga untuk memetakan kecemasan pra-kompetisi melalui skor angket, nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi, persentase, dan kategori tingkat kecemasan. Desain semacam ini lazim digunakan sebagai langkah awal untuk memahami kondisi psikologis atlet sebelum menyusun program pendampingan mental yang lebih spesifik (Castro et al., 2022; Fathirezaie et al., 2018; Magee et al., 2023).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah atlet bola voli putri tingkat sekolah/klub yang berada di Kabupaten Lombok Timur dan aktif mengikuti kegiatan latihan serta pertandingan. Populasi terjangkau dalam penelitian ini berasal dari lima sekolah atau tim bola voli putri yang bersedia mengikuti penelitian. Sampel penelitian berjumlah 50 atlet voli putri. Agar representativitas sampel lebih jelas, jumlah atlet dari setiap sekolah/tim perlu dicantumkan dalam naskah, misalnya melalui tabel distribusi sampel berdasarkan sekolah atau klub.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena penelitian berfokus pada kelompok khusus, yaitu atlet voli putri yang memiliki pengalaman menghadapi situasi pertandingan. Purposive sampling banyak digunakan dalam penelitian psikologi olahraga ketika peneliti ingin mengkaji kelompok atlet dengan karakteristik tertentu, seperti jenis kelamin, cabang olahraga, wilayah, dan pengalaman kompetisi (Hidayat et al., 2022; Rintaugu et al., 2020). Kriteria inklusi sampel adalah: (1) atlet voli putri aktif, (2) berasal dari sekolah/tim di Kabupaten Lombok Timur, (3) pernah mengikuti pertandingan bola voli, (4) bersedia menjadi responden, dan (5) mengisi angket secara lengkap. Atlet yang tidak hadir saat pengumpulan data atau mengisi angket tidak lengkap tidak dimasukkan dalam analisis.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket tertutup yang mengukur kecemasan atlet sebelum bertanding. Angket terdiri atas 22 butir pernyataan yang disusun dengan mengadaptasi konsep kecemasan olahraga dari instrumen Sport Anxiety Scale atau skala kecemasan olahraga sejenis. Instrumen kecemasan olahraga seperti SAS dan CSAI-2 telah banyak digunakan dan diadaptasi dalam penelitian psikologi olahraga untuk mengukur kecemasan kompetitif atlet, termasuk pada konteks bola voli dan cabang olahraga lain (Bosque et al., 2024; Fathirezaie et al., 2018; Silva et al., 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Butir angket mencakup gejala kecemasan kognitif, somatik, afektif, dan motorik. Gejala kognitif meliputi pikiran negatif, keraguan diri, dan gangguan konsentrasi. Gejala somatik meliputi jantung berdebar, tubuh kaku, gemetar, keringat dingin, ketegangan otot, dan pernapasan tidak teratur. Gejala afektif dan motorik meliputi rasa tegang, gelisah, mondar-mandir, menggaruk kepala, atau

menunjukkan ekspresi wajah tegang. Angket menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Penulisan alternatif jawaban perlu diperbaiki karena opsi terakhir bukan "Tidak Setuju", melainkan "Sangat Tidak Setuju". Kuesioner tertutup berbasis skala Likert umum digunakan dalam penelitian kecemasan olahraga karena mudah diadministrasikan, reliabel, dan sesuai untuk analisis deskriptif (Castro et al., 2022; Utama et al., 2023).

Skor total kecemasan diperoleh dengan menjumlahkan skor 22 item. Rentang skor teoretis adalah 22–88. Kategori kecemasan ditentukan sebagai berikut: 1–22 rendah, 23–44 agak rendah, 45–66 agak tinggi, dan 67–88 tinggi. Sebelum digunakan, instrumen perlu diuji validitas dan reliabilitas pada konteks penelitian ini. Uji validitas dapat dilakukan melalui korelasi item-total, sedangkan reliabilitas dapat diuji menggunakan Cronbach's Alpha. Pelaporan validitas dan reliabilitas penting karena instrumen adaptasi harus dipastikan sesuai dengan karakteristik responden penelitian.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui angket dan dokumentasi. Angket diberikan kepada 50 atlet voli putri sebelum pertandingan atau pada waktu yang mendekati situasi kompetisi agar respons menggambarkan kecemasan pra-pertandingan. Responden diberi penjelasan tentang tujuan penelitian, cara mengisi angket, dan kerahasiaan jawaban. Dokumentasi digunakan untuk mencatat identitas umum tim, jumlah atlet, lokasi pengumpulan data, serta bukti pelaksanaan penelitian.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis meliputi skor minimum, skor maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase kategori kecemasan. Persentase dihitung dengan rumus $P = F/N \times 100\%$, dengan P sebagai persentase, F sebagai frekuensi, dan N sebagai jumlah sampel. Statistik deskriptif dan kategorisasi tingkat kecemasan lazim digunakan dalam penelitian kecemasan atlet untuk menunjukkan sebaran tingkat kecemasan sebelum bertanding secara transparan (Bosque et al., 2024; Fathirezaie et al., 2018; Silva et al., 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 50 atlet bola voli putri se-Kabupaten Lombok Timur yang berasal dari lima sekolah/tim. Data dikumpulkan menggunakan angket kecemasan olahraga yang terdiri atas 22 butir pernyataan dengan skala 1–4. Skor total kecemasan berada pada rentang teoretis 22–88. Sesuai dengan klasifikasi pada metode penelitian, tingkat kecemasan dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu rendah, agak rendah, agak tinggi, dan tinggi. Dengan demikian, bagian hasil tidak menggunakan lima kategori karena tidak sesuai dengan sistem klasifikasi instrumen.

Tabel 1. Statistik deskriptif tingkat kecemasan atlet voli putri sebelum bertanding

Statistik	Nilai
N valid	50
Missing	0
Mean	58,58

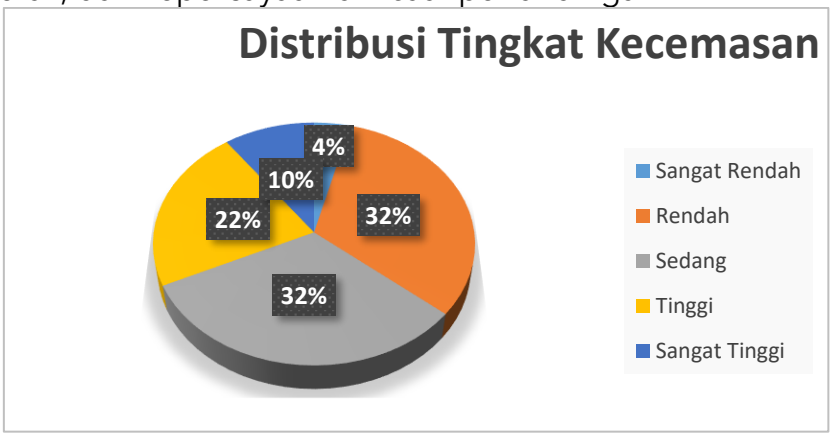
Statistik	Nilai
Median	57,50
Standar deviasi	13,333
Minimum	34
Maksimum	88

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan atlet voli putri sebelum bertanding adalah 58,58, bukan 78,58. Nilai median sebesar 57,50 menunjukkan bahwa sebagian besar skor berada di sekitar nilai tengah kategori. Standar deviasi sebesar 13,333 menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan antar-atlet. Skor terendah adalah 34 dan skor tertinggi adalah 88. Berdasarkan klasifikasi instrumen, skor rata-rata 58,58 berada pada rentang 45–66, sehingga tingkat kecemasan atlet secara umum termasuk kategori agak tinggi. Kategori ini menunjukkan bahwa kecemasan atlet sudah cukup menonjol dan perlu mendapat perhatian, meskipun tidak semua atlet berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi tingkat kecemasan atlet voli putri berdasarkan klasifikasi empat kategori

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1–22	Rendah	0	0%
23–44	Agak rendah	13	26%
45–66	Agak tinggi	21	42%
67–88	Tinggi	16	32%
Total		50	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang berada pada kategori rendah. Sebanyak 13 atlet atau 26% berada pada kategori agak rendah, 21 atlet atau 42% berada pada kategori agak tinggi, dan 16 atlet atau 32% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, kategori dominan adalah agak tinggi. Namun, kelompok atlet dengan kategori tinggi juga cukup besar, yaitu 32% dari seluruh responden. Kelompok ini perlu mendapat perhatian khusus karena kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, koordinasi gerak, dan kepercayaan diri saat pertandingan.



Gambar 1. Distribusi tingkat kecemasan atlet voli putri sebelum bertanding

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet voli putri se-Kabupaten Lombok Timur sebelum bertanding berada pada kategori agak tinggi, dengan nilai rata-rata 58,58. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sebelum

pertandingan merupakan kondisi yang nyata dialami oleh sebagian besar atlet. Kategori agak tinggi tidak dapat dianggap ringan karena dapat memengaruhi kesiapan psikologis atlet ketika memasuki pertandingan. Dalam penelitian psikologi olahraga, kecemasan pra-kompetisi sering muncul dalam bentuk gejala kognitif, somatik, dan perilaku, seperti pikiran negatif, ragu terhadap kemampuan diri, jantung berdebar, gemetar, ketegangan otot, sulit berkonsentrasi, dan perilaku gelisah sebelum bertanding (Castro et al., 2021; Costa et al., 2024; Görgülü & Gokcek, 2021; Marín-González et al., 2022; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa atlet bola voli dan atlet olahraga beregu sering mengalami kecemasan sebelum pertandingan. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh tekanan kompetisi, pengalaman bertanding, harapan tim, kekuatan lawan, serta tuntutan untuk tidak melakukan kesalahan. Studi pada atlet voli dan olahraga tim menunjukkan bahwa kecemasan pra-kompetisi dapat berbeda antarindividu dan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, pengalaman, tingkat kompetisi, serta konteks pertandingan (Costa et al., 2024; Görgülü & Gokcek, 2021; Marín-González et al., 2022; Mukherjee, 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023). Dalam konteks penelitian ini, atlet voli putri di Lombok Timur kemungkinan menghadapi tekanan yang berkaitan dengan harapan sekolah atau tim, evaluasi pelatih, dukungan penonton, dan kekhawatiran melakukan kesalahan saat pertandingan.

Distribusi data menunjukkan bahwa 42% atlet berada pada kategori agak tinggi dan 32% berada pada kategori tinggi. Artinya, 74% atlet memiliki kecemasan pada tingkat yang perlu diperhatikan. Temuan ini penting karena kecemasan tidak hanya menjadi pengalaman emosional, tetapi juga dapat memengaruhi performa teknis. Atlet yang cemas dapat kehilangan fokus saat menerima servis, ragu ketika melakukan smash, kurang tenang dalam melakukan passing, atau terburu-buru mengambil keputusan. Dalam bola voli, setiap kesalahan dapat langsung memberikan poin bagi lawan, sehingga tekanan psikologis dapat menjadi lebih besar. Literatur menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif dapat berkaitan dengan penurunan konsentrasi, pengambilan keputusan yang kurang tepat, koordinasi gerak yang terganggu, dan menurunnya kepercayaan diri (Bisagno et al., 2022; Costa et al., 2024; Marín-González et al., 2022; Silva et al., 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Kelompok atlet dengan kategori tinggi perlu menjadi perhatian utama. Dalam draf awal, kelompok ini muncul sebagai 22% kategori tinggi dan 10% kategori sangat tinggi. Setelah kategori disesuaikan dengan metode, kelompok tersebut menjadi 32% kategori tinggi. Atlet dalam kelompok ini berisiko mengalami gangguan performa yang lebih besar karena kecemasan dapat membuat mereka sulit mengontrol pikiran dan reaksi tubuh. Gejala seperti jantung berdebar, tubuh kaku, napas tidak teratur, keringat dingin, dan pikiran negatif dapat menghambat kemampuan atlet untuk bermain sesuai strategi. Temuan tentang adanya kelompok atlet dengan kecemasan tinggi juga sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa sebagian atlet, termasuk atlet putri, dapat mengalami kecemasan pra-kompetisi yang tinggi dan membutuhkan perhatian khusus dalam pembinaan mental (Mukherjee, 2023; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023; Zhang et al., 2024).

Kecemasan yang agak tinggi dan tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, atlet dapat merasa takut gagal atau takut melakukan kesalahan yang merugikan tim. Kedua, atlet dapat merasa terbebani oleh harapan pelatih, teman satu tim, sekolah, atau penonton. Ketiga, atlet yang kurang pengalaman

bertanding mungkin belum terbiasa menghadapi tekanan kompetisi. Keempat, kondisi fisik, kesiapan latihan, dan pengalaman pertandingan sebelumnya dapat memengaruhi keyakinan diri atlet. Faktor-faktor tersebut banyak ditemukan dalam penelitian kecemasan olahraga, terutama pada situasi pra-kompetisi, ketika atlet mulai membayangkan kemungkinan menang, kalah, cedera, atau dinilai tidak mampu tampil baik (Bosque et al., 2024; Costa et al., 2024; Pellino et al., 2022; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Meskipun demikian, kecemasan tidak selalu berdampak negatif apabila masih berada pada tingkat yang dapat dikendalikan. Sebagian atlet dapat menggunakan kecemasan sebagai energi untuk meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan. Namun, ketika kecemasan sudah terlalu tinggi, atlet dapat kehilangan kontrol emosi dan kesulitan menampilkan keterampilan yang telah dikuasai. Oleh karena itu, pelatih perlu membedakan antara kecemasan yang masih adaptif dan kecemasan yang mengganggu performa. Dalam penelitian ini, nilai rata-rata berada pada kategori agak tinggi dan hampir sepertiga atlet berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembinaan mental perlu menjadi bagian dari program latihan, bukan hanya diberikan ketika atlet sudah mengalami masalah saat bertanding.

Intervensi mental yang dapat diberikan antara lain latihan relaksasi, pengaturan napas, self-talk positif, imagery, rutinitas pra-pertandingan, dan simulasi pertandingan. Latihan relaksasi dan pernapasan dapat membantu menurunkan gejala somatik seperti napas tidak teratur dan otot tegang. Self-talk dapat membantu atlet mengganti pikiran negatif dengan instruksi diri yang lebih positif dan terarah. Imagery dapat membantu atlet membayangkan keberhasilan melakukan servis, passing, block, atau smash dalam situasi pertandingan. Rutinitas pra-pertandingan dapat membuat atlet merasa lebih siap dan memiliki kontrol sebelum masuk lapangan. Beberapa penelitian psikologi olahraga menunjukkan bahwa strategi mental seperti pengaturan emosi, self-talk, imagery, dan rutinitas kompetisi dapat membantu atlet mengelola kecemasan serta meningkatkan kesiapan performa (Costa et al., 2024; Görgülü & Gokcek, 2021; Marín-González et al., 2022; Šadrincevaitė & Griciūtė, 2023).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih dan pembina bola voli putri di Kabupaten Lombok Timur. Pelatih perlu melakukan pemantauan kondisi psikologis atlet sebelum pertandingan, terutama pada atlet yang menunjukkan tanda-tanda cemas tinggi, seperti gelisah, diam berlebihan, sering ke kamar kecil, sulit fokus, atau tampak takut melakukan kesalahan. Pembinaan mental dapat dimasukkan dalam latihan rutin melalui simulasi pertandingan, pemberian umpan balik yang membangun, latihan komunikasi tim, dan pembiasaan menghadapi tekanan. Dengan demikian, atlet tidak hanya siap secara fisik dan teknik, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang lebih baik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data diperoleh melalui angket self-report sehingga jawaban atlet dapat dipengaruhi oleh kejujuran, pemahaman item, dan kondisi emosional saat mengisi kuesioner. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan desain deskriptif, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara kecemasan dan performa pertandingan. Ketiga, penelitian belum membandingkan kecemasan berdasarkan usia, pengalaman bertanding, sekolah/tim, posisi bermain, atau level kompetisi. Keempat, instrumen perlu terus diuji validitas dan reliabilitasnya pada populasi atlet lokal agar hasil pengukuran semakin kuat. Penelitian selanjutnya disarankan

menambahkan analisis faktor penyebab kecemasan, membandingkan kelompok pengalaman bertanding, serta menguji efektivitas program latihan mental seperti relaksasi, self-talk, imagery, dan rutinitas pra-pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan atlet bola voli putri se-Kabupaten Lombok Timur sebelum bertanding berada pada kategori agak tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 58,58, median 57,50, standar deviasi 13,333, skor minimum 34, dan skor maksimum 88. Berdasarkan klasifikasi empat kategori, sebanyak 13 atlet atau 26% berada pada kategori agak rendah, 21 atlet atau 42% berada pada kategori agak tinggi, dan 16 atlet atau 32% berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah. Dengan demikian, kategori dominan adalah agak tinggi, tetapi proporsi atlet pada kategori tinggi juga cukup besar dan perlu mendapat perhatian khusus.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sebelum bertanding merupakan masalah psikologis yang nyata dialami oleh atlet voli putri di Kabupaten Lombok Timur. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk gejala kognitif, somatik, dan perilaku, seperti pikiran negatif, ragu terhadap kemampuan diri, jantung berdebar, tubuh tegang, gemetar, sulit berkonsentrasi, dan gelisah sebelum pertandingan. Kondisi ini berpotensi mengganggu performa karena dapat memengaruhi konsentrasi, koordinasi gerak, pengambilan keputusan, kepercayaan diri, serta keberanian atlet dalam menjalankan teknik dan strategi permainan. Oleh karena itu, pembinaan atlet voli putri tidak cukup hanya berfokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga perlu memasukkan pembinaan mental secara terencana dan berkelanjutan.

REKOMENDASI

Pelatih dan pembina bola voli putri di Kabupaten Lombok Timur disarankan melakukan pemantauan kondisi psikologis atlet secara rutin, terutama menjelang pertandingan. Atlet yang menunjukkan tanda kecemasan tinggi, seperti gelisah, terlalu diam, sulit fokus, sering ke kamar kecil, keringat dingin, atau takut melakukan kesalahan, perlu mendapat pendampingan lebih intensif. Program latihan sebaiknya memasukkan latihan mental, seperti relaksasi, pengaturan napas, self-talk positif, imagery, simulasi pertandingan, dan rutinitas pra-pertandingan. Latihan tersebut dapat membantu atlet mengendalikan pikiran negatif, menurunkan ketegangan tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun kesiapan mental sebelum masuk ke lapangan.

Atlet disarankan membiasakan diri melakukan persiapan mental sebelum bertanding, misalnya dengan mengatur napas, memusatkan perhatian pada tugas permainan, menggunakan kalimat positif untuk diri sendiri, dan membayangkan keberhasilan melakukan teknik seperti servis, passing, block, atau smash. Atlet juga perlu terbuka kepada pelatih ketika mengalami kecemasan agar pelatih dapat membantu mencari strategi penanganan yang sesuai. Bagi sekolah, klub, dan pembina olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program pembinaan mental atlet putri, terutama karena 32% atlet berada pada kategori kecemasan tinggi.

Penelitian selanjutnya disarankan tidak hanya mendeskripsikan tingkat kecemasan, tetapi juga menganalisis faktor-faktor penyebab kecemasan, seperti pengalaman bertanding, usia, posisi bermain, dukungan pelatih, tekanan penonton, dan tingkat kompetisi. Penelitian berikutnya juga dapat

membandingkan kecemasan berdasarkan sekolah atau tim, serta menguji efektivitas intervensi mental seperti relaksasi, self-talk, imagery, atau rutinitas pra-pertandingan terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan performa atlet. Dengan demikian, pembinaan mental atlet bola voli putri dapat dikembangkan berdasarkan data yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Bisagno, E., Cadamuro, A., Rubichi, S., Robazza, C., & Vitali, F. (2022). A developmental outlook on the role of cognition and emotions in youth volleyball and artistic gymnastics. *Frontiers in Psychology, 13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954820

Bosque, R. A. del, González, P. S. M., & Jiménez, M. A. (2024). Importance of mental health in the sports environment. *Sustainability and Sports Science Journal, 2*(2), 87–97. https://doi.org/10.61486/cvjb5055

Castro, H. de O., Costa, G. D. C. T., Gomes, S. A., Júnior, R. V., Tertuliano, I. W., Oliveira, V. de, Aguiar, S. da S., Laporta, L., & Figueiredo, L. S. (2022). The relative age effect in male and female Brazilian elite volleyball athletes of varied competitive levels. *Perceptual and Motor Skills, 130*(1), 485–496. https://doi.org/10.1177/00315125221134316

Castro, H. de O., Praça, G. M., Mesquita, I., Afonso, J., Costa, G. D. C. T., Arroyo, M. P. M., Morales, J. C. P., & Greco, P. J. (2021). The impact of pendular model on decision-making and tactical-technical performance of U18 male volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 17*(4), 792–803. https://doi.org/10.1177/17479541211048586

Costa, Y. P. da, Silva, B., Miarka, B., Soares-Silva, E. L., & Batista, G. R. (2024). Analyzing the psychological variables linked to performance in beach volleyball: An integrative review and practical recommendations. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 24*(1), 39–59. https://doi.org/10.6018/cpd.582951

Fathirezaie, Z., Sani, S. H. Z., Ebrahimi, S., Brand, S., Jahanbakhsh, I., & Nazari, S. (2018). Discriminating mental skills among adolescent elite and competitive soccer and volleyball players. *Annals of Applied Sport Science, 6*(3), 23–29. https://doi.org/10.29252/aassjournal.6.3.23

Görün, L., Alper, R., & Yilmaz, B. (2023). The effect of volleyball training on trait anxiety levels of 9–12 ages female students. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*. https://doi.org/10.33438/ijdshs.1360140

Görgülü, R., & Gokcek, E. (2021). The effects of avoiding instructions under pressure: An examination of the volleyball serving task. *Journal of Human Kinetics, 78*, 239–249. https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0039

Hidayat, T., Setijono, H., Kusnanik, N. W., Nurhasan, N., Ardha, M. A. A., & Yang, C. B. (2022). The implementation of CIPP model evaluation at East Java women volleyball team during the preparation for Indonesia Olympic Games (PON) XX. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(2), 199–206. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100210

Magee, M. K., Fields, J. B., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2023). Fat-free mass index in a large sample of National Collegiate Athletic Association men and women athletes from a variety of sports. *The Journal of Strength and*

Conditioning Research, 38(2), 311–317. https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004621

Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., García, J. P. F., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7791. https://doi.org/10.3390/ijerph19137791

Mukherjee, A. (2023). Anxiety in volleyball: Gender differences during competition. *Indian Journal of Yoga Exercise & Sport Science and Physical Education*, 25–32. https://doi.org/10.58914/ijyesspe.2023-8.2.5

Pellino, V. C., Lovecchio, N., Puci, M. V., Marin, L., Gatti, A., Pirazzi, A., Negri, F., Ferraro, O. E., & Vandoni, M. (2022). Effects of the lockdown period on the mental health of elite athletes during the COVID-19 pandemic: A narrative review. *Sport Sciences for Health, 18*(4), 1187–1199. https://doi.org/10.1007/s11332-022-00964-7

Rintaugu, E. G., Bailasha, N., & Otieno, M. D. (2020). Psycho-social attributes of male volleyball players in Kenya. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports, 50*. https://doi.org/10.7176/jths/50-06

Silva, H.-H., Tavares, V., Silva, R., Neto, B. V., Cerqueira, F., & Medeiros, R. (2023). Association of FAAH rs324420 (C385A) polymorphism with high-level performance in volleyball players. *Genes, 14*(6), 1164. https://doi.org/10.3390/genes14061164

Utama, D. D. P., Doewes, M., Ekawati, F. F., & Németh, Z. F. (2023). Student learning motivation in physical education learning based on physical activity: A high school analysis study. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science, 3*(2), 123–138. https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.445

Zhang, Z., Chen, X., Xu, L., Xiao, Q., & Jeyaraj, J. J. (2024). Sport anxiety and subjective happiness of college athletes: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Psychology, 15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400094

Šadrincevaitė, S., & Griciūtė, A. (2023). Volleyball players pre-competitive anxiety: Sex-based differences and relationship with sport characteristics. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 3*(130), 32–44. https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i130.1419