



Analisis Tingkat Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade

Rian Dika Putra Pamungkas S¹, Asep Sahrul Gunawan², Ananda Adiputra Pratama³, R. Alpin Wirayuda⁴, Dede Indra Maryadi⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*asepsahrulgunawan.asg@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the level of competition anxiety among Futsal athletes. This research is motivated by the importance of psychological aspects in sports, especially competition anxiety that can affect athlete performance during competitions. Competition anxiety is an emotional condition characterized by the emergence of worry, tension, and impaired concentration that can hinder the achievement of sports achievements. This study aims to determine the level of competition anxiety of badminton extracurricular participants at SMAN 1 Surade based on somatic factors, worry factors, and concentration impairment factors. This study uses a quantitative descriptive research method with a survey approach. The sample in this study were 30 badminton extracurricular participants at SMAN 1 Surade. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument used a competition anxiety level questionnaire consisting of 21 statements with a Likert scale. Data analysis was carried out using descriptive statistics. The results showed that the level of competition anxiety of badminton extracurricular participants at SMAN 1 Surade as a whole was in the low category with a percentage of 57.70%. Based on somatic factors, the percentage was 51.11% and was in the low category. The worry factor achieved a percentage of 66.43% and was in the high category, making it the most dominant factor influencing participants' competition anxiety. Meanwhile, the concentration disturbance factor achieved a percentage of 57.33% and was in the low category. The results of the study showed that most participants were able to control physical symptoms and maintain concentration during the match, but still had a fairly high level of anxiety regarding the match results and their own abilities. Based on the results of the study, it can be concluded that the level of competition anxiety of badminton extracurricular participants at SMAN 1 Surade was generally in the low category. Nevertheless, the worry factor is an aspect that requires special attention through mental and psychological development so that participants are able to better manage anxiety and increase their confidence in facing matches.*

Keywords: *Competition Anxiety, Badminton, Sports Psychology*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya aspek psikologis dalam olahraga, khususnya kecemasan bertanding yang dapat memengaruhi performa atlet saat mengikuti pertandingan. Kecemasan bertanding merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, ketegangan, dan gangguan konsentrasi yang dapat menghambat pencapaian prestasi olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade berdasarkan faktor somatik, faktor khawatir, dan faktor gangguan konsentrasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat kecemasan bertanding yang terdiri atas 21 butir pernyataan dengan skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade secara keseluruhan berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 57,70%. Berdasarkan faktor somatik diperoleh persentase sebesar 51,11% dan berada pada kategori rendah. Faktor khawatir memperoleh persentase sebesar 66,43% dan berada pada kategori tinggi, sehingga menjadi faktor yang paling dominan memengaruhi kecemasan bertanding peserta. Sementara itu, faktor gangguan konsentrasi memperoleh persentase sebesar 57,33% dan berada pada kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengendalikan gejala fisik dan mempertahankan konsentrasi saat bertanding, namun masih memiliki tingkat kekhawatiran yang

cukup tinggi terhadap hasil pertandingan dan kemampuan diri. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade secara umum berada pada kategori rendah. Meskipun demikian, faktor khawatir menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian khusus melalui pembinaan mental dan psikologis agar peserta mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan.

Kata kunci: Kecemasan Bertanding ; Bulu Tangkis; Psikologi Olahraga

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif (Jayul & Irwanto, 2020). Pendidikan jasmani merupakan integral dari Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani. Olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan nasional (Ahmad Yanuar Syaumi, 2020).

Pendidikan Jasmani terbagi menjadi dua yaitu aktivitas fisik dan juga aktivitas pendidikan, tetapi baik itu kegiatan bermain atau olahraga, keduanya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan proses kependidikan, hampir selalu pengalaman aktivitas jasmani dapat dimanfaatkan untuk pencapaian kepentingan pendidikan. Dalam pendidikan jasmani ada tiga aspek yang harus dinilai yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. ketiga aspek tersebut memiliki tujuannya masing-masing (Abduljabar, 2011).

Berdasarkan proses pembelajaran dan pengembangan diri disekolah terdiri dari intrakurikuler, korikuler dan ekstrakurikuler, di SMAN 1 Surade terdapat ekstrakurikuler yang terdiri dari beberapa cabang olahraga, salah satunya olahraga Bulu tangkis. Ekstrakurikuler bulutangkis merupakan kegiatan yang diminati bagi pelajar, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bulutangkis, termasuk SMAN 1 Surade. Sekolah Menengah Atas memiliki peran strategis sebagai fondasi pembinaan bakat olahraga. Pada usia ini, sistem motorik anak berkembang sangat pesat sehingga latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan teknik secara signifikan. Menurut Gallahue & Ozmun (2017), “the elementary age is a sensitive period for developing

fundamental movement skills and sport-specific abilities". Di banyak sekolah, termasuk SMAN 1 Surade, kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis menjadi wadah bagi Mahasiswa untuk mengembangkan minat dan potensi olahraga.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan, termasuk laki-laki dan perempuan, baik yang muda maupun yang tua. Hal ini tercermin dari banyaknya klub bulutangkis dari tingkat daerah hingga nasional, serta antusiasme masyarakat dalam setiap pertandingan bulutangkis. Dalam olahraga bulu tangkis terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Salah satu hal yang mempengaruhi atlet dalam ketika bertanding adalah tingkat kecemasan yang tinggi.

Dalam mendapatkan sebuah prestasi yang maksimal dibutuhkan sebuah usaha dari pembinaan, latihan, sampai dengan kajian ilmiah untuk mendukung atlet agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Psikologi olahraga merupakan salah satu dari subdisiplin ilmu dalam olahraga yang penting untuk menjadikan rujukan dalam meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal. Psikologi merupakan subdisiplin ilmu yang mengkaji faktor psikologis individu baik dari atlet maupun pelatih. Psikologi olahraga juga merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku seorang atlet sebagai seorang individu dan gejala-gejala sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan tingkah laku seorang atlet.

Komarudin, (2016) menyatakan kecemasan somatik (somatic anxiety) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Somatic anxiety ini merupakan tanda-tanda fisik saat seorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Atlet harus sabar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan.

Sedangkan kecemasan kognitif (cognitive anxiety) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan bahkan terpikirkan rasa malu. Pikiran tersebut yang membuat seseorang menjadikan dirinya cemas. Kedua jenis kecemasan tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguan

ketika akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bulutangkis SMAN 1 Surade dikatakan bahwa performa atlet saat latihan sangat baik, namun menjelang pertandingan performa atlet menurun. Salah satu penyebabnya adalah atlet merasa tegang dan takut. Selain itu, dalam proses latihan aspek psikologis atlet tidak di perhatikan. Pada setiap pertandingan olahraga. Pencapaian prestasi atlet tidak semata-mata dipengaruhi oleh keadaan fisik saja, melainkan psikis dan lingkungan.

Hal ini menggaris bawahi pentingnya pengembangan keseimbangan antara tujuan olahraga yang ambisius dan perkembangan pribadi yang sehat. Dalam dunia olahraga yang sangat kompetitif, tidak semua atlet akan mencapai puncak kejayaan, dan oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan diri secara mental dan emosional untuk menghadapi berbagai hasil yang mungkin terjadi dalam perjalanan mereka. Dari uraian fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Tingkat Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade”.

2. KAJIAN TEORITIS

Olahraga Bulutangkis

Olahraga bulutangkis awalnya dimulai sebagai olahraga rekreasi, namun seiring berjalannya waktu, menjadi salah satu olahraga berprestasi dan terkenal di dunia. Perlengkapan yang diperlukan untuk bermain bulutangkis termasuk raket, shuttlecock, lapangan, sepatu, dan net. Olahraga ini terus berkembang dan menjadi salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang di seluruh dunia.

Pada permainan bulu tangkis ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai. Dinata & Tarigan (2004) mengemukakan ada beberapa jenis pukulan yang harus dikuasai seperti service, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan grip dan footwork yang benar. Teknik dasar yang pengembang uraikan di atas merupakan hasil dari pengkajian dengan mempertimbangkan efektif, efisien, dan kemudahan gerak. Teknik dasar pada bulu tangkis terdiri atas; (1) pegangan raket yang terdiri atas american grip, forehand grip, backhand grip, dan combination grip, (2) service yang terdiri atas short service forehand,

long service forehand, dan short service backhand, (3) pukulan dari atas (overhead stroke) yang terdiri atas overhead lob forehand dan overhead drop forehand, (4) pukulan dari bawah (underhand stroke) yang terdiri atas underhand lob forehand, netting forehand, underhand lob back-hand, dan netting backhand. Teknik-teknik yang belum disebutkan pada pembahasan di atas tergabung dalam teknik lanjutan dan teknik prestasi.

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Teknik-teknik itu meliputi, Teknik service, Pukulan lob atau clear, Pukulan Dropshot, Pukulan smash, Pengembalian service atau return service.

Kecemasan Bertanding

Mental memiliki arti yang berhubungan dengan watak ataupun batin manusia. Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu dapat menemukan potensi yang dimiliki, bekerja dengan baik, maupun menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maupun menghadapi tekanan dan masalah dalam hidup, bersikap tenang, menikmati hidup, mencintai diri sendiri, selalu berpikir positif, dan berbuat baik dilingkungannya (Humaidah et al., 2023).

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negative (Tanaka et al., 2018). kecemasan memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitiv (cognitive anxiety) yang ditandai dengan perasaan gelisah dan ketakutan, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (somatic anxiety) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik. Kecemasan dapat terjadi kapan saja, sumber kecemasan yang terjadi adalah salah satunya karena adanya ketegangan berlebih.

Kecemasan bertanding merupakan sebuah reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, kepribadian dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan (Rianto, 2020). Berdasarkan pengertian diatas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negative dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan

disertai ,dengan peningkatan gugahan system faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan (Putri, 2020).

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding adalah munculnya reaksi somatic dan reaksi kognitif yang akan menimbulkan tekanan emosi dan perubahan fisiologis menjelang pertandingan pada khususnya, yang ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikis. Untuk itu dalam pertandingan bulutangkis saat akan menghadapi pertandingan maka pentingnya untuk melatih mental training atlet agar siap dalam menghadapi pertandingan.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode survey. penelitian yang dilakukan yaitu untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding terhadap peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 1 Surade. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis sebanyak 30 orang. Jumlah ini didapatkan dari jumlah siswa yang bersedia mengisi kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik purposive sampling. Purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Haribowo et al., 2022). Alasan pemilihan sampel dengan Teknik purposive sampling karena kriteria sesuai dengan yang telah penulis tentukan yaitu anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 1 Surade, siswa yang aktif mengikuti latihan secara rutin, sudah pernah mengikuti kejuaran bulutangkis. bersedia mengikuti kegiatan selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner (angket) kecemasan bertanding yang diadopsi dari Wood, (2017). Instrumen penelitian secara fungsional dibutuhkan untuk memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ketika penulis menginjak pada tahap pengumpulan informasi dan data di lapangan (Fraenkel, 2012). Berikut untuk kisi-kisi instrument angket kecemasan bertanding dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrument Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Kecemasan	somatic	Merasa Gugup	1, 4, 8, 11, 12, 15,
		Tegang	17, 19, 21
		Badan Gemetar	
		Detak Jantung Cepat	
	Khawatir	Ragu – Ragu	3, 5, 9, 10, 13, 16,
		Kurang Percaya Diri	18.
		Merasa Tertekan	
	Gangguan Konsentrasi	Memikirkan Hal lain	2, 6, 7, 14, 20
		Kurang Fokus	
		Tidak Percaya Diri	

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Angket berupa pernyataan yang isinya mengungkap tingkat kecemasan bertanding terhadap peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 1 Surade. Jenis angket yang di sajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data perhitungan statistik deskriptif persentase, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2022).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

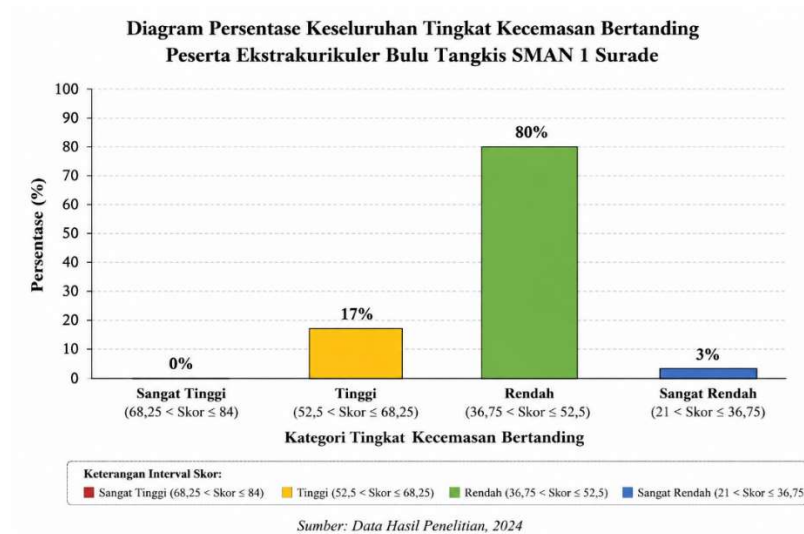
Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian berupa angket yang dibagikan oleh peneliti secara langsung kepada 30 responden. Instrumen yang digunakan terdiri atas 21 butir pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh informasi mengenai tingkat kecemasan bertanding yang dimiliki oleh responden penelitian.

a) Tingkat Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade

Berdasarkan hasil pengolahan data dari seluruh indikator pada kuesioner tingkat kecemasan bertanding, diperoleh jumlah skor keseluruhan sebesar 1.452 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 48,47. Hasil tersebut menunjukkan persentase sebesar 57,70% yang termasuk ke dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade berada pada kategori rendah. Hasil analisis secara lengkap mengenai tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar Diagram 1.

Tabel 2. Interval Skor Tingkat Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade

Kriteria	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$68,25 < \text{Skor} \leq 84$	0	0%
Tinggi	$52,5 < \text{Skor} \leq 68,25$	5	17%
Rendah	$36,75 < \text{Skor} \leq 52,5$	24	80%
Sangat Rendah	$21 < \text{Skor} \leq 36,75$	1	3%



Gambar 1. Diagram Persentase Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2 dan Gambar Diagram 1, dapat diketahui bahwa tidak terdapat peserta ekstrakurikuler bulu tangkis yang memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sangat tinggi, sehingga persentasenya sebesar 0%. Selanjutnya, sebanyak 5 peserta atau 17% termasuk dalam kategori tinggi. Sebagian besar responden, yaitu 24 peserta atau 80%, berada pada kategori rendah. Sementara itu, 1 peserta atau 3% berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade memiliki tingkat kecemasan bertanding yang relatif rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mampu mengendalikan perasaan cemas ketika menghadapi pertandingan sehingga tidak mengganggu kesiapan mental maupun performa saat bertanding. Namun demikian, masih terdapat beberapa peserta yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sehingga perlu mendapatkan perhatian dari pelatih melalui pemberian latihan mental, motivasi, dan pengalaman bertanding yang lebih banyak agar kecemasan yang dirasakan dapat diminimalkan.

b) Tingkat Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade Berdasarkan Faktor Somatik

Analisis statistik deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade berdasarkan faktor-

faktor kecemasan yang terdiri atas faktor somatik, faktor khawatir, dan faktor gangguan konsentrasi. Hasil analisis data dari setiap faktor kecemasan disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Statistik Tingkat Kecemasan Bertanding Berdasarkan Faktor
Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade**

Variabel	Faktor	Mean	Skor	Skor	Persentase	Kategori
	Kecemasan		Total	Ideal		
Tingkat Kecemasan Bertanding	Somatik	18,40	552	1080	51,11%	Rendah
	Khawatir	18,60	558	840	66,43%	Tinggi
	Gangguan Konsentrasi	11,47	344	600	57,33%	Rendah
	Total	48,47	1454	2520	57,70%	Rendah
Keseluruhan Faktor						

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa faktor somatik memperoleh skor total sebesar 552 dengan nilai rata-rata sebesar 18,40 dan persentase sebesar 51,11%, sehingga termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gejala-gejala fisik akibat kecemasan, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan rasa gelisah sebelum bertanding, relatif rendah pada sebagian besar peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Selanjutnya, faktor khawatir memperoleh skor total sebesar 558 dengan nilai rata-rata sebesar 18,60 dan persentase sebesar 66,43%, sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa rasa khawatir terhadap hasil pertandingan, kemungkinan melakukan kesalahan, maupun kekhawatiran tidak mampu menampilkan performa terbaik merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade. Sementara itu, faktor gangguan konsentrasi memperoleh skor total sebesar 344 dengan nilai rata-rata sebesar 11,47 dan persentase sebesar 57,33%, sehingga berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih mampu mempertahankan fokus dan konsentrasi saat menghadapi pertandingan.

Berdasarkan keseluruhan faktor yang dianalisis, diperoleh skor total sebesar 1.454 dengan persentase keseluruhan sebesar 57,70% yang termasuk dalam kategori rendah.

Meskipun demikian, faktor khawatir memiliki persentase tertinggi dibandingkan faktor lainnya, yaitu sebesar 66,43%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sumber utama kecemasan bertanding pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade berasal dari aspek kekhawatiran terhadap hasil dan performa saat bertanding.

B. Pembahasan

Performa atlet dalam bermain merupakan salah satu indikator yang sangat penting dalam permainan (Yudiana et al., 2022). Salah satu hal yang mempengaruhi performa dalam bertanding adalah aspek mental atau psikologi atlet. Faktor psikis seringkali menjadi faktor penentu untuk meraih kemenangan (Suherman & Sofyan, 2011). Oleh karena itu tekanan mental yang dihadapi atlet dalam sebuah pertandingan harus bisa diatasi dengan baik. Salah satu tekanan mental tersebut adalah tingkat kecemasan atlet yang tinggi. Kecemasan yang berlebihan pada diri atlet akan menimbulkan terjadinya penurunan performa atlet tersebut. Sedangkan, kecemasan yang dapat dikontrol dengan baik mengakibatkan menurunnya tingkat kecemasan atlet dan dapat meningkatkan penampilan seorang atlet (Rohmansyah, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade. Kecemasan bertanding merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam menentukan performa atlet ketika menghadapi suatu pertandingan. Dalam olahraga bulu tangkis, kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik perlu didukung oleh kesiapan mental yang optimal. Salah satu faktor psikologis yang sering muncul sebelum maupun saat pertandingan adalah kecemasan bertanding.

Kecemasan bertanding dapat diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, tegang, takut gagal, serta berbagai respons fisiologis ketika individu menghadapi situasi kompetitif. Tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan rasa percaya diri, serta memengaruhi kemampuan atlet dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Oleh karena itu, analisis tingkat kecemasan bertanding menjadi penting untuk mengetahui kondisi psikologis peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade, diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan bertanding secara keseluruhan berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 57,70%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mengendalikan kecemasan yang muncul ketika menghadapi pertandingan. Namun demikian, tingkat kecemasan yang dialami peserta berbeda pada setiap faktor yang diteliti, yaitu faktor somatik, faktor khawatir, dan faktor gangguan konsentrasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amadea Arinta Gilda (2021) yang menemukan bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis dipengaruhi oleh kecerdasan emosi, motivasi, dan efikasi diri. Atlet yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan kecemasan ketika menghadapi pertandingan. Selain itu, penelitian Anshor dan Wangi (2024) menunjukkan bahwa kecemasan bertanding masih menjadi salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami atlet bulutangkis, khususnya pada kompetisi dengan tingkat persaingan yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bertanding berdasarkan faktor somatik memperoleh persentase sebesar 51,11% dan berada pada kategori rendah. Sebanyak 21 peserta atau 70% berada pada kategori rendah, 6 peserta atau 20% berada pada kategori sangat rendah, dan 3 peserta atau 10% berada pada kategori tinggi. Faktor somatik berkaitan dengan gejala fisik yang muncul akibat kecemasan, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, telapak tangan berkeringat, serta rasa gelisah sebelum pertandingan. Rendahnya tingkat kecemasan pada faktor somatik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade tidak mengalami gejala fisik yang berlebihan ketika menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Mandala dan Rahardanto (2020) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif dalam menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa atlet yang mampu mengelola kondisi fisik dan emosinya dengan baik akan mengalami tingkat kecemasan somatik yang lebih rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor somatik bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade.

Berdasarkan hasil penelitian, faktor khawatir memperoleh persentase sebesar 66,43% dan berada pada kategori tinggi. Persentase tersebut merupakan yang tertinggi dibandingkan faktor kecemasan lainnya. Sebanyak 5 peserta atau 17% berada pada kategori sangat tinggi, 12 peserta atau 40% berada pada kategori tinggi, dan 13 peserta atau 43% berada pada kategori rendah. Tingginya faktor khawatir menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki rasa takut terhadap kemungkinan gagal, kalah dalam pertandingan, melakukan kesalahan, maupun tidak mampu menampilkan performa terbaik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami peserta lebih banyak berasal dari aspek psikologis dibandingkan aspek fisik. Sementara faktor gangguan konsentrasi memperoleh persentase sebesar 57,33% dan berada pada kategori rendah. Sebanyak 20 peserta atau 67% berada pada kategori rendah, 8 peserta atau 27% berada pada kategori tinggi, dan 2 peserta atau 7% berada pada kategori sangat rendah. Rendahnya tingkat gangguan konsentrasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih mampu mempertahankan fokus selama menghadapi pertandingan. Dalam olahraga bulu tangkis, kemampuan mempertahankan konsentrasi sangat penting karena pemain dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat selama pertandingan berlangsung. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Amadea Arinta Gilda (2021) yang menunjukkan bahwa atlet bulutangkis yang memiliki kecerdasan emosi dan efikasi diri yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik ketika menghadapi pertandingan. Atlet yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih mudah memusatkan perhatian pada permainan sehingga performa yang ditampilkan menjadi lebih optima.

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang paling dominan memengaruhi kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade adalah faktor khawatir dengan persentase sebesar 66,43%. Sementara itu, faktor gangguan konsentrasi memperoleh persentase sebesar 57,33% dan faktor somatik memperoleh persentase sebesar 51,11%. Temuan ini menunjukkan bahwa sumber utama kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade berasal dari aspek psikologis berupa kekhawatiran terhadap hasil pertandingan dan kemampuan diri. Kondisi tersebut memperkuat hasil penelitian Lilo dkk. (2023) yang menyatakan bahwa faktor kognitif

atau kekhawatiran merupakan komponen kecemasan yang paling dominan pada atlet bulutangkis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Tingkat Kecemasan Bertanding Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Surade, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan bertanding peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Surade secara keseluruhan berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 57,70%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mengendalikan kecemasan yang muncul saat menghadapi pertandingan.
- 2) Tingkat kecemasan bertanding berdasarkan faktor somatik berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 51,11%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mengalami gejala fisik yang berlebihan, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, atau berkeringat berlebihan ketika menghadapi pertandingan.
- 3) Tingkat kecemasan bertanding berdasarkan faktor khawatir berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 66,43%. Faktor ini merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi kecemasan peserta. Tingginya faktor khawatir menunjukkan bahwa peserta masih memiliki kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal, kalah dalam pertandingan, melakukan kesalahan, atau tidak mampu menampilkan performa terbaik.
- 4) Tingkat kecemasan bertanding berdasarkan faktor gangguan konsentrasi berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 57,33%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih mampu mempertahankan fokus dan konsentrasi ketika menghadapi pertandingan.

DAFTAR REFERENSI

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, (1991), 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Ahmad Yanuar Syauki. (2020). Pengaruh Alat Modifikasi Bola Gantung Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*, 9(1), 41–48. <https://doi.org/10.54438/tulip.v9i1.171>

- Amadea, A. G. (2021). *Tingkat kecerdasan emosi, motivasi, efikasi diri, dan kecemasan saat bertanding anggota UKM Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta* (Undergraduate thesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Anshor, M. L. K., & Wangi, E. N. (2024). *Studi deskriptif kecemasan berkompetitif pada atlet mahasiswa yang mengikuti UKM bulutangkis di STKIP Pasundan Cimahi*. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(2), 1125–1132. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i2.12984>
- Dinata, M., & Tarigan, H. (2004). *Bulu tangkis*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Fraenkel, J. R. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *Quarterly Review of Biology* (Vol. 8, Number 3). <https://doi.org/10.1086/393991>
- Haribowo, R., Bilgies, A. F., Verawaty, V., & ... (2022). Analisis Pengaruh Brand Image Dan Celebrity Endoser Terhadap Purchase Decision Produk Bakery Bittersweet By Najla. *Management ...*, 3(October), 3220–3230.
- Humaidah, A., Hamid, A. N., Lukman, Anwar, H., & Tetteng, B. (2023). Peningkatan Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 1–6.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Liloi, D. K., Murtono, T., & Purwanto, D. (2023). *Tingkat kecemasan atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis*. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.670>
- Mandala, E. F. T., & Rahardanto, M. S. (2020). *Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya*. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 69–76. <https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2856>
- Pada, S., & Palembang, M. (2011). *Dampak Psiko-Sosial SEA Games 2011* : 1–17.
- Robert J Wood. (2017). *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Topend Sports Website. <https://www.topendsports.com/psychology/sas.htm>
- Rohmansyah, N. A. (2017). *Kecemasan dalam olahraga* (. 3(1), 44–60.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian* (edisi ke 2). Alfabeta.
- Tanaka, Y., Yoshinaga, N., Tsuchiyagaito, A., Sutoh, C., Matsuzawa, D., Hirano, Y., Nakazato, M., & Shimizu, E. (2018). Mental imagery in social anxiety disorder: the development and clinical utility of a Japanese version of the Spontaneous Use of Imagery Scale (SUIS-J). *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 9(2), 171–185. <https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1487455>
- Yudiana, Y., Sucipto, Hidayat, Y., & Hambali, B. (2022). Student Performance Analysis in Volleyball Learning: The Use of a Modified Volleyball Information System Application. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 913–921. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100507>