

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Competitive Anxiety*

##### 1. Pengertian *Competitive anxiety*

Weinberg, R.S. & Gould.D mengemukakan jika atlet yang memiliki kecemasan tinggi saat belum menghadapi pertandingan akan menyebabkan perubahan emosi yang tidak stabil, seperti takut berlebihan dan ketegangan dalam menghadapi lawan. Sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Dalam keadaan ini kelompok akan terbebani, sehingga mempengaruhi rekan-rekannya, misalnya kekompakan, pelipur lara dalam bekerja sama, kemandirian dan kemampuan pesaing saat bersaing.<sup>1</sup>

Smith, R.E. Smoll F.L, & Schutz. R.W menyatakan bahwa atlet mengalami kecemasan bertanding ketika harga diri mereka terancam karena mereka memandang persaingan sebagai tantangan yang sulit dan akan selalu mengingat kemampuan penampilan mereka, yang mempengaruhi perilaku kompetitif mereka.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Jamsidi, Hossien, Sajadi, Safari & Zare, *competitive anxiety* ialah keinginan untuk memahami setiap dan itu adalah salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada perasaan khawatir dan stres. Atlet yang mengalami kecemasan

---

<sup>1</sup> Weinberg, R. S., & Gould, D, *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. (Champaign: IL Human Kinetics 2003), 79.

<sup>2</sup> Smith, R. E., Smoll, F. L, & Schutz. R. W.. *Measurement And Correlates Ofsport Specific Cognitive And Somatic Trait Anxiety*. (The Sport Anxiety Scale. Anxiety Research, 2 : 1990). 263-264.

persaingan biasanya mengalami perasaan takut gagal, yang menjadikannya kewajiban moral untuk tampil baik dalam kompetisi.<sup>3</sup> Kecemasan menurut Greenberger dan Pedesky adalah suatu keadaan gugup, khawatir, atau takut ketika berada pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>4</sup>

Hal yang sering terjadi dalam lingkup aktivitas jasmani dan olahraga adalah timbulnya ketegangan dan kecemasan. Terkait kegairahan para atlet butuh untuk belajar mengontrol ketegangan dan kecemasannya. Atlet harus bisa mengatasi kondisi ketika merasa lesu dan terpuruk (*down*) yang diakibatkan karena rasa cemas atau *nervous*. Kuncinya adalah pada individu atlet sendiri, yaitu dengan menemukan level permainan (motivasi) terbaiknya tanpa menghilangkan teknik dan konsentrasi atlet. Berbagai variasi dalam mengatur motivasi secara detail yang akan bisa membantu setiap individu dalam bidang olahraga dan latihan (fisik) mengatur tingkat tertinggi motivasinya. Proses pertama adalah dengan belajar bagaimana menyadari atau menjadi *care* terhadap perasaan cemas dan kondisi motivasi (kegairahan) atlet.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. *The Relationship Between Sport Orientation And Competitive Anxiety In Elite Athletes. Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30.

<sup>4</sup> Greenberger, D., & Padesky, C. A. *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. [Manajemen Pikiran Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya]*. (Edisi Kedua). (Bandung : Kaifa PT. Mizan Pustaka).

<sup>5</sup> Agus Supriyanto, Psikologi Olahraga. Yogyakarta : UNY Press , 2015), 62.

Melalui definisi diatas *Competitive Anxiety* merupakan reaksi alami yang muncul dalam diri individu ketika dihadapkan dengan situasi yang mengancam dan menekan. Performa seorang atlet akan menurun akibat ketakutan akan kegagalan yang disebabkan oleh reaksi ini, yang juga akan menjadi beban moral bagi mereka jika tidak mampu memenangkan pertandingan.

## 2. Aspek-aspek *Competitive Anxiety*

Menurut Gunarsa, yang dikutip dalam buku Eva Meizara dengan judul Psikologi Olahraga Mental Training, aspek dalam *Competitive Anxiety* dapat diukur melalui :<sup>6</sup>

### a. Aspek fisik

Kecemasan yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada atlet apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet junior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kekalahannya.

Atlet yang cemas akan mengalami peningkatan detak jantung saat memasuki lapangan pertandingan, merasa grogi jika bertemu lawan yang berat, merasa takut jika bermain kurang maksimal, kemudian berkeringat di telapak tangan ketika mendapatkan teguran keras dari pelatih, mulut kering dan mudah haus saat merasa tertekan,

---

<sup>6</sup> Eva Meizara, Dkk. *Psikologi Olahraga Mental Training*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar, 2018), 72-73.

gangguan lambung atau lambung seperti mual, serta otot bahu dan leher kaku jika jarang mengikuti latihan dan kurangnya pemanasan.

b. Aspek psikis

Berbagai respon akan muncul dalam mengatasi rasa gugup tergantung pada keadaan tertentu yang dianggap mengandung bahaya. Bahaya juga dikaitkan dengan wawasan dan penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengandung risiko. Permasalahan dalam segala hal yang berhubungan dengan olahraga, khususnya kemungkinan terjadinya stres pada saat bertanding, sangat bergantung pada atlet yang bersangkutan. Aspek psikis yang sering dialami ketika cemas yaitu emosi yang naik turun, konsentrasi yang buruk, keengganan untuk mengambil keputusan, dan kemampuan yang tumpul untuk membaca gerakan lawan adalah beberapa gejala psikologis yang dialami atlet saat sedang cemas. Efek samping dari gugup sangat beragam dan rumit, namun dapat dibedakan sebagai orang yang merasa sangat stres, umumnya akan gelisah, mudah marah, sering berkeringat berlebihan padahal udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, pupil membesar, sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri, mencret, keluhan nyeri sendi, kadang diikuti gerakan wajah atau anggota tubuh yang sangat kuat dan kambuh.

### **3. Jenis-Jenis *Competitive Anxiety***

*Lazarus* di dalam buku karya M. Nur Gufron & Rini Risnawita dengan judul *Teori-teori Psikologi* membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya ada dua yaitu:

a. *State Anxiety*

Adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan.

b. *Trait Anxiety*

Adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa *trait anxiety* adalah suatu kondisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet yang memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.<sup>7</sup>

### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Competitive Anxiety***

Menurut Endler dalam penelitian Yolanda Winsa Pradina dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016” terdapat empat faktor yang

---

<sup>7</sup> M. Nur Gufron & Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2020) 145.

dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

- a. Ketakutan akan kegagalan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Ketakutan akan cedera fisik berdasarkan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Ketakutan akan penilaian sosial secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungan masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d. Situasi pertandingan yang ambigu ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bias menyebabkan atlet menjadi cemas.
- e. Kekacauan terhadap latihan rutin yang muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Yolanda Winsa Pradina, *Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016*. (Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 06 No 2 : 2016) 4.

## **B. Gender**

### **1. Definisi Gender**

Gender adalah tentang hubungan sosial. Gender merupakan sebuah konsep analitis. Hal ini ditentukan secara sosial dan tidak berdasarkan pada jenis kelamin individu. Seks mengacu pada biologis perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Jenis kelamin dari individu ditentukan oleh biologi (kita dilahirkan dengan itu dan biasanya tidak bisa mengubah jenis kelamin kita kecuali kita punya banyak uang). Gender dikonstruksi secara sosial. Kami tumbuh dengan itu dan hal itu bisa dan memang terjadi, berubah seiring berjalannya waktu.<sup>9</sup> Menurut Hungu, gender adalah perbedaan biologis yang dimiliki laki-laki dan perempuan sejak lahir. Gender berarti kelompok atribut dan sebuah perilaku yang dibentuk secara kultural pada laki-laki dan perempuan. Konstruksi sosial dan kultural yang menghasilkan gender menjadi satu pembeda antara kaum laki-laki dan perempuan secara sosial. Adapun perbedaan antara perbedaan biologis dan fungsi biologis. sehingga peran tetap pada orang-orang yang saat ini ada di bumi.<sup>10</sup> Dengan begitu peneliti akan membedakan gender berdasarkan motivasi, keyakinan diri, kontrol diri, kecemasan dan Kondisi Fisik.

---

<sup>9</sup> Suharjuddin, S.Pd, M.Pd. *Kesetaraan Gender Dan Strategi Pengarusutamaannya* . (jawa tengah : CV. Pena Persada, 2020) 14.

<sup>10</sup> Hungu. *Demografi Kesehatan Indonesia*, (Jakarta : PT. Gramedia, 2007), 43.

## **2. Perbedaan aspek psikologis dalam bola voli ditinjau dari perspektif gender**

### **a. Motivasi**

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu daya dorong atau penggerak yang berasal dari dalam diri dan luar diri seseorang untuk memberi kekuatan dalam melakukan kegiatan tertentu serta dapat menemtukan arah sehingga dapat mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Motivasi menjadi faktor yang sangat penting bagi peningkatan dan perkembangan kemampuan pada atlet. Tanpa adanya motivasi yang kuat pada diri atlet akan menghambat perkembangan pada atlet yang nantinya juga akan menjadi penghambat atlet dalam mencapai prestasi yang diinginkannya. Ada 2 faktor motivasi yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi yaitu motivasi intrinsik (motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang) dan motivasi ekstrinsik (motivasi yang berasal dari luar).<sup>11</sup>

Berdasarkan penelitian oleh Ifri Setiawan dengan judul “Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putra SMP Negeri 15 Pekanbaru” yang menyatakan bahwa prestasi tim bola voli putra SMPN 15 Pekanbaru belum berjalan dengan optimal hal ini terjadi karena kurangnya motivasi dalam latihan, kurangnya prasarana yang memadai, serta lingkungan dan situasi sekolah yang kurang

---

<sup>11</sup> Elida, Prayitno, *Motivasi Dalam Belajar Dan Berprestasi*. (Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1989).

mendukung.<sup>12</sup> Hasil tersebut hampir sama dengan penelitian mengenai motivasi perempuan yaitu Berdasarkan penelitian dari Devi Agustin dalam jurnal yang berjudul “Studi Terhadap Motivasi Berprestasi Tim Bola Voli Putri Kota Cirebon Pada Tahun 2018”. Yang mendapatkan hasil bahwa motivasi tim bola voli putri masih terbilang rendah. Hal ini dikarenakan setelah dilakukan pembinaan latihan selama 4 bulan harusnya ada peningkatan hasil prestasinya, namun pada kenyataannya tim voli putri tidak berhasil untuk meningkatkan prestasinya. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan menurunnya motivasi atlet disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari diri dan juga luar atlet yaitu merasa tidak percaya diri ketika bertemu tim lain yang lebih kuat, kemudian kurangnya dukungan dari segi penonton, dan terbebani oleh target yang diberikan kepada atlet.<sup>13</sup>

Berdasarkan penjelasan tentang perbedaan motivasi antara laki-laki dan perempuan diatas dapat disimpulkan bahwa pada tim laki-laki menurunnya prestasi terjadi karena kurangnya motivasi dalam latihan, kurangnya prasarana yang memadai, serta lingkungan dan situasi sekolah yang kurang mendukung. Kemudian pada tim perempuan menurunnya prestasi disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri ketika bertemu tim lain yang lebih kuat, kemudian kurangnya dukungan dari segi penonton, dan terbebani oleh target

---

<sup>12</sup> Ifri Setiawan, *Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putra SMP Negeri 15 Pekanbaru*. (Pekanbaru : Jurnal Online Penjasorkes, 2016) 4.

<sup>13</sup> Devi Agustin, *Studi Terhadap Motivasi Berprestasi Tim Bola Voli Putri Kota Cirebon Pada Tahun 2018*. (Olahraga Dan Edukasi :Vol.1 No.2 2019). 62.

yang diberikan kepada atlet. Dengan begitu perbedaannya ialah jika tim laki-laki menurunnya prestasi dikarenakan oleh sarana dan prasarana yang memadai namun tim perempuan dikarenakan oleh faktor dalam diri yaitu kurangnya rasa percaya diri, kurangnya dukungan, dan terbebani oleh tekanan dari pelatih. Hal ini menjadi faktor penghambat yang menyebabkan motivasi berprestasi pada atlet menurun.

b. Kepercayaan diri

Lauster mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman dimasa lalu. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain yang dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.<sup>14</sup> Menurut Bostanci mengemukakan bahwa suatu komponen psikologis memengaruhi performa pemain tingkat tinggi merupakan rasa percaya diri. Meningkatkan kemampuan yang dirasakan untuk manajemen emosi dan memberikan kemungkinan bagi pemain untuk mengendalikan emosi negatif secara lebih efektif. Kepercayaan diri sebagai salah satu variabel paling penting yang terkait dengan kinerja olahraga. Kepercayaan diri ialah modal utama seseorang, khususnya atlet untuk

---

<sup>14</sup> M. Nur Gufron & Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2020) 33.

mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.<sup>15</sup>

Berdasarkan penelitian dari Yahya Eko Nopiyanto dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet”. Ia mengemukakan bahwa kepercayaan diri dari tim voli laki-laki dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal yaitu konsep diri, pembentukan rasapercaya diri seseorang dimulai dari perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui komunikasi dalam kelompok yang baik. Atlet laki-laki memiliki rasa percaya diri yang baik karena dipengaruhi oleh cara berkomunikasi dalam kelompok, memiliki interaksi yang baik sehingga tercipta imagery yang sangat membantu meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet.<sup>16</sup>

Perbedaan kepercayaan diri dari tim voli perempuan dilihat dari penelitian dari Astuti Nur Huein dengan judul “Studi Deskriptif pada Atlet Bola Voli Putri SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya” yang menyatakan bahwa atlet putri dari SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalayamemiliki rasa percaya diri yang rendah hal ini dilihat berdasarkan observasi yang mana terdapat gejala-gejala yang tampak

---

<sup>15</sup> Robazza, C., & Bortoli, L. *Psychology Of Sport And Exercise*, ( European : Federation Of Sport Psychology (FEPSAC) 8(6), 2007), 875-896.

<sup>16</sup> Yahya Eko Nopiyanto, *Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet*. (Jurnal Patriot, vol.4 no.1 2021) 53.

diantaranya tidak berani, ragu-ragu dan tidak yakin akan kemampuan sendiri khususnya pada saat melakukan servis atas dalam bola voli.<sup>17</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menyimpulkan perbedaan kepercayaan diri pada atlet laki-laki dan perempuan yaitu jika atlet perempuan memiliki rasa percaya diri yang rendah dikarenakan oleh rasa tidak berani, rasa keragu-raguan dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki. Berbeda dengan Atlet laki-laki memiliki yang memiliki rasa percaya diri baik karena dipengaruhi oleh cara berkomunikasi dalam kelompok, memiliki interaksi yang baik sehingga tercipta imagery yang sangat membantu meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet.

c. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan dan meregulasi impuls atau dorongan, emosi, keinginan, harapan, dan perilaku lain yang berada di dalam diri. Mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengelola, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa konsekuensi positif. Kontrol diri sendiri terdiri dari kemampuan kendali perilaku, kendali kognitif, dan kendali keputusan dimana kendali perilaku adalah ketersediaan respons yang mempengaruhi secara langsung karakteristik tujuan kejadian yang mengancam, kendali kognitif adalah bagaimana suatu kejadian diinterpretasikan, dinilai, atau

---

<sup>17</sup> Astuti Nur Husein, *Studi Deskriptif pada Atlet Bola Voli Putri SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya*. (2019) 5.

digabungkan dengan rencana kognitif, dan kendali keputusan adalah kesempatan untuk memilih pilihan.<sup>18</sup>

Penelitian oleh Adilla Zulfatiana dengan judul “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia” menyatakan bahwa kenyataan di lapangan ketika para atlet bertanding sering tidak dapat mengontrol emosi dengan baik dikarenakan adanya pengaruh yang berasal dari lawan bertanding, supporter, official, bahkan oleh rekan sesama tim, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang fokus dan selalu terbawa emosi.<sup>19</sup>

Pada penelitian Novy Ongko dengan judul “Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa” yang mendapatkan hasil bahwa tingkat konsentrasi yang optimal merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat mendukung aspek fisik dan aspek teknik yang dimiliki oleh atlet sehingga atlet mampu untuk mencapai suatu prestasi yang gemilang. Pada atlet putri UMK Unesa belum pernah memperoleh latihan mental *Mind Control Training* seperti hipnosis, meditasi, dan relaksasi. Padahal *Mind Control Training* inilah, atlet dapat mencoba untuk memelihara tingkat konsentrasinya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa Mind Control Training memberikan efek positif pada peningkatan konsentrasi pada atlet putri

---

<sup>18</sup> M. Nur Gufron & Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2020) 21.

<sup>19</sup> Adilla Zulfatiana, *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia*. (Yogyakarta : Jurnal Olahraga, 2023) 3.

UKM Bola Voli Unesa, sehingga Mind Control Training terbukti untuk meningkatkan konsentrasi atlet putri UKM Bola Voli Unesa.<sup>20</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa atlet laki-laki lebih kurang dapat mengontrol emosinya dengan baik. Dikarenakan adanya pengaruh yang berasal dari lawan bertanding, supporter, official, bahkan oleh rekan sesama tim, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim. Kemudian pada atlet perempuan setelah dilakukan latihan mental *Mind Control Training* seperti hipnosis, meditasi, dan relaksasi mendapatkan hasil yang positif dimana tim perempuan lebih dapat mengontrol emosi dalam dirinya dengan baik jika dibandingkan dengan tim laki-laki.

d. Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik.

---

<sup>20</sup> Novy Ongko, *Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa*. (Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 2016) 22-23.

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan dalam permainan bola voli dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik disela-sela latihan teknik maupun fisik. Hal ini diharapkan dapat melatih kesiapan mental atlet sebelum pertandingan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik.<sup>21</sup>

Pada penelitian Adam Rachamad memperoleh hasil bahwa ada beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan pada atlet laki-laki meliputi: 1) merasa khawatir tidak berkinerja dengan baik sebelum bertanding, 2) merasa gugup sebelum bertanding, 3) merasa gugup sebelum memulai permainan, 4) merasa tegang sebelum memulai permainan, 5) tepat sebelum bertanding jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, 6) merasa tidak tenang sebelum berkompetisi, 7) merasa mual di perut sebelum bertanding dan 8) merasa santai sebelum bertanding.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Chaplin, J. P, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali, 2000) 139-140.

<sup>22</sup> Adam Rachamad, Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putra Surabaya Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. (Jurnal Kesehatan Olahraga : Vol .06 No.2 2016) 626-635.

Kemudian gejala kecemasan yang sering muncul pada mayoritas atlet Putri menurut Yolanda Winsa Pradina adalah: 1) merasa khawatir tidak berkinerja dengan baik sebelum bertanding, 2) merasa gugup sebelum bertanding, 3) merasa gugup sebelum memulai permainan, 4) merasa tegang sebelum memulai permainan, 5) tepat sebelum bertanding jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, 6) merasa tidak tenang sebelum berkompetisi, 7) merasa mual di perut sebelum bertanding dan 8) merasa santai sebelum bertanding.<sup>23</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kecemasan pada atlet laki-laki dan perempuan memiliki kesamaan rasa khawatir yang berlebih, merasa gugup, tegang, mual dan merasa tidak tenang saat belum berkompetisi.

e. Kondisi Fisik

Kondisi fisik secara umum diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut dapat meliputi sebelum (kondisi awal) dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik adalah suatu keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Justinus mengemukakan bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah

---

<sup>23</sup> Yolanda Winsa Pradina, *Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016*. (Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 06 No 2 : 2016) 4.

melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada permainan tm.<sup>24</sup>

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan pemain dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk pula terhadap tehnikdan taktik bermainnya. Setiap pemain dituntut untuk mempunyai tehnik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, sehebat apapun seorang pemain dengan tehnik dan taktik bermainnya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidak akan maksimal. Kondisi fisik baik atlet laki-laki maupun perempuan akan mengalami yang namanya perbedaan. Perbedaan ini berdasarkan hal hal yaitu : 1) Daya tahan. kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama dan kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat-simhkatnya. 2) Kecepatan: kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkatsingkatnya. 3) Eksplosif power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependekpendeknya. 4) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam

---

<sup>24</sup> Justinus Lhaksana, *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. (Jakarta: Be Champion 2011) 17.

posisi di area tertentu. 5) Keseimbangan adalah kemampuan mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. 6) Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. 7) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. 8) Kekuatan adalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan ototototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. 9) Reaksi adalah, kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf. 10) Kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya, untuk melaksanakan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian.<sup>25</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas maka perbedaan kondisi fisik antara laki-laki dan perempuan meliputi daya tahan, kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi yang baik, ketepatan mengambil keputusan, kekuatan, reaksi dan juga kelenturan.

### **C. Perbedaan *competitive anxiety* pada Laki-laki dan Perempuan**

Perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam bola voli ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu pada perbedaan bermain, perbedaan fisik, dan

---

<sup>25</sup> Erlina Budiningsih, Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub Bola Voli Jatidiri Semarang Tahun 2009-2010. (Semarang : Jurnal Olahraga, 2010) 39-41.

perbedaan psikologis. Ini akan menjadi lebih jelas bahwa bagaimanapun pemain perempuan cenderung berperilaku sedikit berbeda dari pada pemain laki-laki. Perbedaan ini juga bisa disebabkan karena adanya perbedaan kepekaan dan daya toleransi seseorang terhadap sesuatu yang mungkin timbul atau menyebabkan cemas/tegang. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang mempunyai ambang ketegangan (stress) tersendiri yang berbeda pula pada situasi lain. Situasi tegang/cemas yang melewati ambang stress akan menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif ketegangan akan muncul dan selalu menghantui baik para atlet maupun official, ketegangan ini bisa muncul sebelum mengganggu penampilan mereka. Thibault menyatakan bahwa dalam aspek kekuatan fisik perempuan tidak akan melebihi kemampuan laki-laki seperti pada aspek lari, lompat, dan berenang. Dan dalam aspek keterampilan psikologis perbedaan antara pemain pria dan wanita juga meliputi kepercayaan diri. Perempuan akan cenderung memiliki kepercayaan diri rendah jika dibandingkan dengan pada laki-laki.<sup>26</sup>

Sebagian besar alasan pemain perempuan pada Bola voli adalah mendapatkan kepuasan dari hubungan yang terbentuk dalam sebuah tim. Artinya bahwa atlet laki-laki dapat melihat teman satu tim mereka sebagai orang yang bermain, akan tetapi atlet perempuan cenderung melihat teman satu timnya sebagai teman mereka. Dalam aspek emosional juga demikian, tim laki-laki dapat bermain dengan baik meskipun jika ada masalah antar

---

<sup>26</sup> Thibault, H. *Risk Factors For Overweight And Obesity In French Adolescent : Physical Activity, Sedentary Behaviour, And Parental Characteristics*, Journal Of Nutrition And International Metabolism, Vol. 26, No. 2, Februari 2010, 192-200.

pemain dalam sebuah tim, karena para pemain laki-laki biasanya akan menempatkan masalah dibelakang demi tujuan untuk bersaing bersama. Tapi hal ini tidak untuk perempuan, anak perempuan cenderung menyimpan dendam yang lama, sehingga akan berdampak pada kerjasama ketika di lapangan.<sup>27</sup>

Gender merupakan faktor interpersonal penting dalam olahraga kompetitif yang perlu di pertimbangkan. Beberapa perbedaan kepribadian terlihat antara atlet laki-laki dan perempuan. Aspek kekuatan fisik perempuan tidak akan melebihi kemampuan laki-laki seperti pada aspek lari, lompat, dan berenang. Namun dalam aspek keterampilan psikologis perbedaan antara atlet laki-laki dan perempuan, seperti kepercayaan diri wanita cenderung memiliki kepercayaan diri rendah dari pada pria.<sup>28</sup>

Penelitian yang relevan dengan perbedaan *competitive anxiety* pada atlet voli laki-laki dan perempuan dilakukan oleh Eko Wahyu Nurdiansyah dengan judul “Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan antara atlet laki-laki dan atlet perempuan, pada sampel penelitian ini yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 1,000 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan analisis data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa Kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan perempuan rata-rata sama yang disebabkan

---

<sup>27</sup> Dawitt, J. *Coaching Girls' Soccer*. (New York: Three Rivers Press: 2001). 43.

<sup>28</sup> Thibault, H, Et Al, *Risk Factors For Overweight And Obesity In French Adolescent : Physical Activity, Sedentary Behaviour, And Parental Characteristics*, (Journal Of Nutrition And International Metabolism, Vol. 26, No. 2, 2010) 222.

oleh beberapa faktor diantara lain takut tidak bisa menyelesaikan pertandingan dengan bagus, lalu sentuhan fisik yang keras akan berakibat pada cedera, serta adanya rasa takut sebelum bertanding ketika bertemu lawan yang lebih senior atau lebih hebat.<sup>29</sup>

Penelitian lain oleh Lalu Gigir Gilas dengan judul “Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis olahraga Pada Atlet unit kegiatan mahasiswa Maulana Maik Ibrahim Malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet laki-laki dengan persentase 63,00% dan perempuan sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan persentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikansi. Artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.<sup>30</sup>

Penelitian oleh David Nurdian Aji Saputra dengan judul “Perbedaan Kecemasan Akademis Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X SMAN 2 Ungaran”. Data yang didapatkan berdasarkan hasil uji T menunjukkan nilai  $t_{hitung} = 0,742$  dan  $t_{tabel} = 1.066 < p(0,05)$  menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan akademis ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Ungaran dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ditolak dan sependapat dengan faktor-faktor

---

<sup>29</sup> Eko Wahyu Nurdiansyah, *Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. (Character: Jurnal Penelitian Psikologi Vol.8 No.9, 2021).

<sup>30</sup> Lalu Gigir Gilas, *Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis olahraga Pada Atlet unit kegiatan mahasiswa Maulana Maik Ibrahim Malang*. (2018).

yang mempengaruhi kecemasan yaitu lingkungan tekanan emosi dan sebab-sebab fisik.<sup>31</sup>

Penelitian oleh Fitri Fahriyanti dengan judul “Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru rata-rata berusia 17-19 tahun dan tingkat kecemasan untuk jenis kelamin laki-laki dan perempuan mengalami kecemasan sangat berat dengan persentase 7,6% dan 26,9% secara berturut-turut. Kemudian hasil uji t test didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara perempuan dan laki-laki di masa pandemi covid-19 dengan nilai t hitung < t tabel yaitu  $-1,363 < 1,980$ .<sup>32</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eko Wahyu Nurdiansyah tahun 2021, Lalu Gigir Gilas tahun 2018, David Nurdian Aji Saputra tahun 2014, Fitri Fahriyanti tahun 2021, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Artinya Hasil penelitian ini memperlihatkan akan sedikitnya perbedaan kemampuan gender laki-laki maupun gender perempuan, dan tidak bisa dikategorikan kelompok mana yang memiliki kemampuan lebih tinggi.

---

<sup>31</sup> David Nurdian Aji Saputra, *Perbedaan Kecemasan Akademis Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X SMAN 2 Ungaran*. (Jurnal Empati, 3(3) 2014).

<sup>32</sup> Fitri Fahriyanti, *Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19*. (Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 5 No.1, 2021)

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis ialah jawaban sementara dari sebuah masalah pada penelitian yang bersifat dugaan, karena masih perlu dibuktikan kebenarannya.<sup>33</sup> Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ha : Terdapat perbedaan yang Signifikan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Club Nalendra Nganjuk.

Ho : Tidak terdapat perbedaan yang Signifikan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Club Nalendra Nganjuk.

---

<sup>33</sup> Danuri, Siti Maisaroh, dan Prosa PGSD “*Metodologi Penelitian Pendidikan*”, (DI Yogyakarta: Samudra Biru (Anggota Biru), 2019), 55