

---

## HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN ATLET BOLA VOLI PAGARUYUNG SEBELUM PERTANDINGAN

Hadi Pery Fajri<sup>1</sup>, Muhamad Sazeli Rifki<sup>2</sup>, Nuridin Widya Pranoto<sup>3</sup>, Fair Muda<sup>4</sup>, Ariando Ariston<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>4</sup>Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>5</sup>Univesitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

\*Coressponding Author. Email: [hadiperyfajri@fik.unp.ac.id](mailto:hadiperyfajri@fik.unp.ac.id)

\*Email Author: [hadiperyfajri@fik.unp.ac.id](mailto:hadiperyfajri@fik.unp.ac.id), [msr\\_rifki@fik.unp.ac.id](mailto:msr_rifki@fik.unp.ac.id), [nuridin@fik.unp.ac.id](mailto:nuridin@fik.unp.ac.id), [fairmuda@gmail.com](mailto:fairmuda@gmail.com), [ariandoariston@fik.unp.ac.id](mailto:ariandoariston@fik.unp.ac.id)

---

*Received: Juli 2022, Revised: September 2022, Accepted: Desember 2022*

---

### Abstract

This study aims to determine the level of confidence and anxiety of Pagaruyung volleyball athletes before the match in the Livoli Division I 2022 championship. The research method used is descriptive research. The population in this study were all athletes from West Sumatra Pagaruyung who took part in the Livoli Championship Division I in 2022, totaling 24 people consisting of 12 boys and 12 girls. The sampling technique used total sampling technique so that the sample in this study amounted to 24 people. The research instrument was a self-confidence and anxiety questionnaire. The data analysis technique used descriptive analysis of percentage (%). The results showed that the level of self-confidence in male athletes was very high as many as 1 person, in the high category as many as 10 people, and in the moderate category as many as 1 person. The level of confidence in all female athletes is in the high category. The level of anxiety in male athletes in the high category was 10 people, and 2 people were moderate. The level of anxiety in female athletes in the high category was 5 people, and the medium category was 7 people.

**Keywords:** Confidence, Anxiety, Volleyball

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat percaya diri dan kecemasan atlet bola voli Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaraan Livoli Divisi I 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pagaruyung Sumbar yang mengikuti Kejuaraan Livoli Divisi I pada tahun 2022 yang berjumlah 24 orang terdiri dari 12 putra dan 12 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner kepercayaan diri dan kecemasan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase (%). Hasil penelitian diketahui tingkat percaya diri pada atlet putra sangat tinggi sebanyak 1 orang, kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 1 orang. Tingkat percaya diri pada atlet putri seluruhnya pada kategori tinggi. Tingkat kecemasan pada atlet putra pada kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 2 orang. Tingkat kecemasan pada atlet putri pada kategori tinggi sebanyak 5 orang, dan kategori sedang sebanyak 7 orang.

**Kata kunci:** Percaya Diri, Kecemasan, bola voli



## PENDAHULUAN

Perkembangan dunia olahraga pada masa ini sangat pesat, hal ini ditunjukkan dengan berkembangnya fasilitas olahraga, gedung latihan dan event yang diselenggarakan pada berbagai tingkatan kejuaran. Olahraga tidak hanya sekedar kebutuhan untuk meningkatkan derajat kesehatan maupun hanya sekedar mengisi waktu luang melainkan sudah dapat merubah segala aspek kedupan bangsa.

Dalam proses pencapaian prestasi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain fisik, taktik, strategi dan psikologi. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor psikis. Dalam olahraga prestasi, faktor psikologis mempunyai peran yang sangat besar dalam meningkatkan prestasi atlet. Atlet yang memiliki tingkat psikologi yang baik, dalam suatu pertandingan akan dapat menampilkan ferporma terbaiknya dengan didukung aspek fisik, teknik dan strategi. Atlet dengan tingkat psikologi yang rendah akan mempengaruhi ferporma dan akan berpengaruh terhadap fisik atlet. Sejalan dengan pendapat Liudmila et al. (2018) bahwa olahraga prestasi sangat berhubungan dengan kecemasan dan percaya diri karena kedua faktor tersebut sebagai pendorong, serta penurun hasrat seseorang untuk melakukan sesuatu.

Kondisi psikologi dibedakan menjadi dua macam yaitu yang dapat menunjang penampilan dan mengganggu penampilan atau prestasi. Aspek psikologis yang menunjang prestasi diantaranya adalah percaya diri, aspirasi yang kuat, kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang dapat mengganggu prestasi diantaranya adalah ketegangan, kecemasan, rendahnya tingkat percaya diri, absesi, gangguan emosional, keraguan atau takut (Darisman et al, 2020).

Salah satu faktor psikologi yang harus ada sebelum bertanding adalah percaya diri. Menurut Hardiyono (2019) keterkaitan antara percaya diri dengan prestasi yang dapat dicapai sangat erat, hal ini juga berkaitan dengan kekuatan mental, dimana kekuatan mental ini akan turut menentukan berbagai tindakan dan keputusan yang diambil atlet panjat tebing, sehingga wujud tindakan yang dilakukan merupakan representasi dari kemampuan pikirannya dalam mengontrol kegiatan sesuai dengan keinginan.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Menurut Mylsidayu (2014) kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik, dan sebaliknya jika seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup maka akan



mudah mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologi yang sangat berpengaruh dalam menghadapi suatu pertandingan. Menurut Said & Jannah (2018) aspek mental yang penting untuk dipahami salah satunya adalah kecemasan. Atlet dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak buruk pada penampilan seorang atlet, bahkan dapat berdampak pada psikologis pada suatu tim yang bertanding. Kecemasan ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut berarti kecemasan dapat berdampak buruk pada seorang atlet.

Kecemasan merupakan hal yang wajar bagi atlet karena dapat menjadi mekanisme pertahanan diri terhadap ancaman dari luar, namun jika berlebihan maka kecemasan akan mengganggu stabilitas individu (Schaal et al., 2011). Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek mental seperti percaya diri dan kecemasan akan mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek psikologi dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat percaya diri dan kecemasan atlet Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaraan Livoli 2022.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode survey. Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat percaya diri dan kecemasan atlet bola voli Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaraan Livoli Divisi I 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pagaruyung Sumbar yang mengikuti Kejuaraan Livoli Divisi I pada tahun 2022 yang berjumlah 24 orang terdiri dari 12 putra dan 12 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel pada penelitian ini



berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner kepercayaan diri dan kecemasan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase (%).

## HASIL PENELITIAN

Hasil perhitungan mencari persentase dari tingkat percaya diri dan kecemasan atlet bola voli Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli Divisi I 2022, lebih jelasnya dapat dilihat berikut ini:

### Hasil Penelitian

#### 1. Percaya Diri

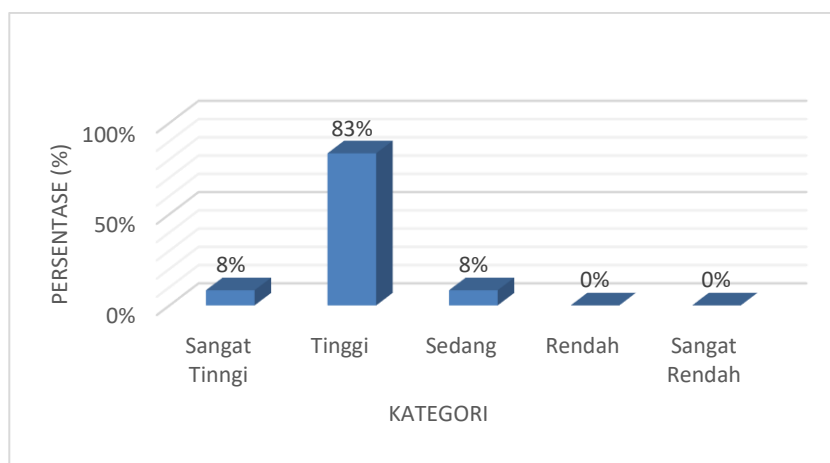
##### a. Altet Putra

Hasil perhitungan tingkat percaya diri pada atlet bola voli Pagaruyung putra sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Percaya Diri Atlet Putra

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
Sangat Tinggi	81-100	1	8%
Tinggi	61-80	10	83%
Sedang	41-60	1	8%
Rendah	21-40	0	0%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui tingkat percaya diri pada atlet putra Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang, kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 1 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Percaya Diri Atlet Putra

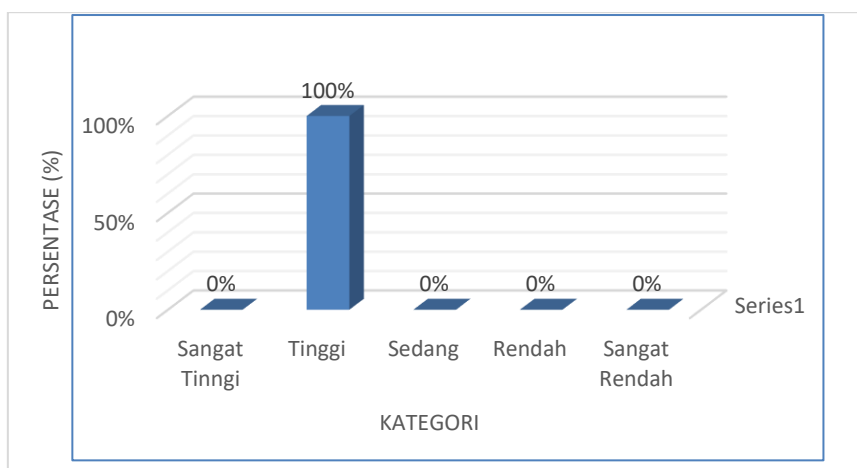
b. Altet Putri

Hasil perhitungan tingkat percaya diri pada atlet bola voli Pagaruyung putri sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Tingkat Percaya Diri Atlet Putri

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Sangat Tinggi	81-100	0	0%
Tinggi	61-80	12	100%
Sedang	41-60	0	0%
Rendah	21-40	0	0%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui tingkat percaya diri pada atlet putri Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 seluruhnya pada kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 2. Diagram Tingkat Percaya Diri Atlet Putri

## 2. Kecemasan

a. Altet Putra

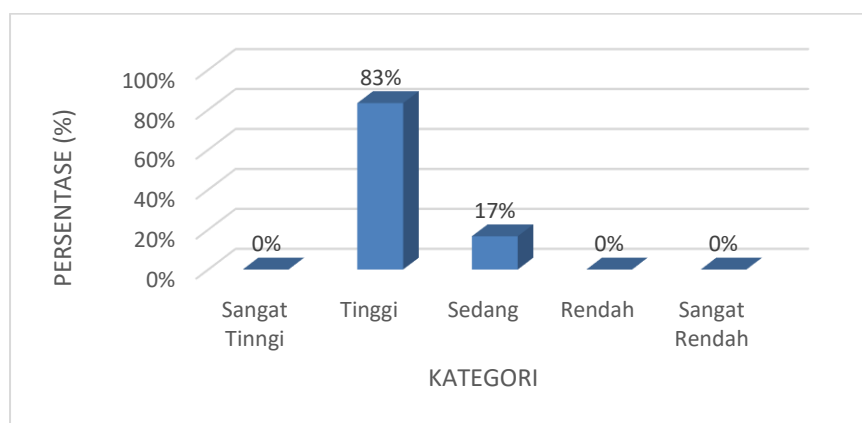
Hasil perhitungan tingkat kecemasan pada atlet bola voli Pagaruyung putra sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Tabel 3. Tingkat Kecemasan Atlet Putra

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Sangat Tinggi	81-100	0	0
Tinggi	61-80	10	83%
Sedang	41-60	2	17%
Rendah	21-40	0	0%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui tingkat kecemasan pada atlet putra Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 pada kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 2 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 3. Diagram Tingkat Kecemasan Atlet Putra

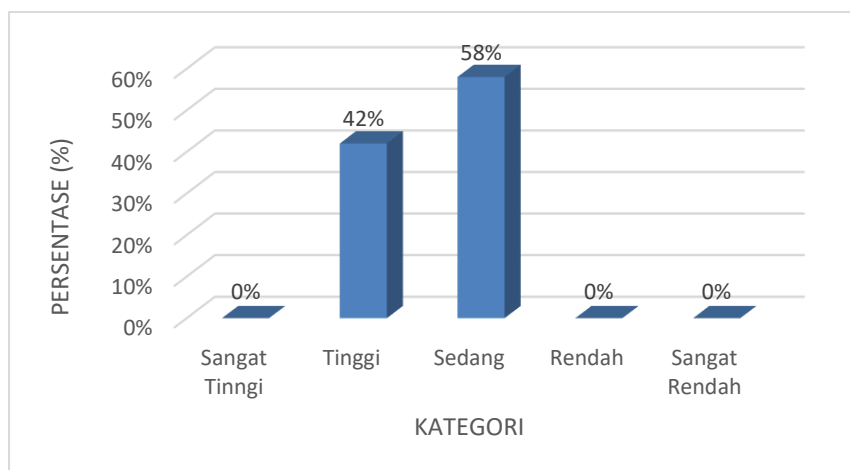
b. Atlet Putri

Hasil perhitungan tingkat kecemasan pada atlet bola voli Pagaruyung putri sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Atlet Putri

Kategori	Skor	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Sangat Tinggi	81-100	0	0%
Tinggi	61-80	5	42%
Sedang	41-60	7	58%
Rendah	21-40	0	0%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui tingkat kecemasan pada atlet putri Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaraan Livoli 2022 pada kategori tinggi sebanyak 5 orang, dan kategori sedang sebanyak 7 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 4. Diagram Tingkat Kecemasan Atlet Putri

## PEMBAHASAN

Penerapan psikologi dalam mencapai suatu prestasi olahraga mengarah pada tujuan utama, yaitu mempelajari faktor psikologi yang dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang dan untuk memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu secara positif (Komarudin, 2016). Bagi seorang atlet, dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik dan teknik, kondisi psikis juga sangat dibutuhkan. Kondisi dimana atlet dapat menghadapi respon dan tekanan. Faktor psikologis memiliki fungsi sebagai penggerak atau pengaruh penampilan atlet. Faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, motivasi, kepercayaan diri dan beberapa aspek psikologis lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat percaya diri pada atlet putra Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaraan Livoli 2022 pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang, kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 1 orang. Tingkat percaya diri pada atlet putri seluruhnya pada kategori tinggi.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak



terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Komarudin (2013) menyatakan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal, atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik.

Faktor- faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri di ungkapkan oleh Mylsidayu (2014) yang menyatakan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yakni; Budaya organisasi, Karakteristik Demografi dan kepribadian. Budaya organisasi berhubungan dengan aspek-aspek struktural dan kultur manajemen sebuah organisasi olahraga, sedangkan karakteristik demografi dan kepribadian berhubungan dengan jenis kelamin, ras, orientasi tujuan masingmasing individu sebagai pelaku kegiatan olahraga.

Kecemasan menjelang pertandingan adalah keadaan distress yang dirasakan oleh atlet akibat dari kondisi emosi negatif yang meningkat, sehingga mempengaruhi atlet dalam mempersepsikan situasi pertandingan (Cox, dalam saputra, 2015). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar.

Tingkat kecemasan pada diri pada atlet putra Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaran Livoli 2022 pada kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 2 orang. Tingkat kecemasan pada atlet putri pada kategori tinggi sebanyak 5 orang, dan kategori sedang sebanyak 7 orang.

Berdasarkan hasil diatas, diketahui bahwa tingkat kecemaasn pada atlet tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliantine (2011) yang mengatakan “Anxiety sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final).

Atlet mengalami gejala kecemasan psikis akan menimbulkan dampak kecemasan sebelum bertanding. Dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari luar atlet seperti kebingungannya atlet dalam memahami strategi pelatih, merasa tidak sesuainya strategi





dengan karakter permainan atlet, gangguan konsentrasi yang disebabkan permasalahan keluarga, adanya pengaruh penonton dan merasa lawan tanding memiliki kemampuan lebih baik. Sedangkan dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari dalam diri atlet sendiri, seperti menimbulkan keyakinan dalam menghadapi pertandingan, situasi ini tentu saja dapat membuat atlet merasa optimis, sehingga atlet dapat mengontrol kecemasan sebelum bertanding. Pengalaman akan kegagalan yang pernah dialami atlet sendiri juga bisa menimbulkan motivasi untuk tidak mengulangi kegagalan

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian diketahui tingkat percaya diri pada atlet putra Pagaruyung sebelum pertandingan pada kejuaraan Livoli 2022 pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang, kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 1 orang. Tingkat percaya diri pada atlet putri seluruhnya pada kategori tinggi. Tingkat kecemasan pada atlet putra pada kategori tinggi sebanyak 10 orang, dan sedang sebanyak 2 orang. Tingkat kecemasan pada atlet putri pada kategori tinggi sebanyak 5 orang, dan kategori sedang sebanyak 7 orang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Darisman, Eka Kurnia, and Muhammad Muhyi. "Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 5, no. 1 (2020): 20-24.
- Hardiyono, B. 2019, "Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel" *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 72 – 78 DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15844>.
- Juliantine, T. (2011). Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tennis. Google Scholar.
- Komarudin. 2016. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Liudmila, R., Alla, K., Natalya, K. 2018. Motivation of athletes in athletics at the different stages of the sports career. *Education and Humanities Research*, 221(1), 26- 30.
- Mylsidayu, A. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Said, H dan Jannah, MI. (2018). Penentu Kemenangan "Problematika dan Solusi Mental Dalam Olahraga". Surabaya. Unesa University Press
- Saputra, Febryandi, T. 2015. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI Di Samarinda. *eJurnal Psikologi*, 2015. Vol. 3. No. 2 : 559-568.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. F. 2011. Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>

