

## TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI SISWA KKO CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMP NEGERI 3 SEMARANG

Bagas Adi Wicaksono<sup>1</sup>, Fajar Ari Widiyatmoko<sup>2</sup>

email: [bagasadiwicaksonob@gmail.com](mailto:bagasadiwicaksonob@gmail.com), [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research was motivated by the fact that there were several KKO students of the volleyball branch of SMPN 3 Semarang who had a low level of anxiety, were not confident in their abilities, which involved students tending to depend on friends. The purpose of this study is to find out the level of anxiety and confidence of KKO students in the volleyball branch of SMPN 3 Semarang. This type of research is quantitative descriptive. The sample of this study is 38 students who have the following criteria: (1) Students of SMPN 3 Semarang (2) Active students of KKO SMPN 3 Semarang, (3) Members of volleyball. The data collection technique in this study uses a questionnaire with high validity and a reliability coefficient between 0.631 to 0.823. Based on the data obtained, the level of anxiety experienced by KKO students in the volleyball sports branch of SMP Negeri 3 Semarang mostly tends to be in the moderate category, which is 52.6% or 20 students. Meanwhile, the level of self-confidence experienced by KKO students in the volleyball sports branch of SMP Negeri 3 Semarang also mostly tends to be in the moderate category, which is 55.3% or 21 students.*

**Keywords :** Volleyball, Anxiety, Confidence

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa beberapa siswa KKO yang bermain pada pertandingan bola voli di SMPN 3 Semarang memiliki tingkat kecemasan yang rendah, kurang percaya diri terhadap kemampuan sendiri, dan cenderung bergantung pada bimbingan teman-temannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa KKO terhadap olahraga bola voli di SMPN 3 Semarang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 38 siswa yang memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) siswa SMPN 3 Semarang (2) siswa saat ini KKO SMPN 3 Semarang, (3) mengikuti olahraga bola voli. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang sangat valid dengan koefisien reliabilitas 0,631 hingga 0,823. Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat kecemasan siswa KKO pada permainan bola voli di SMP Negeri 3 Semarang sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 52,6% atau sebanyak 20 siswa. Sebaliknya kepercayaan diri siswa KKO pada olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang juga cenderung berada pada kategori sedang yaitu sebesar 55,3% atau sebanyak 21 siswa.

**Kata kunci :** Bola Voli, Kecemasan, Kepercayaan Diri

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah sesuatu yang harus diterima setiap orang. Sebab pendidikan sudah menjadi kebutuhan dasar yang harus dipenuhi masyarakat. Karena pendidikan memungkinkan manusia untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Tujuan utama pendidikan, selain untuk pengembangan bakat dan potensi seseorang, juga pembentukan nilai-nilai dan karakter, seperti integritas, disiplin, dan lain-lain, yang penting bagi perkembangan pribadi dan sosial seseorang, tanggung jawab dan kerjasama. Menurut (Sujana dalam Agustin, 2022), tujuan pendidikan adalah untuk mengenali (mengembangkan) berbagai potensi yang ada dalam diri manusia baik dari segi keberagaman, moralitas, individualitas/kepribadian, kemampuan bersosialisasi, dan kebudayaan secara keseluruhan .

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain di lapangan yang dikelilingi jaring yang membentang di tengah lapangan. Permainan dapat berlangsung selama 90 menit, karena setiap tim harus menyentuh bola tiga kali untuk mengembalikan bola yang sama ke tim lain, dan permainan dapat dimainkan dalam lima set. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang unik karena merupakan permainan kesalahan, yang tujuannya adalah memasukkan bola ke lapangan lawan atau memaksa lawan melakukan kesalahan dalam memegang bola.

Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran, kegugupan, kegelisahan, dan ketakutan yang dialami seseorang dalam berbagai tingkatan. Kecemasan memiliki dua komponen: kecemasan kognitif dan kecemasan fisik. Kecemasan kognitif ditandai dengan perasaan takut dan cemas terhadap sesuatu yang terjadi, dan yang kedua adalah kecemasan somatik. Hal ini dapat dicirikan sebagai ukuran tingkat aktivitas fisik yang dirasakan. Ketakutan sebagai faktor psikologis dapat mempengaruhi performa pemain dalam permainan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berdampak buruk pada penampilan seseorang. Kurangnya persiapan mental, atau kurangnya keterampilan kontrol dan kesadaran terhadap rangsangan yang masuk, akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam memanfaatkan kemampuan fisiknya, sehingga menghambatnya untuk

tampil maksimal. Jika hal ini terjadi maka performa akan menurun dan dapat menyebabkan kekalahan pemain (Rohmansyah, 2017).

Kepercayaan diri adalah evaluasi diri yang positif terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi berbagai situasi dan tantangan, serta kemampuan mental seseorang yang mengurangi dampak negatif dari keraguan, sehingga memungkinkan seseorang mencapai kesuksesan tanpa bergantung pada orang lain, dapat menginspirasi diri sendiri berhasil. Dia bertanggung jawab atas keputusan yang dia buat. Itu sudah pasti. Rasa percaya diri seseorang ditandai dengan ekspektasi kesuksesan yang tinggi. Ini membantu individu membangkitkan emosi positif, meningkatkan konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, fokus pada strategi permainan, dan mempertahankan momentum. Pada dasarnya kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi (Mirhan & Kurnia, 2016).

Kelas khusus olah raga (KKO) menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 25 ayat (6) adalah kelas khusus yang diselenggarakan pada satuan pendidikan untuk menampung peserta didik yang berbakat dalam bidang olah raga tertentu. Menurut (Sumaryana, 2015), kelas khusus olahraga (KKO) adalah mata kuliah yang dibuat untuk sekelompok siswa yang mempunyai potensi olahraga khusus pada satuan pendidikan dasar dan menengah reguler. Siswa yang tergabung dalam Kelas Khusus Olah Raga (KKO) mempunyai bakat dan potensi untuk lebih berkembang dalam bidang olahraga dimasa yang akan datang, sehingga Kelas Khusus Olah Raga (KKO) merupakan bagian dari sekolah yang mempunyai kemampuan yang cukup hanya ada di sekolah. Pengetahuan memerlukan sarana dan prasarana untuk mendukung program kelas olahraga khusus (KKO) ini.

SMP Negeri 3 Semarang merupakan satu-satunya sekolah menengah pertama (SMP) yang mengadakan kelas khusus olahraga (KKO) di Kota Semarang. Lokasi SMP Negeri 3 Semarang terletak di Jl. Mayjen D.I Panjaitan No.58, Bulumbungan, Kabupaten Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah. Program Kelas Khusus Olah Raga (KKO) yang akan dimulai hingga tahun 2022 ini berjumlah 48 siswa yang terbagi dalam dua kelas. Cabang olah

raganya bermacam-macam seperti silat, pencak silat, bola voli, atletik, panahan, tenis meja, dan senam lantai. Para siswa Kelas Khusus Olah Raga (KKO) ini tidak hanya akan mewakili Sekolah Menengah Negeri 3 Semarang tetapi juga Kota Semarang dalam kompetisi tingkat daerah dan nasional. Acara yang diikuti oleh siswa Kelas Olahraga Khusus (KKO) SMP antara lain: Acara POPDA, POPWIL, POPNAS, PORDA, dan Lintas Sekolah.

Tabel 1 Data Prestasi Bola Voli

TAHUN	PRESTASI	JENIS KEGIATAN
2022	Juara 2 Bola Voli	Bupati Semarang Cup 2022 antar SMP se karesidenan Semarang.
2023	Juara 2 Bola Voli	Gebyar Pekan Sains, Seni, Olahraga dan Kejuaraan Kepramukaan Millad Ke -53 SMA Islam Sultan Agung Semarang.

Tabel 2 Nama Siswa KKO Bola Voli

No	Nama	Usia	Cabang Olahraga	Kelas
1	SY	14	Bola Voli	VIII
2	SA	13	Bola Voli	VIII
3	JL	13	Bola Voli	VIII
4	IV	14	Bola Voli	VIII
5	KH	13	Bola Voli	VIII
6	NY	13	Bola Voli	VIII
7	RA	14	Bola Voli	VIII
8	NJ	14	Bola Voli	VIII
9	RI	12	Bola Voli	VIII
10	AF	13	Bola Voli	VIII
11	FI	14	Bola Voli	VIII
12	AN	13	Bola Voli	VIII
13	BE	12	Bola Voli	VIII
14	CI	13	Bola Voli	VIII
15	AL	13	Bola Voli	VIII
16	AU	14	Bola Voli	VIII
17	FL	13	Bola Voli	VIII

Berdasarkan Observasi yang telah dilakukan kepada pelatih dan guru Penjas pada tanggal 26 September 2023, saya melihat dan mengamati anak-anak siswa KKO cabang bola voli SMP N 3 Semarang yang sedang latihan di lapangan voli DPU Kota Semarang didampingi Guru beserta Pelatih, ada beberapa siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah, tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya, yang melibatkan siswa cenderung bergantung dengan teman. Terlihat juga bahwa bentuk-bentuk kurangnya kepercayaan diri

siswa yang ditunjukkan adalah adanya tuntutan yang besar dari sekolah maupun dari Dispora Kota Semarang hal ini sering menimbulkan rasa cemas dan kurang percaya diri siswa KKO ketika bertanding dalam sebuah event perlombaan. KKO sendiri pembelajaran di bedakan hanya jam pelajaran saja yang berkurang lebih mengandalkan latihan, dan kurikulum sama mengikuti yang ada di sekolah.

Selain dengan guru Penjas dan Pelatih, Saya melakukan wawancara dengan salah satu siswa kelas VIII KKO SMP N 03 Semarang pada tanggal 26 September 2023. Wawancara yang telah dilakukan terkait dengan permasalahan tingkat kecemasan dan percaya diri, sebagian siswa KKO memperoleh pengakuan dari siswa bahwa kecemasan yang dirasakan siswa yaitu rasa khawatir, takut, serta gugup sebelum bertanding di lapangan, adanya rasa emosi pada saat poin tertinggal dan gelisah biasanya terjadi mengikuti perlombaan besar, hal yang disebabkan dari kecemasan siswa KKO kurangnya percaya diri yang siswa alami, rasa malas, kurang yakin, adanya tuntutan dari luar, misalnya keluarga maupun suporter yang meminta harus bisa menang bahwa dirinya mampu mengatasi semua padahal belum tahu hasilnya. Oleh karena itu permasalahan yang didapatkan melihat adanya faktor kecemasan dan percaya diri pada saat sebelum bertanding ada hal yang belum diketahui tingkat kecemasan dan percaya diri pada atlet bola voli, cabor bola voli salah satu cabang olahraga baru dan KKO sendiri baru saja diadakan di SMP N 3 Semarang pada tahun 2022 oleh Dispora Kota Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan menggunakan metode pengumpulan data kuesioner. Dalam penelitian ini populasinya hanya siswa KKO SMPN 3 Semarang yang berjumlah 117 siswa, namun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample*. *Purposive sampling* adalah metode

pengambilan sampel yang dipilih untuk mengejar tujuan tertentu (Arikunto (2016: 192)). Kriteria pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah: (1) Siswa SMPN 3 Semarang. (2) KKO SMPN 3 Siswa Saat Ini Se-Semarang. (3) Berpartisipasi dalam olahraga bola voli. Berdasarkan kriteria pengambilan sampel, sampel penelitian ini berjumlah 38 siswa.

Teknik pengumpulan data dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Teknis analisis data adalah suatu metode pengolahan data yang dikumpulkan untuk menarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa peserta kelas khusus bola voli di SMP Negeri 3 Semarang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang dikumpulkan, hasil penelitian ini dibahas sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Untuk tinjauan data penelitian tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa KKO pada olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang lihat :

### **1. Tingkat Kecemasan Siswa KKO Bola Voli SMP Negeri 3 Semarang**

Hasil analisis deskriptif statistik data tentang kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Semarang didapat skor terendah sebesar 58 dan skor tertinggi adalah 98 dengan rata-rata sebesar 79,24 dan standar deviasi sebesar 8,46. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3**  
Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan

<b>Statistik</b>	
<b>Sampel</b>	38
<b>Mean</b>	79,24
<b>Std. Deviation</b>	8,46
<b>Minimum</b>	58
<b>Maximum</b>	98

Sumber : Analisis Data Peneliti, 2024

**Tabel 4**

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa

No.	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 95	Sangat Rendah	2	5.3%
2	77-94	Rendah	15	39.5%
3	59-76	Sedang	20	52.6%
4	41-58	Tinggi	1	2.6%
5	≤ 40	Sangat Tinggi	0	0%

Sumber : Analisis Data 2024

Data pada distribusi frekuensi tingkat kecemasan siswa KKO cabang olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik diagram seperti berikut.



**Gambar 1 Diagram Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan**

Sumber : Analisis Data 2024

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari jawaban kuesioner terkait tingkat kecemasan siswa KKO cabang bola voli SMP Negeri 3 Semarang diperoleh data bahwa sebanyak 2 siswa atau sebesar 5,3% mempunyai tingkat kecemasan dengan kriteria sangat rendah, 15 siswa atau sebesar 39,5% mempunyai tingkat kecemasan dengan kriteria rendah, 20 siswa atau sebesar 52,6% mempunyai tingkat kecemasan dengan kriteria sedang, 1 siswa atau sebesar 2,6% mempunyai tingkat kecemasan dengan kriteria tinggi dan 0 siswa atau sebesar 0% mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswa KKO cabang olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang sangat beragam, akan tetapi sebagian besar berada dalam kategori sedang.

**2. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa KKO Bola Voli SMP Negeri 3 Semarang**

Hasil analisis deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Semarang didapat skor terendah sebesar 53 dan skor tertinggi adalah 98 dengan rata-rata sebesar 77,92 dan standar deviasi sebesar 8.60. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 5**  
Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri

<b>Statistik</b>	
<b>Sampel</b>	38
<b>Mean</b>	77.92
<b>Std. Deviation</b>	8.60
<b>Minimum</b>	53
<b>Maximum</b>	98

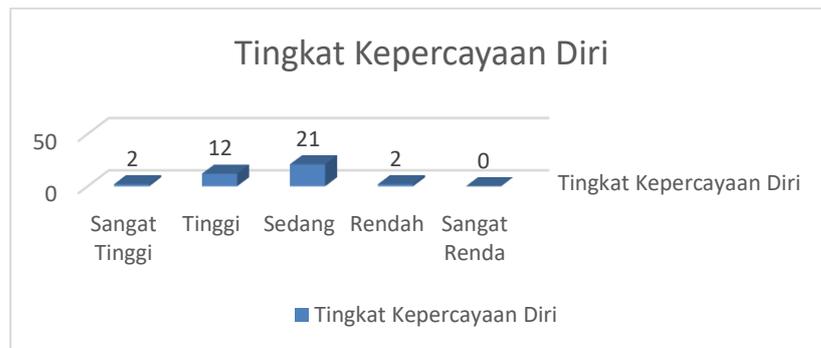
Sumber : Analisis Data Peneliti, 2024

**Tabel 6**  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa

No.	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 95	Sangat Tinggi	2	5.3
2	77-94	Tinggi	13	34.2
3	59-76	Sedang	21	55.2
4	41-58	Rendah	2	5.3
5	≤ 40	Sangat Rendah	0	0%

Sumber : Analisis Data 2024

Data pada distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri siswa KKO cabang olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik diagram seperti berikut :



**Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri**

Sumber : Analisis Data 2024

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari jawaban kuesioner terkait tingkat kepercayaan diri siswa KKO cabang bola voli SMP Negeri 3 Semarang diperoleh data bahwa sebanyak 2 siswa atau sebesar 5,3% mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kriteria sangat baik, 13 siswa atau sebesar 34,2% mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kriteria baik, 21 siswa atau sebesar 55,3% mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kriteria sedang, 2 siswa atau sebesar 5,3% mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kriteria rendah dan 0 siswa atau sebesar 0% mempunyai kriteria kepercayaan tinggi sangat rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat kepercayaan diri yang dimiliki siswa KKO cabang olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang sangat beragam, akan tetapi sebagian besar tingkat kepercayaan diri dalam kategori sedang.

Menurut peneliti, kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam dan menjadi cemas, dan kecemasan ini mempengaruhi perkembangan kepribadian dan kehidupan. Atlet dapat mengoptimalkan performa bertandingnya jika mampu mengatur suasana hati dengan baik sehingga stres dan kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Untuk itu perlu adanya pengendalian rasa takut yang dimiliki setiap atlet agar mampu mengendalikan emosinya selama pertandingan. Jika Anda dapat mengelola kecemasan Anda dengan baik, Anda tidak hanya akan lebih menyadari emosi Anda sendiri dan lebih mampu meresponsnya, namun Anda juga akan mampu membaca dan menangani emosi orang lain secara efektif. Kecemasan sangat mengganggu kemampuan seseorang untuk mempertahankan homeostatis dan fungsinya.

Salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah kepercayaan diri. Seorang atlet dengan kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental yang baik dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu mencapai performa terbaiknya. Keyakinan diri merupakan faktor penting dalam mencapai kesuksesan, terutama dalam dunia olahraga. Hal ini dapat mempengaruhi potensi kesuksesan seorang atlet secara signifikan. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kedisiplinan atlet saat berlatih dan bertanding. Kepercayaan diri bisa diperoleh melalui Upaya kerja keras, latihan yang konsisten, dan perencanaan yang matang.

Seorang atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan tampil maksimal di atas lapangan karena mereka bebas dari keraguan sebelum bertanding.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat kecemasan yang dialami siswa KKO cabang olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang sebagian besar cenderung berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 52,6% atau sebanyak 20 siswa. Sedangkan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki siswa KKO cabang olahraga bola voli SMP Negeri 3 Semarang sebagian besar juga cenderung berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 55,3% atau sebanyak 21 siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fajri, H. P., Rifki, M. S., Pranoto, N. W., Muda, F., & Ariston, A. (2022). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Atlet Bola Voli Pagaruyung Sebelum Pertandingan. *JURNAL STAMINA*, 5(8), 372-380.
- Rahmad, M. B., & Muharram, N. A. (2021). TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET PADA SAAT KEJUARAAN ANTAR CLUB BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI: Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kediri 2020/2021. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 1, No. 1, pp. 448-458).
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Syahrial, A. M., Saifuddin, S., & Amir, N. (2021). Evaluasi Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Atlet Klub Bola Voli Pambers Tahun 2021. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 7(4).