

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Bola Voli

Bola voli saat ini merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan dan baik yang berada di daerah pedesaan maupun berada di daerah perkotaan. Sering diadakannya *event* atau kejuaraan bola voli, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional merupakan gambaran bahwa olahraga bola voli semakin populer di Indonesia. Selain itu sekarang ini banyak perkumpulan bola voli yang membina atlet-atlet usia dini dengan harapan terjadi regenerasi dan dapat berprestasi yang lebih baik dari para seniornya. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Muhajir (2007: 55) bahwa, "Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa." Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Muhajir (2007: 55) bahwa, "Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa."

Bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkannya yaitu dengan memantul-mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, maksimal tiap regu melakukan sebanyak tiga kali sentuhan. Bola dipukul atau dipantulkan dari satu petak lapangan ke petak lapangan lain yang dibatasi oleh jaring (*net*). Tujuan permainan bola voli adalah mengumpulkan angka sampai memperoleh angka kemenangan melalui penggunaan teknik-teknik dasar bola voli dan penerapan strategi permainan. Ma'mun dan Subroto (2001:43) menjelaskan bahwa, "Pada dasarnya prinsip bermain bolavoli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring".

Untuk dapat bermain bolavoli, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolavoli yang meliputi pas bawah dan atas (*passing*), smes

(*smash*), servis (*service*) dan bendungan (*blocking*). Masing-masing teknik dasar mempunyai peran dan kedudukan yang sama penting dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Berkenaan dengan teknik-teknik dasar olahraga bola voli, Muhajir (2007: 57) menjelaskan bahwa teknik dasar permainan bola voli terdiri dari passing bawah, passing atas, spaik/smash, servis, dan bendungan (*blocking*). Olahraga bola voli merupakan olahraga dinamis yang menuntut pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif melalui berbagai variasi serangan dan bertahan, membutuhkan waktu yang cukup lama dalam setiap pertandingannya, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah daya tahan otot, *power* dan kelincahan.

1. Pentingnya Kelincahan (*Agillity*) dalam Permainan Bola voli

Agilitas atau kelincahan umumnya dinyatakan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan menurut Soekarman (2009:71) adalah, “Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi”. Kemudian Harsono (2010:172) menyatakan bahwa, “*Agilitas* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kemudian Willmore dalam Harsono (2010:172) menyatakan bahwa kelincahan adalah “ ... *the ability to change directions rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position*”. Maksud pernyataan tersebut yaitu kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuhnya.

Komponen kelincahan dibutuhkan pada permainan bola voli disebabkan dalam permainan bolavoli sering terjadi situasi dimana alur bola sangat cepat dalam pergerakannya, seperti bola hasil smes, bola hasil blok, ataupun bola liar yang membutuhkan respon atau antisipasi untuk mengembalikan bola ke daerah lawan dengan cepat dan tepat.

Begitu juga dalam situasi menyerang, saat melakukan pola penyerangan dibutuhkan kelincahan dalam pergerakan pemain, baik dalam pergerakan tanpa

bola yang bertujuan untuk mengelabui lawan, maupun seorang pengumpan yang meski situasinya sedang bergerak tetapi dia harus cepat membaca gerak temannya agar hasil umpan tersebut menjadi efektif untuk melakukan smes, sehingga proses melakukan pola tersebut tidak mudah terbaca atau diantisipasi oleh lawan dan menjadikan poin atau angka.

a. Gambaran permainan bola voli sebagaimana dijelaskan di atas memberikan kejelasan bahwa kelincahan sangat dibutuhkan untuk pergerakan pemain baik saat menjangkau dan mengantisipasi bola hasil serangan lawan, maupun melakukan pergerakan saat akan melakukan serangan.

b. Latihan Kelincahan Untuk Atlet Bola voli

Prestasi maksimal yang diraih oleh setiap atlet bukan datang dengan tiba-tiba, melainkan melalui suatu proses yang sistematis dan terarah. Proses yang dimaksud adalah aktivitas rutin dengan memberdayakan potensi melalui dukungan berbagai fasilitas yang dilaksanakan secara bertahap sampai tercapainya tujuan dalam permainan bolavoli. Aktivitas rutin yang dimaksud adalah latihan, karena setiap hari atlet diberikan tugas-tugas fisik maupun psikis yang dilaksanakan secara berulang-ulang dan semakin lama semakin berat beban tugasnya. Berkaitan dengan latihan, Harsono (2010:101) menjelaskan, “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Gunarsa (2009:6) mengatakan bahwa, “Latihan adalah proses yang bertahap, berulang-ulang serta disesuaikan dengan kondisi perorangan”. Supartono (2009:18) menjelaskan, “Latihan adalah perencanaan suatu proses pengembangan kemampuan berolahraga yang bersifat multi-kompleks yang berisi materi, metode dan pengorganisasian pengukuran sesuai dengan tujuan dan sasaran yang telah ditentukan”. Sedangkan Giriwijoyo dan Sidik (2012:35) mengemukakan, “Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu pada aspek kemampuan dasar maupun pada aspek kemampuan keterampilannya”.

Berdasarkan pada penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari suatu kegiatan, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban / tugas untuk mencapai tujuan tertentu.

Latihan yang dilakukan oleh atlet meliputi beberapa dimensi atau aspek yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek tersebut penting dalam upaya pencapaian tujuan secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik dan mental atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga secara otomatis akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka strategi apapun akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi percuma, yang pasti penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti pula bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai tujuan secara maksimal. Berkaitan dengan pengertian keempat aspek tersebut, penulis menyimpulkan pendapat Harsono (2010:101) adalah sebagai berikut:

1. Latihan fisik (*physical training*) adalah latihan untuk memperkembangkan kemampuan fisik baik secara menyeluruh maupun spesifik.
2. Latihan teknik (*technical training*) adalah latihan untuk mempermahir gerakan yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga.
3. Latihan taktik (*tactical training*) adalah latihan untuk menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan interpretasi atau daya tafsir pada atlet dalam pertandingan.
4. Latihan mental (*psychological training*) adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan dan emosional atlet dalam menghadapi tekanan fisik dan psikis pertandingan.

Penjelasan di atas menggambarkan betapa pentingnya keempat aspek latihan tersebut dalam kerangka pembinaan atlet bolavoli secara menyeluruh. Keempat aspek tersebut memberikan peranan yang relatif besar terhadap pencapaian tujuan atau hasil.

B. *Anxiety* (Kecemasan) dan Jenisnya

1. Pengertian *Anxiety* atau kecemasan

Anxiety adalah bagian dari kehidupan alami dan kebanyakan dari kita mengalami ini dari masa ke masa. Kata “*anxiety*” biasanya berhubungan dengan kecemasan, pertimbangan, stress, atau gugup. Kebanyakan dari remaja *anxiety* adalah batasan untuk fakta situasi dalam tes, perjanjian penting atau mengendalikan pelajaran.

Bagi seorang atlet yang menggeluti olahraga, kecemasan (*anxiety*) yang dialami akan semakin sering karena dalam olahraga beladiri resiko cedera dan persaingan antara atlet akan semakin tinggi demi pencapaian prestasi yang maksimal. Baik atlet maupun orang biasa, mereka akan sama-sama mengalami *anxiety*, tapi yang membedakannya adalah tingkatan atau kadar *anxiety*-nya. Perbedaan ini dikarenakan setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam hal menangani *anxiety* yang dialaminya. Kepekaan serta reaksi yang berbeda terhadap penyebab timbulnya *anxiety*.

Apabila seorang atlet mengalami *anxiety* yang tinggi dan atlet tersebut tidak mampu mengendalikannya, maka hal ini akan mengganggu penampilan dan akan merugikan bagi atlet yang bersangkutan. *Anxiety* yang dialami atlet bola voli terjadi tidak hanya pada saat Lima Jam sebelum pertandingan saja, tapi juga dapat terjadi satu jam menjelang pertandingan.

Mengenai *anxiety* ini, Harsono (2010:256) mengatakan bahwa, “... *Anxiety* yaitu perasaan takut, cemas atau khawatir akan terancam security kepribadiannya.” Kemudian Greist dalam Gunarsa (2008:39) secara jelas merumuskan bahwa, “*Anxiety* sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.”

Selain pendapat tokoh-tokoh di atas tentang batasan *anxiety* atau pengertian *anxiety* secara singkat oleh Wismaningsih (2003) dijelaskan sebagai berikut: “Rasa ketakutan mengenai hal yang akan terjadi, bersifat subjektif dan disertai

ketegangan dan kegiatan peningkatan fisiologis (arousal) pada kekecewaan ada unsur emosi negative, sedangkan pada arousal emosi ini juga bisa bersifat positif.” Kemudian dalam www.webster.com dijelaskan bahwa, “Anxiety is a feeling of apprehension or fear. The source of this uneasiness is not always known or recognized, which can add to the distress you feel.” Maksudnya anxiety adalah perasaan khawatir atau ketakutan. Sumber dari kegelisahan tidak selalu diketahui atau tidak dikenal yang bisa menambahkan penderitaan terhadap perasaanmu.

Dumadi dkk. (2004:108) mengemukakan, “Ditinjau dari proses psikologik, pada setiap konflik yang terjadi dalam diri atlet akan dapat menimbulkan stress, terutama disebabkan adanya dua hal yang bertentangan yaitu harapan untuk sukses dan takut gagal.” Saporinah dan Markam dalam Dumadi dkk. (2004:110) menyatakan, “Jika stress yang dialami seseorang berlangsung terus-menerus, maka akan timbul kecemasan.” Satiadarma dan Soekasah (2017:39) menjelaskan, “Anxiety berbeda dengan takut (fear). Pada gejala takut, objek atau bahaya yang ditakuti jelas; pada anxiety objek atau keadaan bahaya yang dikhawatirkan tidak jelas.”

Beberapa cara untuk mengatasi kecemasan dijelaskan oleh Dumadi dkk. (2004:110) diantaranya yaitu, “1) *progressive relaxation*, 2) *transcendental medication*, 3) *biofeedback*.”

a. Jenis-jenis Anxiety atau kecemasan

Ditinjau dari proses terjadinya *anxiety* dijelaskan oleh Dumadi dkk. (2004:110) sebagai berikut:

1. Kecemasan yang “*conditioned*” (ada hubungannya dengan pengalaman masa lalu)
2. Kecemasan karena kekurangan keterampilan
3. Kecemasan karena pernyataan diri yang menimbulkan kecemasan
4. Kecemasan karena tindakan yang dilakukannya sendiri misal tuntutan yang terlalu tinggi atas diri sendiri
5. Kecemasan yang dikarenakan lingkungan fisik/sosial yang gawat, misal pelatih yang kurang bijaksana

Kecemasan dapat digolongkan menjadi dua jenis kecemasan yaitu kecemasan pembawaan (*trait anxiety*) dan kecemasan karena kondisi yang

dihadapi atau kecemasan sesaat (*state anxiety*). Mengenai kedua jenis kecemasan tersebut dijelaskan pada bahasan berikut.

Satiadarma (2000) menyatakan bahwa *state anxiety* (kecemasan sesaat) adalah kondisi kecemasan yang berfluktuasi atau berubah-ubah dari waktu ke waktu yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang dihadapi atlet pada saat tertentu. Dalam situasi kompetisi, fluktuasi kecemasan ini terjadi secara signifikan menjelang pertandingan, seperti pada rentang waktu lima jam sebelum pertandingan dan semakin meningkat mendekati satu jam sebelum pertandingan. Menurut Weinberg dan Gould (2010), gejala-gejala kecemasan tersebut muncul akibat persepsi atlet terhadap ancaman kegagalan dan tuntutan situasi pertandingan yang semakin dekat.

1. *Trait Anxiety*

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa pada dasarnya setiap orang memiliki *anxiety*, hanya saja tingkat dan kadar *anxiety* pada masing-masing orang berbeda-beda. Dengan demikian *anxiety* yang dirasakan oleh seseorang itu muncul karena orang itu tergolong orang pencemas atau mudah cemas. Berdasarkan penjelasan tersebut maka *trait anxiety* dapat diartikan sebagai perasaan cemas yang sudah melekat pada diri seseorang atau pembawaan seseorang dan kecemasan itu menetap dalam diri orang tersebut serta dapat dikatakan sebagai kepribadian. Mengenai hal ini Wismaningsih (2003) mengatakan bahwa “*Trait anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu dilingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*”. Mengenai *trait anxiety* dijelaskan oleh Spielberg (2009) dalam Satiadarma (2000:96) bahwa, “Kecemasan bawaan adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam.”

Kemudian Gunarsa (2009:166) menjelaskan mengenai penelitian yang dilakukan oleh Gould (2006) bahwa, “Atlet yang tergolong *trait anxiety*nya tinggi akan bereaksi dengan derajat *state anxiety* yang rendah.” Dari penjelasan tersebut penulis dapat mengambil makna bahwa apabila *trait anxiety* dapat diukur dan diketahui tinggi rendahnya maka untuk *state anxiety* dapat diprediksi dari tinggi

rendahnya trait anxiety atlet tersebut, dengan demikian tinggi dan rendahnya state anxiety dapat pula tergantung pada tinggi rendahnya trait anxiety dan juga dipengaruhi oleh hal lainnya seperti pertandingan yang memakan waktu yang cukup lama, kekalahan yang dialami terus menerus. Namun demikian tidak menutup kemungkinan atlet dengan trait anxiety yang tinggi akan bereaksi dengan state anxiety yang rendah apabila dia sudah terlatih aspek psikologisnya.

Adapun maksud dari pernyataan di atas bahwa atlet dengan trait anxiety yang tinggi memiliki kepribadian sebagai pencemas, dan apabila diberikan latihan mental ia akan merasa terbiasa dengan keadaan yang dapat menimbulkan anxiety, maka ia dapat mengendalikan timbulnya anxiety tersebut untuk membangkitkan semangatnya, sehingga hal ini lebih menguntungkan bagi atlet tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa begitu pentingnya latihan mental untuk membantu atlet dalam mengendalikan *anxiety* yang timbul pada dirinya.

2. *State Anxiety*

State anxiety dapat diartikan sebagai suatu keadaan cemas yang dirasakan oleh seorang atlet yang menghadapi suatu keadaan yang dalam hal ini pertandingan bola voli. Perasaan cemas ini datangnya berbeda dengan *trait anxiety*, dimana *trait anxiety* datang dikarenakan sudah merupakan bawaan atau sudah melekat menjadi kepribadian orang tersebut, sedangkan *state anxiety* ini datangnya secara tiba-tiba dan bersifat sementara. Hal ini dikemukakan oleh Satiadarma (2004:85) bahwa "*State anxiety* merupakan keadaan emosional yang terjadi secara mendadak pada situasi atau waktu tertentu, yang ditandai dengan perasaan takut, ketegangan, dan disertai dengan peningkatan aktivitas fisiologis (arousal)."

Selain pendapat di atas secara singkat dijelaskan oleh Wismaningsih dalam Matjan (2003) bahwa, "*State anxiety* adalah intensitas kecemasan yang dialami seseorang pada saat tertentu dan sifatnya sementara." Kemudian Satiadarma (2000:97) menjelaskan, "*State anxiety* adalah kecemasan yang berfluktuasi, berubah-ubah dari satu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini."

Dalam suatu pertandingan bola voli *state anxiety* dapat kita lihat misalnya pada saat atlet tersebut baru pertama kali mengikuti suatu pertandingan dalam

kejuaraan yang eventnya cukup bergengsi, pada saat nama atlet dipanggil dan pada saat itu *anxiety* yang dirasakan atlet tersebut hanya bersifat sementara sehingga pada pertandingan-pertandingan berikutnya tingkat *anxiety*nya tidak setinggi pada saat ia mengikuti pertandingan atau kejuaraan yang pertama kali.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *state anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat sementara dan berubah-ubah bergantung pada besar-kecilnya tekanan yang dihadapi seseorang atau atlet di lapangan juga bergantung pada tingkat *trait anxiety* yang dimilikinya. Penyebabnya bisa bervariasi dan kejadiannya biasanya akan cepat teratasi oleh atlet itu sendiri. Tingkat kecemasan ini relative tidak begitu berpengaruh terhadap penampilan.

3. Sumber *Anxiety*

Setelah kita mengetahui arti dari *anxiety* dan jenis-jenis *anxiety*, maka berikut ini penulis akan membahas sumber *anxiety* yang mengacu pada pendapat ahli. Martens yang dikutip Gunarsa (2008:41) menjelaskan, “Sebelum menentukan metode yang akan digunakan untuk mengatasi gangguan tersebut, perlu dilakukan analisis terlebih dulu akan sumber ganguannya. Perlu ditelaah terlebih dulu apakah pelatih atau pembina sendiri tidak menuntut secara berlebihan terhadap atlet tanpa memberikan dukungan kondisi dan pra kondisi yang memadai. Karena tuntutan yang terlalu tinggi tanpa diimbangi oleh dukungan kondisi yang memadai akan mudah menimbulkan *anxiety* pada atlet”.

Setyobroto (2004:94) menjelaskan tentang penyebab *anxiety* yaitu: “Bila stress yang dialami seseorang terlalu besar baginya, hingga tidak dapat dilakukan tindakan untuk mengatasi, atau bila stress yang dihadapi seseorang berlangsung terus menerus, maka akan timbul kecemasan.”

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat dinyatakan bahwa sumber *anxiety* terjadi atau timbul atas dua sumber yaitu:

1. Sumber *Anxiety* dari Dalam

Sumber *anxiety* dari dalam maksudnya adalah bahwa penyebab kecemasan berasal dari diri atlet itu sendiri, diantaranya:

a. Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya

Bila seorang atlet hanya mengandalkan kemampuan teknis maka ia akan mendapatkan kesulitan pada saat menghadapi situasi pertandingan yang kurang

menguntungkan bagi dirinya, misalnya menghadapi lawan yang tipenya menyerang, akibatnya atlet tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.

b. Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya

Apabila perasaan ini menghingapi atlet, maka akan menjadi pertanda mulai timbulnya sesuatu yang menekan pada dirinya, perasaan ini akan memberikan beban mental pada dirinya. Demikian pula perasaan yang sebaliknya yang seakan-akan atlet tersebut telah memvonis diri sendiri bahwa ia tidak akan mencapai sukses atau ia tidak akan memenangkan pertandingan yang akan dihadapi.

c. Adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi

Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan atau pelaksanaan tugas.

d. Adanya pikiran puas diri

Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka ia telah menanam benih-benih kecemasan dalam dirinya sendiri. Atlet akan dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadarinya.

2. Sumber *Anxiety* dari Luar

Seperti halnya sumber dari dalam, sumber *anxiety* dari luar juga dapat terjadi apabila atlet dihadapkan pada:

a. Rangsang yang membingungkan

Salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar para *official* yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan ataupun petunjuk yang lain kepada atlet. Bagi atlet menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan sangat membingungkan dirinya sehingga dalam dirinya tumbuh perasaan tertekan.

b. Pengaruh massa

Massa atau penonton terlebih bagi atlet yang belum memiliki banyak pengalaman bertanding, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton

juga memainkan peranan yang sangat berarti pada suasana pertandingan. Salah satu ciri massa (penonton) adalah emosi yang labil. Begitu mereka mengalami kekecewaan, maka mereka akan menunjukan tindakan yang agresif, berupa cemoohan terhadap atlet. Disamping pengaruh yang merugikan itu, ada pula pengaruh massa yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa seakan-akan mendapat “angin”, yang lalu berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan dan menunjukan penampilan yang lebih baik.

c. Saingan yang bukan tandingannya

Pemain atau atlet yang mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapinya adalah lawan yang lebih unggul dari pada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah menimbulkan pengakuan yang tidak disadarinya akan ketidak mampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan mengakibatkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali dia berbuat kesalahan ia akan semakin menyalahkan diri sendiri.

d. Kehadiran atau ketidak hadirannya pelatih

Atlet yang mempunyai hubungan yang personal dengan pelatih akan mengharapkan kehadiran pelatih selama bertanding. Tidak hadirnya pelatih yang sebenarnya sangat diharapkan oleh atlet akan berpengaruh buruk bagi penampilan atlet tersebut. Hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada orang yang dapat memberikan dukungan pada saat-saat yang diperlukan. Dengan dukungan tersebut seorang atlet akan merasa mampu menghadapi dan mengatasi situasi-situasi yang penting. Sebaliknya ada atlet yang tidak senang akan kehadiran pelatih selama ia bertanding. Dalam hal ini pelatih harus cepat memahaminya agar tidak menimbulkan perasaan yang mengganggu pada diri atlet.

Selain pengaruh-pengaruh yang telah dijelaskan diatas, *anxiety* juga dapat timbul dari sumber-sumber lainnya seperti keadaan lapangan, gedung tempat bertanding dengan segala fasilitasnya, cuaca, sistem penerangan, ventilasi, permukaan matras yang licin, dan lain sebagainya.

C. Gejala-gejala *Terjadinya Anxiety*

Terjadinya *anxiety* pada umumnya ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya di ikuti dengan timbulnya ketegangan pada diri seseorang yang dapat dijadikan sebagai suatu indikator, gejala-gejala tersebut diantaranya terdiri atas dua gejala yaitu gejala psikis dan gejala fisik. Mengenai gejala terjadinya *anxiety* yang dialami seorang atlet, dikemukakan oleh Gunarsa (2009:146) bahwa atlet yang mengalami *anxiety* menampilkan gejala-gejala sebagai berikut:

a. Gejala Fisik

- Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur.
- Terjadinya peregangan otot – otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot ekstremitas.
- Terjadi perubahan irama pernafasan.
- Terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang.

b. Gejala Psikis

- Gangguan pada perhatian dan konsentrasi.
- Perubahan emosi.
- Menurunnya rasa percaya diri.
- Timbul obsesi.
- Tiada motivasi.

Selain gejala-gejala diatas terjadinya *anxiety* dapat dilihat dari beberapa pertanda, Satiadarma (2001:39) menyatakan, “Seseorang yang mengalami *anxiety* cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.” Harsono (2010:273) menjelaskan mengenai beberapa pertanda yang dapat dijadikan indikasi bahwa atlet tersebut mengalami *anxiety* diantaranya Adalah, “Terjadi perubahan pada raut muka misalnya menyeringai, dahi berkerut, terlihat serius. Atlet mengatup gerahamnya lebih keras, atau bahkan menggerak-gerakan tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat memperlihatkan ketidak tenangan. Atlet terlihat menggigit kuku-kuku jari, jalan mondar-mandir bahkan ada beberapa atlet terlihat merokok”.

Selain itu beberapa pertanda yang dirasakan atlet misalnya kepala terasa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, sering buang air kecil, keringat yang berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara.

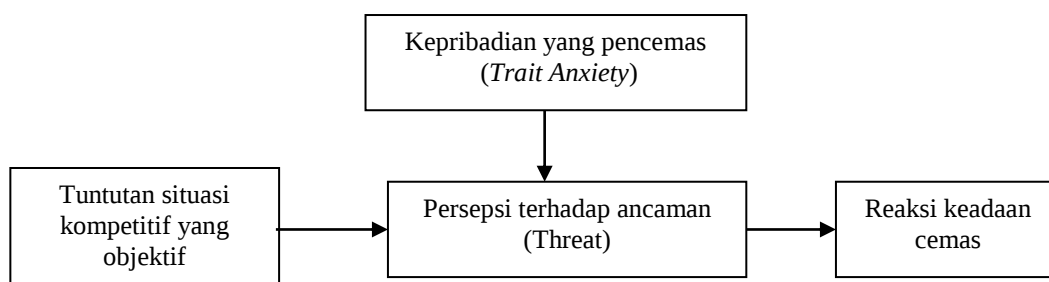
Dalam dunia olahraga kompetitif gangguan keseimbangan emosi secara umum disebut dengan istilah stress, dan stress ini berhubungan dengan kecemasan atau *anxiety*. Bila stress dipandang dari sisi psikologis maka gejala-gejala yang akan sering muncul menurut Setyobroto (2004:108) adalah:

1. Sering merasa kuatir, merasa tidak mampu menghadapi persoalan.
2. Kurang dapat melakukan konsentrasi.
3. Kurang percaya diri, sering menunjukkan kebimbangan karena internal konflik pada dirinya.
4. Menatap masa depan dengan tanpa kepastian.
5. Timbulnya citra negative pada diri sendiri

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress yang berkepanjangan atau berlebihan dapat menyebabkan atlet berada pada tingkat kecemasan atau *anxiety* yang tinggi sehingga sulit dikendalikan.

c. Proses Terjadinya *Anxiety*

Proses terjadinya kecemasan atau *anxiety* terutama dalam situasi olahraga yang bersifat kompetitif menurut Gunarsa (2009:164) dan Ibrahim (2002:9) dapat digambarkan dalam Gambar 2.1 sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Proses Terjadinya *Anxiety* Dalam Situasi Olahraga

D. Dampak *Anxiety* Terhadap Kemampuan Gerak

Pada dasarnya kata ketegangan (stress) menurut Gunarsa (2008:147) adalah “Istilah fisika yang berarti penggunaan kekuatan besar terhadap objek untuk merusak atau mengubah bentuknya.” Adapun mengenai dampaknya dijelaskan

oleh Stewart (2000) dalam Gunarsa (2009:147) bahwa, “Dampak dari ketegangan tersebut bisa berupa fisik atau mental, sebab ketegangan merupakan rangsangan yang mengganggu keseimbangan organisme baik biologis ataupun psikologis.” Dalam menghadapi keadaan ini ada orang yang mencoba mengurangi ketegangan dengan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Pada dasarnya lingkungan merupakan sumber ketegangan yang paling besar, dan terhadap lingkungan itu kemampuan menyesuaikan diri dan bereaksi seseorang akan berbeda satu dengan yang lainnya.

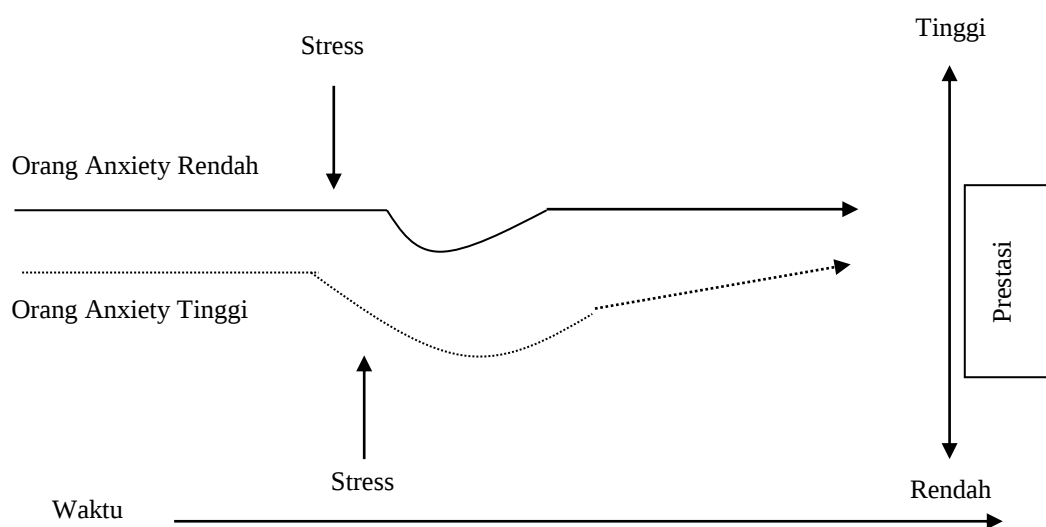
Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif, atlet akan menghadapi situasi lingkungan, yakni arena pertandingan. Arena ini mempengaruhi mental atlet tersebut. Bila pengaruhnya menekan dan atlet itu tidak mampu menyesuaikan diri, maka keadaan ini akan menimbulkan ketegangan. Atlet yang mengalami ketegangan melebihi kemampuan untuk mengatasinya atau bila ketegangan itu berlangsung lama atau terus menerus maka ia akan cemas. Kecemasan adalah perasaan tak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samara-samar. Kecemasan dan kegelisahan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan, yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Ada beberapa atlet diantaranya pada saat mengalami ketegangan atau kecemasan dalam pertandingan justru menjadi lebih kuat daripada saat latihan. Akan tetapi peningkatan kekuatan dan kecepatan (power) tersebut tidak selalu atau belum pasti menguntungkan dalam pertandingan. Sebab terjadinya peregangan yang meningkat pada otot-otot di beberapa bagian tubuh bisa menyebabkan atlet kehilangan koordinasi, sehingga menurunkan keterampilan (skill). Hal ini menegaskan kembali hubungan timbal balik psiko-fisik yaitu bila aspek psikis terganggu, maka fungsi fisik juga terganggu, yang pada gilirannya akan mengganggu keterampilan motorik. Akan tetapi, ketegangan atau kecemasan yang dialami orang tidak selalu mengganggu dan merugikan. dalam keadaan tertentu ketegangan dapat memberikan keuntungan bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang efektif. Dengan ketegangan ini, mental atlet dipersiapkan untuk menghadapi dan melaksanakan pertandingan.

Menurut G.D. William (1962) dalam Komarudin (2002:45) mengenai tingkat anxiety pada atlet bulutangkis menyatakan bahwa, “Peningkatan ketegangan akan

memberi keuntungan pada penampilan.” Hal ini terbukti adanya beberapa atlet yang mengalami kenaikan prestasi selama mengalami ketegangan, sebaliknya ada pula atlet yang tidak berhasil mempertahankan prestasinya.

E. Pengaruh *Anxiety* terhadap Penampilan dan Prestasi

Pada saat menghadapi pertandingan, atlet akan menghadapi situasi yang berbeda dengan saat latihan. Kondisi ini akan mempengaruhi kondisi mentalnya, dan apabila situasi tersebut menekan sehingga atlet tidak mampu mengatasinya maka atlet tersebut akan terganggu dalam penampilannya. Kesehatan mental perlu di latih dan di kembangkan selama latihan karena hal ini akan menguatkan atlit ketika menghadapi tekanan kecemasan yang banyak disebabkan oleh banyak factor. Seorang atlit yang mengalami tingkat kecemasan akan berpengaruh pada perfomen dilapangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Cratty (2009) yang dikutip oleh Harsono (2010:271) menjelaskan hubungan *anxiety* terhadap stress dan prestasi seperti dalam Gambar 2.2 berikut:



Gambar 2. 2 Pengaruh *Anxiety* Terhadap Stress dan Prestasi

Dari bagan tersebut dapat dijelaskan bahwa, walaupun tingkat *anxiety* seorang atlet rendah tetapi apabila terus menerus dihadapkan pada situasi yang berat dan menekan dirinya, maka situasi tersebut akan mengakibatkan penampilan atau prestasinya menjadi buruk akan tetapi apabila tekanan yang dihadapi oleh atlet tersebut bertahap dari yang tidak begitu berat, secara bertahap semakin berat,

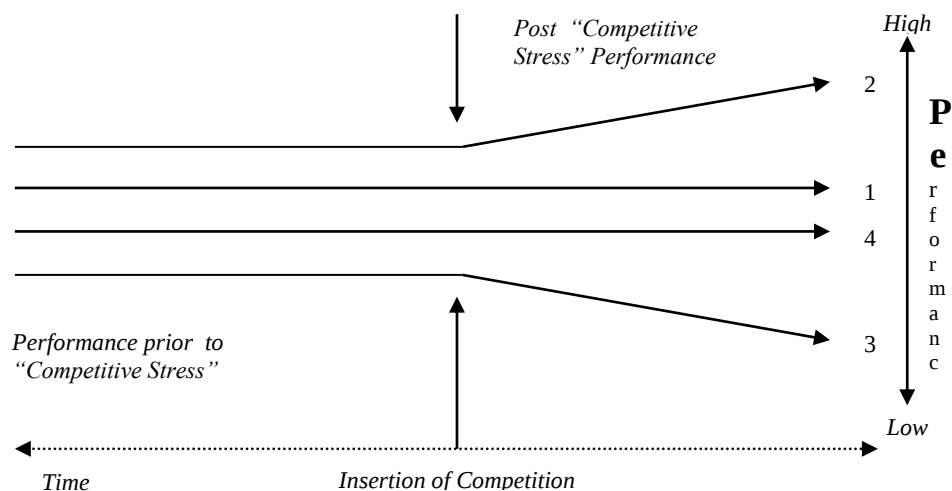
maka atlet tersebut akan belajar untuk mengatasi tekanan tersebut sedikit demi sedikit sehingga prestasinya akan lebih baik lagi.

Kemudian mengenai pengaruh *anxiety* berdasarkan indikator dan dampaknya terhadap penampilan diterangkan oleh Wismaningsih dalam Matjan (2003) seperti pada Gambar 2.3 berikut ini:

Fisiologis	Gangguan Pada
1. Denyut nadi meningkat 2. Telapak tangan berkeringat 3. Mulut kering	1. Irama permainan 2. Pengaturan / ketepatan waktu 3. Koordinasi otot-otot 4. Pemakaian tenaga
Psikologis	Gangguan Pada
1. Gelisah 2. Konsentrasi menurun 3. Kekanak-kanakan 4. Banyak keluhan	1. Kemampuan membaca permainan 2. Pengambilan keputusan 3. Pengendalian diri 4. Kecermatan / ketelitian 5. Objektivitas berpikir

Gambar 2. 3 Indikator dan Dampak *Anxiety* Terhadap Penampilan

Kemudian Cratty (2009) dalam Harsono (2010:268) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara ambisi untuk menang (*achievement need*) dan tingkatan ketegangan (*anxiety level*) terhadap prestasi seperti pada Gambar 2.4 berikut ini:



Gambar 2. 4 Hubungan antara Ambisi dan Tingkat Ketegangan terhadap Prestasi

Keterangan:

- i. *Anxiety* tinggi – Motif Berprestasi rendah
- ii. *Anxiety* rendah – Motif Berprestasi tinggi

iii. *Anxiety* tinggi – Motif Berprestasi rendah

iv. *Anxiety* rendah – Motif Berprestasi tinggi

Dari gambar tersebut dapat penulis jelaskan bahwa, *anxiety* seorang atlet harus dilatih agar tingkatannya makin lama makin rendah tetapi tidak hilang sama sekali dan ambisi untuk meraih kemenangan harus tinggi sehingga prestasi yang akan diraih pun akan tinggi, akan tetapi jangan sampai seperti poin empat pada penjelasan bagan 4.2 dimana tingkat *anxiety* rendah namun ambisi untuk meraih kemenangan rendah pula sehingga prestasi yang akan diraih pun akan rendah.

F. Hubungan Kecemasan dengan Prestasi Olahraga Bola Voli

Takut akan kegagalan merupakan salah satu bentuk masalah psikologis yang menyebabkan munculnya kecemasan (*anxiety*). Kondisi semacam ini sering dihadapi atlet dalam pertandingan, baik sebelum maupun saat bertanding. Pada saat sebelum pertandingan pun kecemasan dapat terjadi Lima Jam sebelum pertandingan dan satu jam sebelum pertandingan. Kecemasan akan meningkat pada saat pertandingan dimulai, karena kemampuan atlet berusaha tampil dengan baik dalam keadaan yang diwarnai ketegangan serta persaingan untuk memenangkan pertandingan, terlebih pada saat berlaga atau bertarung atlet tersebut merasa tertekan dari perolehan angka atau poin oleh lawan tandingnya. Begitu juga *Anxiety* muncul pada saat setelah pertandingan, karena dalam olahraga bola voli atlet tidak langsung mengetahui siapa pemenangnya karena harus melalui keputusan dari tim juri, dimana pada saat situasi menunggu keputusan pemenang dari tim juri, tingkat *anxiety* atlet akan kembali meningkat. Kecemasan yang dihadapi atlet dapat dibedakan menjadi kecemasan yang bersifat bawaan (*trait anxiety*) dan kecemasan yang bersifat sementara (*state anxiety*). Kadar kecemasan yang dihadapi atlet tersebut relatif beragam dan mempengaruhi penampilannya.

Jika atlet dapat mengendalikan diri dari berbagai tekanan pertandingan baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang bersumber dari luar dirinya, maka ia akan dapat menunjukkan penampilan terbaiknya melalui dukungan fisik, teknik dan taktik.

Bola Voli merupakan salah satu olahraga keras yang menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik dan mental. Jika kondisi fisik, teknik dan taktik bukan merupakan suatu masalah bagi atlet maka kondisi mental lah yang akan menentukan keberhasilan. Artinya kondisi mental atau lebih khususnya kecemasan akan mempengaruhi penampilan atlet yang pada akhirnya akan menentukan prestasi yang ia dapat. Cratty (2009) dalam Harsono (2010:268) menyatakan, “Terdapat hubungan antara ambisi untuk menang (*achievement need*) dan tingkat ketegangan (*anxiety level*) dengan prestasi.” Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan mempunyai hubungan dengan prestasi atlet dalam olahraga bola voli. Dengan kata lain kecemasan berbanding terbalik dengan prestasi, yaitu semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah prestasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi prestasi.

Tingkat anxiety umumnya berubah-ubah, baik sebelum, selama maupun saat mendekati akhir pertandingan. Harsono (2010:269) menjelaskan sebagai berikut:

- a. Biasanya sebelum pertandingan, anxiety naik disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan datang.
- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat anxiety biasanya menurun. Hal ini disebabkan karena atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat anxiety biasanya mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit saja.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan gejala psikologis negatif yang muncul karena adanya harapan untuk menang dan khawatir akan kegagalan. Kecemasan yang dihadapi atlet bola voli saat akan menghadapi pertandingan merupakan kondisi yang biasa terjadi, baik sebelum pertandingan, saat pertandingan maupun menjelang akhir pertandingan.

Sebelum pertandingan biasanya atlet memprediksi berbagai kemungkinan yang akan dihadapi pada pertandingan nanti. Prediksi ini berhubungan dengan beratnya beban tugas dan target yang harus dicapai. Hal inilah yang sering

membuat atlet dihadapkan pada situasi psikologis yang labil. Saat bertanding, kecemasan cenderung menurun karena konsentrasi sudah pada pertandingan, tetapi saat menjelang akhir pertandingan, kecemasan mulai naik karena hasil pertandingan atau prestasi yang tinggi adalah target utama yang harus dipenuhi.

G. Anggapan Dasar

Dalam olahraga kompetitif yang menuntut atlet untuk saling berhadapan dan terjadi kontak badan secara langsung, seperti olahraga bola voli, prestasi berupa kemenangan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, fisik dan taktik saja melainkan faktor psikologis juga ikut menentukan terutama kecemasan atau sering disebut dengan istilah anxiety. Setyobroto (2009:89) menyatakan, “Gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet.” Kemudian Greist dalam Gunarsa (2008:39) menjelaskan sebagai berikut, “*Anxiety* sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas”.

Pada olahraga bola voli, kecemasan dapat terjadi sebelum dan selama pertandingan dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda atau berubah-ubah. Keadaan ini sangat mengganggu kemampuan teknik, taktik dan fisik atlet saat pertandingan, sehingga prestasi yang ingin dicapai akan terhambat oleh keadaan tersebut. Setyobroto (2009:42) menjelaskan, “Apabila emosi atlet tergugah dengan hebat akan terjadi sesuatu gangguan terhadap fungsi-fungsi intelektualnya, yang berakibat penampilan atau permainan atlet menjadi kacau.” Berkenaan dengan anxiety satu jam menjelang pertandingan, hasil wawancara dengan Fery (mantan atlet dan sekarang sebagai salah seorang pelatih bola voli tim Jawa Barat) menyatakan: “*Anxiety* akan mendominasi pesilat satu jam menjelang pertandingan dengan indikator denyut nadi meningkat, keluar keringat berlebihan dan sering bolak-balik ke toilet. Tetapi masa ini tidak berlangsung lama.”

Berdasarkan pengamatan tersebut penulis mengambil beberapa anggapan dasar yang merupakan titik tolak pemikiran penulis sendiri, sebagai berikut:

1. Atlet bola voli mengalami kecemasan Lima Jam sebelum dan satu jam sebelum pertandingan.
2. Tingkat kecemasan yang dialami atlet bola voli berubah-ubah sehingga akan berbeda kondisinya Lima Jam sebelum dan satu jam sebelum pertandingan.
3. Tingkat *anxiety* yang dominan berpengaruh besar terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari peneliti untuk memberikan arah dan tujuan dari penelitian tersebut, sebagaimana dikatakan Sugiyono (2013:64) bahwa "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan." Hipotesis dimaksud mestilah menjadi landasan logis dan memberi arah, kepada proses penyelidikan itu sendiri. Suatu hipotesis mestilah bisa membuat semakin jelas arah yang akan diuji dari masalah".

Berdasarkan kajian teori dan rumusan masalah, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H_0 (Hipotesis Nihil): Tidak terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan lima jam sebelum pertandingan dengan satu jam sebelum pertandingan pada atlet bola voli.

H_a (Hipotesis Kerja):

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan lima jam sebelum pertandingan dan satu jam sebelum pertandingan pada atlet bola voli.
2. Tingkat kecemasan pada satu jam sebelum pertandingan lebih dominan (lebih tinggi/berpengaruh) dibandingkan dengan tingkat kecemasan pada lima jam sebelum pertandingan.