

ABSTRAK

Dini Fauziyyah Azzahra (2026). Skripsi ini berjudul : “ Dampak Tingkat Anxiety O2SN Menjelang Pertandingan Dalam Olahraga Bola Voli Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama”. Selama penyusunan skripsi ini penulis berada di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Ruli Sugiawardana, M.Pd. sebagai Pembimbing II.

Pengendalian emosi pada saat sebelum pertandingan merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai keberhasilan. Pada umumnya atlet sering mengalami kecemasan (*anxiety*) baik sebelum, saat bertanding maupun mendekati akhir pertandingan. Kecemasan yang muncul sebelum pertandingan baik Lima jam maupun satu jam sebelum pertandingan akan mempengaruhi penampilan atlet. Berdasarkan masalah tersebut, pertanyaan dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana perbedaan tingkat kecemasan atlet bola voli Lima jam sebelum dan satu jam menjelang pertandingan? 2) Mana yang lebih dominan antara kecemasan Lima jam sebelum pertandingan dengan kecemasan satu jam sebelum pertandingan? Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dan dianalisis untuk menetapkan kesimpulan, karena penelitian ini ingin mengungkap masalah yang terjadi pada masa sekarang yaitu perbedaan tingkat kecemasan atlet bola voli Lima jam sebelum dan satu jam menjelang pertandingan. Populasi dan sampel penelitian yang dijadikan sebagai sumber data yaitu atlet atau siswa-siswi yang termasuk tim O2SN Bola Voli sebanyak 20 orang. Sampel diperoleh melalui teknik sampling jenuh dan padat. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah angket untuk mengukur tingkat anxiety atlet bola voli Lima jam dan satu jam sebelum pertandingan. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan uji perbedaan rata-rata dua pihak. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat perbedaan tingkat anxiety atlet bola voli antara Lima jam sebelum pertandingan dengan satu jam sebelum pertandingan. Hasil pengujian tersebut diperoleh dari t hitung = 4.28 yang lebih besar dari t -tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 + n_2 - 2) = 38$, harga $t (0,975)$ dari daftar distribusi t diperoleh 2.02. 2) Tingkat anxiety atlet bola voli satu jam sebelum pertandingan lebih dominan dibandingkan Lima jam sebelum pertandingan. Hasil pengujian tersebut diperoleh dari t hitung = 7.81 yang lebih besar dari t -tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 + n_2 - 2) = 38$, harga $t (0,95)$ dari daftar distribusi t diperoleh 1.68. Saran yang penulis kemukakan kaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Bagi para pembina, pelatih, atlet bola voli dan pembaca, supaya memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya anxiety dalam pelaksanaan program latihan.

Kata Kunci: Tingkat Anxiety, pertandingan O2SN. BolaVoli, tingkat SLTP

ABSTRACT

Dini Fauziyyah Azzahra (2026). This thesis is titled: “The Impact of O2SN Anxiety Levels Before Matches in Volleyball at the Junior High School Level” During the preparation of this thesis, the author was supervised by Mr. Andang Rohendi, M.Pd. (First Supervisor) and Mr. Ruli Sugiawardana, M.Pd. (Second Supervisor).

Controlling emotions prior to a match is a key factor in achieving success. Athletes commonly experience anxiety before, during, and towards the end of a match. Anxiety arising before the match—whether five hours or one hour prior—affects an athlete's performance. Based on this issue, the research questions are: 1) How do volleyball athletes' anxiety levels differ between five hours before the match and one hour before the match? 2) Which is more dominant: anxiety five hours before the match or anxiety one hour before the match? This study employs a descriptive method aimed at describing a current situation. Data were collected and analyzed to draw conclusions, as the study seeks to examine a present-day issue: the difference in volleyball athletes' anxiety levels five hours versus one hour before a match. The study population and sample consisted of 20 athletes (students) from the O2SN volleyball team. The sample was selected using a saturated sampling technique. A questionnaire served as the research instrument to measure the athletes' anxiety levels at the five-hour and one-hour marks prior to the match. Data processing and analysis utilized a two-sample mean difference test. Based on the results, the conclusions are: 1) There is a difference in volleyball athletes' anxiety levels between five hours before the match and one hour before the match. This conclusion is supported by a calculated t-value of 4.28, which exceeds the t-table value at a significance level of $\alpha = 0.05$ with degrees of freedom (df) of 38 ($n_1 + n_2 - 2$); the critical t-value (0.975) from the t-distribution table is 2.02. 2) Volleyball athletes' anxiety levels one hour before the match are higher (more dominant) than those five hours before the match. The test results yielded a calculated t-value of 7.81, which exceeds the t-table value at a significance level of $\alpha = 0.05$ with degrees of freedom (df) of ($n_1 + n_2 - 2$) = 38; the t-value (0.95) from the t-distribution table is 1.68. Based on these research findings, the author offers the following recommendations: 1) Supervisors, coaches, volleyball athletes, and readers should pay attention to the athletes' psychological state—specifically anxiety—during the implementation of training programs.

Keywords: Anxiety level, O2SN volleyball match, junior high school level.