

TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET BOLA TANGAN KABUPATEN SUMENEP

Kamilah Aula Pradina¹, Aghus Sifaq², Raymod Ivano Avandi³, Fransisca Januarumi
Marhaendra Wijaya⁴

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas
Negeri Surabaya

Email : kamilah.22066@mhs.unesa.ac.id¹, aghussifaq@unesa.ac.id²,
raymondivano@unesa.ac.id³, fransiscajanuarumi@unesa.ac.id⁴

ABSTRACT

Handball is a highly dynamic team sport played by two teams of seven players each (six field players and one goalkeeper). The goal of the game is to score as many goals as possible using your hands while preventing the opposing team from doing the same. This study aimed to determine the level of anxiety in handball athletes. The method used was descriptive quantitative with 24 athletes (12 males and 12 females) selected using purposive sampling. The research instrument met the validity and reliability tests with a Cronbach's Alpha value of 0.817. The results showed that the majority of athletes were in the high anxiety category (50.0%), followed by moderate (41.7%), and very high (8.3%). Male athletes were predominantly in the high category (58.3%), while female athletes had a more even distribution between the moderate and high categories (41.7% each), and the very high category (16.7%). In general, the athletes' cognitive and somatic anxiety were at moderate to high levels. It can be concluded that handball athletes in Sumenep Regency tend to experience quite high levels of anxiety when facing matches.

Keywords: *Anxiety levels, Athletes, Handball*

ABSTRAK

Permainan bola tangan (handball) merupakan cabang olahraga invasi beregu yang sangat dinamis, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas tujuh pemain (enam pemain lapangan dan satu penjaga gawang). Secara fundamental, tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan menggunakan tangan, sembari mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet bola tangan (handball). Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan subjek sebanyak 24 atlet (12 laki-laki dan 12 perempuan) yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,817. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori kecemasan tinggi (50,0%), diikuti kategori sedang (41,7%), dan sangat tinggi (8,3%). Atlet laki-laki didominasi kategori tinggi (58,3%), sedangkan atlet perempuan memiliki sebaran yang lebih merata antara kategori sedang dan tinggi (masing-masing 41,7%), serta kategori sangat tinggi (16,7%). Secara umum, kecemasan kognitif dan somatik atlet berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Dapat disimpulkan bahwa atlet bola tangan Kabupaten Sumenep cenderung mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi saat menghadapi pertandingan.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Atlet, Bola Tangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting yang tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga

berkontribusi terhadap perkembangan aspek psikologis individu, seperti disiplin, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi (Veni & Supriatna, 2023). Salah satu cabang olahraga yang berkembang

pesat adalah bola tangan (handball), yang menuntut kombinasi kemampuan fisik, teknik, taktik, serta kesiapan mental yang optimal. Dalam konteks olahraga kompetitif, faktor psikologis menjadi komponen krusial yang dapat memengaruhi performa atlet, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dalam olahraga sering muncul menjelang maupun saat pertandingan dan dapat berdampak pada konsentrasi, pengambilan keputusan, serta performa atlet secara keseluruhan (Weinberg & Gould, 2019). Oleh karena itu, pemahaman terhadap tingkat kecemasan atlet menjadi penting untuk mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Urgensi penelitian ini didasarkan pada fenomena tingginya tingkat kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan, khususnya pada cabang olahraga beregu seperti bola tangan. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan performa atlet, baik secara teknis maupun mental (Rahmawati et al., 2024). Selain itu, faktor internal seperti kepercayaan diri dan pengalaman bertanding, serta faktor eksternal seperti tekanan penonton dan tuntutan kemenangan, turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan (Lestari, 2021).

Berdasarkan hasil observasi pada atlet bola tangan Kabupaten Sumenep, ditemukan bahwa performa tim masih belum optimal, yang diduga salah satunya dipengaruhi oleh aspek psikologis, khususnya kecemasan saat menghadapi pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian terkait kecemasan atlet memiliki relevansi yang tinggi dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan olahraga. Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji kecemasan dalam olahraga, khususnya

pada atlet bola tangan. Pranata dan Pudjijuniarto (2019) menemukan bahwa kecemasan pra-pertandingan dipengaruhi oleh kesiapan atlet dan faktor lingkungan seperti penonton.

Rahmawati dan Henjilito (2024) melaporkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola tangan berada pada kategori sedang dengan variasi pada aspek kognitif dan somatik. Sementara itu, Kusumawati et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif terhadap performa teknik atlet. Penelitian lain oleh Zahra et al. (2025) menegaskan bahwa pengalaman bertanding berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada hubungan atau pengaruh kecemasan terhadap variabel lain, sehingga masih terbatas penelitian yang secara spesifik menggambarkan tingkat kecemasan atlet secara deskriptif dalam konteks lokal.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada pendekatan deskriptif kuantitatif yang secara khusus menggambarkan tingkat kecemasan atlet bola tangan Kabupaten Sumenep berdasarkan dua aspek utama, yaitu kecemasan kognitif dan somatik. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji perbedaan tingkat kecemasan antara atlet putra dan putri dalam satu populasi yang sama, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis atlet di tingkat daerah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya terkait manajemen kecemasan pada atlet bola tangan.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet

bola tangan Kabupaten Sumenep dalam menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pihak terkait dalam merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis atlet, sehingga dapat meningkatkan performa dan kesiapan mental dalam kompetisi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yang bersifat deskriptif. Desain ini dipilih untuk menunjukkan perasaan takut atau gugup yang dirasakan atlet bola tangan sebelum bertanding, tanpa ada upaya khusus untuk mengurangi atau memengaruhi perasaan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, artinya data dikumpulkan sekali saja untuk melihat tingkat kecemasan para atlet saat sedang menghadapi pertandingan. Penelitian ini dilakukan oleh tim atlet bola tangan dari Kabupaten Sumenep.

Pengambilan data dilakukan setelah pertandingan usai, yaitu ketika atlet kembali menjalani latihan rutin seperti sebelumnya, sebelum menghadapi pertandingan. Pengambilan data dilakukan pada hari Jumat, tanggal 6 Februari 2026, mulai pukul 15.00 sampai 17.00 WIB. Populasi dalam penelitian ini mencakup semua atlet bola tangan yang ada di Kabupaten Sumenep. Sampel penelitian terdiri dari 24 atlet, yaitu 12 atlet laki-laki dan 12 atlet perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu cara memilih sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, seperti atlet yang sedang aktif

berlatih dan sudah pernah ikut serta dalam pertandingan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan para atlet. Instrumen ini dibuat berdasarkan aspek-aspek kecemasan dalam psikologi olahraga, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan tingkat kepercayaan diri. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Instrumen penelitian sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,817, yang menandakan bahwa instrumen tersebut termasuk dalam kategori yang reliabel dan bisa digunakan dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Data yang diperoleh dianalisis dengan cara menghitung persentase untuk mengetahui seberapa besar pemecahan tingkat kecemasan atlet dalam kelompok sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil dari analisis tersebut kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel dan penjelasan teks agar dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat rasa takut atau cemas yang dirasakan para atlet bola tangan Kabupaten Sumenep sebelum menghadapi pertandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

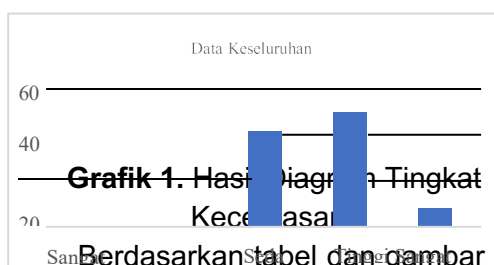
Data yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet bola tangan kabupaten sumenep. Hasil kategori tingkat nya disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Hasil Kategori Tingkat Kecemasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
----	----------	----------	-----------	------------

1	81–100%	Sangat Tinggi	2	8.3%
2	61–80%	Tinggi	12	50.0%
3	41–60%	Sedang	10	41.7%
4	21–40%	Rendah	0	0.00%
5	0-20%	Sangat Rendah	0	0.00%
Total			24	100.0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola tangan Kabupaten Sumenep berada pada kategori yang relatif tinggi. Dari total 24 atlet yang diteliti, sebanyak 50,0% atlet berada pada kategori kecemasan tinggi, 41,7% pada kategori sedang, dan 8,3% pada kategori sangat tinggi. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, atlet laki-laki didominasi oleh kategori kecemasan tinggi (58,3%), sedangkan atlet perempuan menunjukkan distribusi yang lebih bervariasi, yaitu 41,7% pada kategori sedang, 41,7% pada kategori tinggi, dan 16,7% pada kategori sangat tinggi. Selain itu, hasil pengukuran menunjukkan bahwa kecemasan kognitif dan somatik atlet cenderung berada pada tingkat sedang hingga tinggi.



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, terlihat bahwa tingkat kecemasan atlet bola tangan Kabupaten Sumenep ketika menghadapi pertandingan berada pada kategori “sangat rendah” sebanyak

0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “sedang” sebesar 41,7% (10 atlet), “tinggi” sebesar 50,0% (12 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 8,3% (2 atlet).

PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas pemain bola tangan dari Kabupaten Sumenep berada dalam tingkat kecemasan yang tinggi, menunjukkan bahwa tekanan dari kompetisi masih merupakan faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental atlet. Kecemasan ini timbul sebagai reaksi terhadap tuntutan performa, harapan untuk menang, serta situasi perlombaan yang kompetitif. Dalam perspektif teori, kecemasan dalam konteks olahraga terdiri dari elemen kognitif (pikiran negatif dan kekhawatiran) dan somatik (reaksi fisik), yang keduanya dapat menyebabkan penurunan fokus dan performa jika tidak dikelola dengan efektif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dalam lima tahun terakhir yang menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menghambat pengambilan keputusan, meningkatkan kemungkinan kesalahan teknis, serta menurunkan kepercayaan diri atlet. Selain itu, perbedaan tingkat kecemasan di antara pemain pria dan wanita menunjukkan adanya pengaruh faktor gender dalam merespon tekanan saat bertanding. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi pengelolaan kecemasan seperti latihan mental, teknik relaksasi, dan bimbingan psikologis dari pelatih untuk mendukung atlet dalam mencapai performa terbaik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan para atlet bola tangan di Kabupaten Sumenep saat menghadapi

kompetisi umumnya tergolong dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan kekuatan dominan pada kategori tinggi. Ini menandakan bahwa mayoritas atlet masih merasakan tekanan mental yang cukup signifikan baik sebelum maupun selama pertandingan. Ditinjau dari sudut pandang jenis kelamin, atlet pria lebih banyak masuk dalam kategori kecemasan tinggi, sedangkan atlet wanita menunjukkan variasi yang lebih beragam antara kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Situasi ini menunjukkan bahwa faktor personal, pengalaman, serta kesiapan mental memainkan peran krusial dalam memengaruhi tingkat kecemasan para atlet. Selain itu, aspek kecemasan kognitif dan somatik juga berada pada kondisi yang cukup memprihatinkan, sehingga diperlukan perhatian khusus dari pelatih dan pihak lain yang berkepentingan untuk memberikan intervensi psikologis. Dengan demikian, penerapan program latihan mental seperti pelatihan mental, penguatan kepercayaan diri, dan pengelolaan stres menjadi penting untuk membantu atlet dalam mengatur kecemasan serta meningkatkan kinerja di lapangan.

REFERENSI

- Aqobah, Q. J., Rhamadian, D., & Kedokteran, F. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33–39.
- Bhardwaj, M., & Devi, V. (2024). The impact of competitive anxiety on athletic performance: A comprehensive review. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 6(1), 102–105.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2020). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*
- Farradinna, S. (2012). Motivasi berprestasi atlet muda dalam menghadapi Pekan Olahraga Nasional ditinjau dari kepercayaan diri. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*.
- Gryko, K., Bodasinski, S., Bodasinska, A., & Zielinski, J. (2018). Offensive and defensive play in handball in a 2-year world championship cycle: Characteristics and tendencies. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(3), 10–16.
- Pranata, A. A., & Pudjijuniarto. (2019). Tingkat kecemasan atlet tim bola tangan Pahlawan Handball Club dalam menghadapi Fantastic Handball Championship 2018. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 520–525.
- Prasetya. 2014. Dampak Kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. (Online) ([Http:// Psikologi.Ub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/jurnal - DAMPAK-KECEMASAN-PADA-ATLETBOLA BASKET-SEBELUMBERTANDING.PDdf](http://Psikologi.Ub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/jurnal-DAMPAK-KECEMASAN-PADA-ATLETBOLA-BASKET-SEBELUMBERTANDING.PDdf), diunduh 17 Januari 2018)
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS. *Jurnal Psikologi FK UNS*.
- Rahmawati, R., & Henjilito, R. (2024). Tingkat kecemasan atlet bola tangan MAN 1 Pekanbaru: Analisis dalam kompetensi student league 2024. *Physical Education and Sports Journal*, 2(2), 18–26

- Rizal, B. T., & Kasriman. (2022). *Tingkat kecemasan sebelum dan selama pertandingan atlet pencak silat tapak suci uhamka Anxiety level before and during the match of uhamka pencak silat athletes*. 12(1), 34–50.
- Sari, D. P., & Hidayat, R. (2018). Adaptasi instrumen psikologi dalam penelitian pendidikan: Tantangan dan solusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 7(2), 102–110.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Veni, R., & Supriatna, E. (2023). Peran olahraga dalam pembentukan karakter. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 1–9.