

Pengaruh Kecemasan Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah Terhadap Capaian Prestasi POPNAS 2025

Hanif Syiefa Aljabar ^{a,1,*}, Bagus Kusuma Putra ^{a,2}, Churia Dina Rahmatin ^{a,3}, Yudi Purnomo ^{a,4}, Rizqie Windiyarto ^{a,5}, Muhammad Ferdiansyah ^{a,6}, Hafit Hairul Amilin ^{a,7}, Yogi Novia Lailla Rahmadhani ^{a,8}, Dewi Ayu Kusumaningtyas ^{a,9}, Wahyu Arbanisa ^{a,10}, Siti Baitul Mukarromah ^{a,11}, Setya Rahayu ^{a,12}

^a Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

¹ hanifsyiefa11@students.unnes.ac.id*; ² bagussyakila@students.unnes.ac.id; ³ dinachuria@students.unnes.ac.id;

⁴ yudipurnomoyepe@students.unnes.ac.id; ⁵ rizqiewindiyarto@students.unnes.ac.id; ⁶ moferdiansyah1@students.unnes.ac.id;

⁷ hafit2002@students.unnes.ac.id; ⁸ yoginovia15@students.unnes.ac.id; ⁹ dewiaksm@students.unnes.ac.id;

¹⁰ wahyuarba@students.unnes.ac.id; ¹¹ sitibaitul@mail.unnes.ac.id; ¹² setyarahayu@mail.unnes.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-12-17
Revised 2025-12-30
Accepted 2025-12-31

Keywords

competitive anxiety
athletic performance
psychological coping
sepak takraw
POPNAS

Kata kunci

kecemasan kompetitif
prestasi olahraga
coping psikologis
sepak takraw
POPNAS

ABSTRACT

The decline in the performance of the Central Java sepak takraw team at POPNAS 2025 indicates the need for a deeper understanding of the psychological factors related to achievement. This study aims to analyse the effect of competitive anxiety levels on the performance of Central Java sepak takraw athletes during POPNAS 2025. The research design used an ex post facto quantitative approach, involving 17 athletes through total sampling techniques. Anxiety levels were measured using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), while performance data was obtained based on official POPNAS medal counts. The results showed that 88.24% of athletes had high anxiety levels, with consistently high average performance ($M = 4.00$). Simple linear regression analysis yielded values of $R = 0.323$; $R^2 = 0.105$; and $p = 0.206$ ($p > 0.05$), indicating that anxiety did not significantly affect performance. These findings provide an understanding that competitive anxiety in experienced athletes can function as a trigger for physical readiness and alertness (facilitating anxiety), thereby maintaining stable performance. These findings open up opportunities for broader studies on the contribution of technical, physical, tactical, and other mental attributes in maintaining consistent performance at the national competition level.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penurunan performa tim sepak takraw Jawa Tengah pada POPNAS 2025 menjadi indikator perlunya pemahaman lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang berkaitan dengan pencapaian prestasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh tingkat kecemasan kompetitif terhadap prestasi atlet sepak takraw Jawa Tengah selama ajang POPNAS 2025. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif ex post facto, melibatkan 17 atlet melalui teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Sport Competition Anxiety Test (SCAT), sementara data prestasi diperoleh berdasarkan perolehan medali resmi POPNAS. Hasil menunjukkan bahwa 88,24% atlet memiliki kecemasan kategori tinggi, dengan rata-rata prestasi tetap tinggi ($M = 4,00$). Analisis regresi linear sederhana menghasilkan nilai $R = 0,323$; $R^2 = 0,105$; dan $p = 0,206$ ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap capaian prestasi. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa kecemasan kompetitif pada atlet berpengalaman dapat berfungsi sebagai pemicu kesiapan dan kewaspadaan tubuh (facilitating anxiety), sehingga performa tetap stabil. Temuan tersebut membuka peluang bagi kajian yang lebih luas mengenai kontribusi faktor teknis, fisik, taktis, dan atribut mental lainnya dalam menjaga konsistensi prestasi pada kompetisi tingkat nasional.



PENDAHULUAN

Prestasi olahraga pelajar merupakan salah satu indikator keberhasilan pembinaan olahraga di daerah. Pada ajang Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), cabang olahraga sepak takraw menjadi salah satu tumpuan prestasi bagi daerah. Akan tetapi tim sepak takraw Jawa Tengah mengalami penurunan capaian prestasi pada tahun 2025. Pada POPNAS tahun 2023 tim sepak takraw kontingen Jawa Tengah berhasil meraih 5 medali emas, akan tetapi pada POPNAS tahun 2025 hanya mendapatkan 2 emas, 1 perak dan 2 perunggu. Hal ini menimbulkan pertanyaan kritis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet, termasuk faktor psikologis seperti kecemasan saat kompetisi. Tingkat kecemasan yang tinggi berkaitan dengan penurunan kinerja, terutama ketika kecemasan melebihi tingkat optimal seorang atlet (Bhardwaj & Devi, 2024).

Secara normatif (*das sollen*), pembinaan atlet pelajar dalam cabang olahraga sepak takraw seharusnya menghasilkan prestasi yang stabil bahkan meningkat pada setiap periode kompetisi. Pembinaan tersebut idealnya tidak hanya menekankan aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga mencakup kesiapan mental dan kemampuan mengelola kecemasan dalam kompetisi. Kecemasan merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan performa atlet (Putra & Pratama, 2025). Atlet yang mengikuti turnamen di tingkat nasional seperti Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dituntut untuk tampil dalam kondisi optimal, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga performa yang ditampilkan selaras dengan potensi yang telah diasah melalui program pelatihan.

Namun pada kenyataannya (*das sein*), hasil capaian tim sepak takraw pada POPNAS 2025 mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, meskipun program pembinaan secara fisik dan teknis telah berjalan. Kondisi ini mengindikasikan adanya faktor lain di luar aspek teknis yang mempengaruhi performa atlet saat kompetisi berlangsung. Salah satu faktor yang perlu dicermati adalah kondisi psikologis atlet, khususnya tingkat kecemasan kompetitif. Atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi maka memiliki probabilitas capaian prestasinya rendah (Khozanah et al., 2025). Dalam konteks olahraga prestasi, kecemasan kompetitif dapat muncul ketika atlet menghadapi situasi pertandingan yang penuh tekanan, ekspektasi, serta tuntutan untuk memenangkan pertandingan. Kecemasan dalam kompetisi olahraga dan hasil studi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berkorelasi negatif dengan performa olahraga mereka (Marwat et al., 2021).

Kesenjangan (*gap*) muncul ketika standar pembinaan atlet menghendaki kesiapan menyeluruh termasuk pengelolaan mental, tetapi implementasinya masih lebih berfokus pada aspek fisik dan keterampilan bermain sehingga aspek psikologis belum mendapatkan perhatian proporsional (Hidayat et al., 2019). *Gap* ini menunjukkan bahwa komponen penting dalam kesiapan atlet, yaitu kemampuan

mengelola kecemasan kompetisi, masih belum terintegrasi secara optimal dalam proses latihan. Kecemasan yang berlebihan berdampak negatif terhadap kemampuan motorik, konsentrasi, dan pengambilan keputusan yang pada akhirnya menurunkan kualitas permainan (Putra & Pratama, 2025). Dengan demikian, penurunan prestasi yang terjadi menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara tujuan pembinaan dengan kondisi aktual yang dialami atlet.

Apabila kesenjangan tersebut tidak segera diatasi, maka pembinaan prestasi atlet sepak takraw berpotensi mengalami stagnasi bahkan penurunan lebih jauh. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada capaian prestasi saat kompetisi tetapi juga dapat memengaruhi motivasi atlet untuk tetap berlatih serta kepercayaan diri tim dalam menghadapi turnamen berikutnya. Situasi ini dapat memunculkan siklus psikologis negatif, di mana ketakutan gagal memperbesar kecemasan, kecemasan menurunkan performa, dan performa buruk memperkuat tekanan internal maupun eksternal pada atlet. Kecemasan kompetitif tereksplorasi sebagai fenomena psikologis yang meluas dalam olahraga yang memengaruhi atlet di berbagai tingkat kompetisi melalui manifestasi kognitif dan somatik (Bhardwaj & Devi, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mengukur tingkat kecemasan kompetitif atlet sepak takraw Jawa Tengah yang mengikuti POPNAS 2025 dengan menganalisis pengaruhnya terhadap capaian prestasi atlet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pembinaan atlet sepak takraw agar lebih komprehensif dengan menempatkan aspek psikologis sebagai faktor penting dalam kesiapan pertandingan, sehingga strategi pembinaan ke depan tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik dan teknik, tetapi juga pada stabilitas mental untuk mendukung performa optimal dalam kompetisi tingkat nasional.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* bertipe kausal. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang tidak melibatkan pemberian perlakuan langsung kepada subjek, melainkan menganalisis hubungan pengaruh antara variabel bebas, yaitu tingkat kecemasan dan variabel terikat berupa capaian prestasi atlet sepak takraw POPNAS Jawa Tengah tahun 2025. Pendekatan *ex post facto* lazim digunakan untuk mengkaji gejala psikologis yang terjadi secara alami dalam konteks penelitian (Khozanah et al., 2025).

Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan seluruh atlet Sepak Takraw POPNAS Jawa Tengah tahun 2025 sebagai populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dengan melibatkan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Pendekatan ini dipilih karena jumlah atlet relatif terbatas sehingga memungkinkan untuk dilakukan penelitian terhadap subjek secara menyeluruh (Alamsyah et al., 2022). Dengan demikian, total sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 atlet (12 laki-laki, dan 5 perempuan).

Instrumen Penelitian

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang terdiri dari 15 item pernyataan. Setiap item disajikan dengan tiga alternatif respons, yaitu sering, kadang-kadang, dan jarang. Pada tiap pertanyaan memiliki skor yang ditentukan mulai dari 0 hingga 3 yang membantu dalam penerapan instrumen penelitian dan analisis data kuesioner, sehingga semakin tinggi skor total menunjukkan tingkat kecemasan kompetitif yang semakin tinggi (Putra & Pratama, 2025). Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner SCAT telah diadaptasi secara bahasa dan konteks agar sesuai dengan karakteristik atlet Indonesia, khususnya cabang olahraga sepak takraw. Proses adaptasi dilakukan melalui penyesuaian redaksi pernyataan tanpa mengubah makna konstruk psikologis yang diukur. Pengujian reliabilitas internal instrumen dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil analisis menunjukkan nilai alpha sebesar 0,876, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan untuk mengukur kecemasan kompetitif pada atlet. Dengan demikian, kuesioner SCAT dalam penelitian ini dinilai reliabel untuk konteks penelitian.

Kriteria untuk menilai tingkat kecemasan yakni untuk kecemasan tingkat rendah ditunjukkan jika skor kuesioner di bawah 17, kecemasan Tingkat sedang ditunjukkan jika skor kuesioner berkisar antara 17 sampai 24, dan kecemasan tingkat tinggi ditunjukkan jika skor kuesioner melebihi 24 (Putra & Pratama, 2025). Data capaian prestasi diperoleh dari hasil kompetisi resmi POPNAS tahun 2025. Penilaian prestasi dilakukan dengan memberikan nilai 3 untuk medali emas, 2 untuk perak, dan 1 untuk perunggu, sehingga memungkinkan analisis kualitatif hubungan antara tingkat kecemasan dan capaian prestasi atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan melalui dua prosedur utama. Pertama, tingkat kecemasan atlet diukur menggunakan kuesioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang diisi secara mandiri oleh atlet dengan pengawasan langsung peneliti untuk memastikan ketepatan pengisian. Pengisian ini bertujuan meminimalkan kesalahan pemahaman instrumen serta meningkatkan keakuratan data yang diperoleh. Kedua, data capaian prestasi atlet diperoleh melalui teknik dokumentasi, yaitu menelaah hasil kompetisi resmi yang dipublikasikan pada website POPNAS tahun 2025.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS versi 22 melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan dan capaian prestasi, yang mencakup nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Tahap kedua berupa pengujian asumsi klasik melalui uji normalitas residual, yang bertujuan memastikan bahwa residual pada model regresi berdistribusi normal. Pemenuhan asumsi ini penting agar estimasi parameter, pengujian signifikansi, serta kesimpulan yang dihasilkan memiliki

validitas statistik. Uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk digunakan pada tahap ini untuk memastikan normalitas residual, sehingga hasil analisis regresi dapat diinterpretasikan secara valid dan reliabel. Tahap ketiga adalah analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh tingkat kecemasan terhadap capaian prestasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap atlet Sepak Takraw Popnas Jateng sejumlah 17 Atlet dengan mengumpulkan data kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang berjumlah 15 soal (Putra & Pratama, 2025). Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025, dilakukan menggunakan *google form* yang dikirimkan kepada para atlet. *Feedback* dari kuesioner tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Angket Penelitian

No	Sampel	Gender	SCAT	Tingkat Kecemasan	Skor Prestasi
1	ALA	Laki-laki	23	Sedang	4
2	AWW	Laki-laki	25	Tinggi	3
3	AA	Perempuan	30	Tinggi	4
4	AFA	Laki-laki	32	Tinggi	5
5	EMR	Laki-laki	27	Tinggi	5
6	FAR	Laki-laki	30	Tinggi	4
7	FM	Perempuan	23	Sedang	1
8	HSKA	Laki-laki	30	Tinggi	3
9	MNM	Laki-laki	27	Tinggi	5
10	MRR	Laki-laki	26	Tinggi	5
11	MUR	Laki-laki	29	Tinggi	4
12	NAP	Laki-laki	29	Tinggi	3
13	SUK	Perempuan	32	Tinggi	4
14	SIS	Laki-laki	26	Tinggi	5
15	TPP	Perempuan	34	Tinggi	4
16	WAP	Laki-laki	33	Tinggi	5
17	ZS	Perempuan	28	Tinggi	4

(Sumber: Peneliti)

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang berada pada kategori kecemasan rendah, sementara dua atlet berada pada tingkat kecemasan sedang dan lima belas atlet berada pada tingkat kecemasan tinggi. Dengan demikian, sebagian besar atlet sepak takraw tergolong memiliki kecemasan tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Kecemasan	17	23	34	28.47	3.281
Capaian Prestasi	17	1	5	4.00	1.061
Valid N (listwise)	17				

(Sumber: Peneliti)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 17 atlet. Variabel tingkat kecemasan memiliki skor minimum 23 dan maksimum 34, dengan rata-rata ($M = 28,47$) serta standar deviasi 3,28, yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori sedang. Sementara itu, capaian prestasi memiliki skor minimum 1 dan maksimum 5, dengan rata-rata ($M = 4,00$) serta standar deviasi 1,06, sehingga dapat disimpulkan bahwa capaian prestasi para atlet cenderung tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.112	17	.200*	.937	17	.280
Standardized Residual	.112	17	.200*	.937	17	.280

(Sumber data: Peneliti)

Hasil uji *Kolmogrov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* terhadap residual menunjukkan nilai $p > 0,05$, masing-masing sebesar 0,200 dan 0,280. Temuan ini mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal dan model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.323 ^a	.105	.045	1.037	.105	1.751	1	15	.206

(Sumber data: Peneliti)

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap capaian prestasi atlet. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,323$, dengan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,105$. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel kecemasan hanya mampu menjelaskan 10,5% variasi capaian prestasi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Uji Signifikansi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1.881	1	1.881	1.751	.206 ^b
Residual	16.119	15	1.075		
Total	18.000	16			

(Sumber data: Peneliti)

Uji signifikansi model regresi menunjukkan nilai $F = 1,751$ dengan $p = 0,206$ ($p > 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan tidak signifikan. Artinya, secara simultan tingkat kecemasan tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap capaian prestasi atlet.

Tabel 6. Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	1.025	2.263		.453	.657					
Tingkat Kecemasan	.105	.079	.323	1.323	.206	.323	.323	.323	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Capaian Prestasi

(Sumber data: Peneliti)

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel tingkat kecemasan memiliki nilai koefisien regresi $B = 0,105$ dengan nilai $t = 1,323$ serta $p = 0,206$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap capaian prestasi atlet POPNAS Jawa Tengah tahun 2025. Sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh kecemasan terhadap prestasi ditolak.

Pembahasan

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang dilombakan dalam ajang POPNAS 2025, berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan software SPSS 22 for Windows diperoleh uji statistik deskriptif diperoleh bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 17 atlet. Variabel tingkat kecemasan memiliki skor minimum 23 dan maksimum 34, dengan rata-rata ($M = 28,47$) serta standar deviasi 3,28, yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori sedang. Sementara itu, capaian prestasi memiliki skor minimum 1 dan maksimum 5, dengan rata-rata ($M = 4,00$) serta standar deviasi 1,06, sehingga dapat disimpulkan bahwa capaian prestasi para atlet cenderung tinggi. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, tingkat kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap capaian prestasi atlet dan hanya menjelaskan 10,5% variasi capaian prestasi, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukanlah faktor utama yang memengaruhi prestasi atlet dalam konteks kompetisi POPNAS 2025.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam memengaruhi performa atlet saat kompetisi. Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan atlet dalam menampilkan performa optimal, terutama ketika kesiapan mental serta keterbatasan dalam pengendalian dan persepsi stimulus (Rohmansyah, 2017). Kecemasan merupakan pengalaman psikologis yang lazim dialami oleh setiap individu. Kondisi ini dapat muncul kapan saja dan dalam berbagai situasi, terutama akibat ketegangan yang berlebihan dan berkepanjangan. Secara etimologis, istilah *anxiety* berasal dari bahasa latin *angustus* yang berarti kaku, serta *ango* yang bermakna mencekik. Kecemasan sering kali muncul ketika seseorang berada dalam situasi yang penuh tekanan atau menghadapi suatu permasalahan (Aqobah & Rhamadian, 2022; Iلسya & Komarudin, 2019).

Kecemasan merupakan respons psikologis negatif yang ditandai oleh perasaan cemas, gelisah, dan ketakutan antisipatif, yang sering kali disertai peningkatan aktivitas fisik atau reaksi tubuh (Rohmansyah, 2017). Secara konseptual, kecemasan terbagi ke dalam dua dimensi utama, yaitu kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif ditandai oleh munculnya pikiran yang dipenuhi rasa khawatir dan kegelisahan terhadap peristiwa yang akan dihadapi, sedangkan kecemasan somatik berkaitan dengan reaksi fisiologis yang timbul sebagai akibat dari kondisi kecemasan. Contoh gejalanya meliputi keringat berlebih, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pusing, mulut kering, dan lain-lain (Rohmansyah, 2017). Kedua jenis kecemasan tersebut memiliki dampak yang berbeda terhadap setiap atlet (Jannah, 2017). Terdapat dua jenis sumber kecemasan, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Sumber intrinsik adalah faktor pemicu kecemasan yang berasal dari dalam diri individu. Contoh faktor internal tersebut meliputi: a) atlet yang memiliki pribadi mudah cemas, b) rendahnya kepercayaan diri, c) munculnya pikiran terlalu cepat merasa puas. Sementara itu, sumber ekstrinsik adalah faktor kecemasan yang muncul dari lingkungan luar atlet. Beberapa contoh faktor eksternal antara lain kondisi lingkungan, keberadaan penonton, cuaca, dan sebagainya. Contoh spesifik sumber kecemasan dari luar diri mencakup: a) tekanan atau sorakan penonton, b) ada atau tidaknya pelatih saat pertandingan, serta c) tuntutan untuk meraih kemenangan (Rohmansyah, 2017).

Atlet yang mengalami kecemasan umumnya menunjukkan berbagai gejala yang muncul seiring dengan meningkatnya tingkat ketegangan atau stres dalam diri mereka (Aqobah & Rhamadian, 2022; Iلسya & Komarudin, 2019). Indikator kecemasan dapat diamati melalui perubahan fisik maupun psikologis. Manifestasi fisik kecemasan ditandai oleh perilaku gelisah, gangguan tidur, ketegangan otot pada beberapa bagian tubuh, perubahan irama pernapasan, serta kontraksi otot wajah. Sementara itu aspek psikologis meliputi gangguan fokus, ketidakstabilan emosional, penurunan rasa percaya diri, pikiran obsesif, dan menurunnya motivasi.

Temuan pada penelitian ini memberikan gambaran bahwa kecemasan yang dialami atlet tidak serta-merta berdampak negatif terhadap performa. Hal ini sejalan dengan konsep *Facilitating Anxiety*, di mana peningkatan kecemasan tertentu justru dapat meningkatkan kesiapan fisiologis dan kewaspadaan atlet (Nogueira et al., 2025). Kecemasan dapat bersifat memfasilitasi jika atlet mampu menginterpretasikan gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot sebagai bentuk kesiapan kompetitif, bukan ancaman (Dixon et al., 2020). Dalam penelitian ini, kondisi tersebut tampaknya terjadi karena mayoritas atlet merupakan atlet berpengalaman yang telah terbiasa menghadapi tekanan pertandingan tingkat nasional.

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kompetitif menjelaskan $R^2 = 0,105$ (10,5%) dari variasi capaian prestasi atlet sepak takraw Jawa Tengah ($N = 17$). Secara statistik, R^2 menunjukkan persentase variasi variabel terikat yang "dapat dijelaskan" oleh

variabel bebas dalam model linear; nilai 10,5% berarti bahwa sebagian kecil variasi prestasi dapat dikaitkan secara linier dengan skor kecemasan yang diukur dalam penelitian ini. Sebaliknya, 89,5% sisanya merupakan variasi yang tidak dijelaskan oleh model satu-prediktor ini. Istilah “tidak dijelaskan” mencakup faktor lain yang berada di luar variabel kecemasan. Studi-studi tinjauan dan empiris pada olahraga tim menegaskan bahwa performa pertandingan ditentukan oleh banyak dimensi teknis taktikal dan performa fisik seringkali menjadi penjelas utama hasil pertandingan sementara faktor psikologis menjadi salah satu dari banyak kontribusi (Sarmiento et al., 2022).

Secara fisik, kondisi seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas memiliki kontribusi besar terhadap performa atlet. Kontribusi terbesar penentu kemenangan dalam cabang olahraga permainan berasal dari kemampuan teknis, kemampuan fisik, dan efektivitas taktik selama pertandingan, sementara faktor psikologis merupakan salah satu dari banyak elemen pendukung yang tidak berdiri sendiri (Sarmiento et al., 2022).

Selain itu, faktor dan taktik memainkan peran penting dalam menentukan capaian prestasi. Kualitas teknik servis, smash, blok, dan koordinasi tim dalam sepak takraw berperan langsung dalam menentukan hasil pertandingan. Ketepatan motorik, kesiapan fisik, dan pola koordinasi gerak merupakan prediktor krusial bagi performa, terutama pada olahraga dengan intensitas tinggi (Lorås et al., 2020). Resiliensi psikologis juga menjadi bagian komponen penting dalam mempertahankan performa meskipun berada dalam situasi tekanan tinggi (Jones et al., 2022). Faktor-faktor demikian memungkinkan memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan kecemasan, sehingga prestasi tetap tinggi meski kecemasan juga tinggi.

Dari sudut pandang temuan baru, penelitian ini menunjukkan, bahwa meskipun tingkat kecemasan atlet sepak takraw POPNAS 2025 berada dalam kategori tinggi, hal tersebut tidak menghambat capaian prestasi mereka. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa atlet berpengalaman memiliki adaptasi fisiologis dan psikologis yang memungkinkan kecemasan berfungsi sebagai *arousal* positif yang memfasilitasi performa (Yang et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet sepak takraw Jawa Tengah memiliki rata-rata tingkat kecemasan yang tinggi, namun tidak signifikan dalam memberikan dampak terhadap capaian prestasi atlet. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, penguasaan kemampuan teknik, kapasitas fisiologis yang mumpuni, kualitas strategi permainan, komunikasi tim, dan pengalaman bertanding. Selain itu atlet yang sudah berpengalaman memiliki adaptasi fisiologis dan psikologis yang membuat kecemasan berfungsi sebagai *arousal* positif sehingga dapat memfasilitasi performa. Temuan tersebut membuka peluang bagi kajian yang lebih luas mengenai kontribusi faktor teknis, fisik, taktis, dan atribut mental lainnya dalam menjaga konsistensi prestasi pada kompetisi tingkat nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2218>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes *Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.62870/josita.v1i1.15433>
- 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. <https://doi.org/10.33545/26647265.2024.v6.i1b.62>
- Dixon, J. G., Jones, M. V., & Turner, M. J. (2020). The Benefits of a Challenge Approach on Match Day: Investigating Cardiovascular Reactivity in Professional Academy Soccer Players 3. *European Journal of Sport Science*, 20(3), 375–385. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1629179>
- Hidayat, R., Febriani, A., Budi, D., & Listiandi, A. (2019). Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau. *Jendela Olahraga*, 4, 37. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3815>
- Ilsya, M., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1 SE-Articles), 53–60. <https://doi.org/10.26740/jppt.v8n1.p53-60>
- Jones, M. V., Smith, N., Burns, D., Braithwaite, E., Id, M. T., Mccann, A., Walker, L., Emmerson, P., Webster, L., & Jones, M. (2022). *A systematic review of resilient performance in defence and security settings*. 1–37. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273015>
- Khozanah, L. M., Sungkowo, & Hadi. (2025). Korelasi Kecemasan dan Sport Motivation terhadap Hasil Prestasi Atlet PPLOP Jawa Tengah pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 347–356. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.764>
- Lorås, H., Haga, M., & Sigmundsson, H. (2020). Effect of a Single Bout of Acute Aerobic Exercise at Moderate-to-Vigorous Intensities on Motor Learning, Retention and Transfer. *Sports*, 8. <https://doi.org/10.3390/sports8020015>
- Marwat, N. M., Islam, S. Z. ul, Luqman, M. S., Manzoor, M., & Irfanullah. (2021). Effect of Competition Anxiety on Athletes Sports Performance: Implication for Coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1460–1464. <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.93146>
- Nogueira, J., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, R. (2025). Emotional profile of athletes before

- competition: contributions for perceived stress, cognitive appraisal and coping strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>
- Putra, A. A., & Pratama, R. S. (2025). Anxiety as a psychological factor in futsal athlete performance. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 342–355. <https://doi.org/10.55379/sjs.v4i3.104>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1). 2442–3874.
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Afonso, J., Araújo, D., Fachada, M., Nobre, P., & Davids, K. (2022). Match Analysis in Team Ball Sports : An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta - Analyses. *Sports Medicine - Open*. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00454-7>
- Turner, A. ., Smyth, N., Hall, S. ., Torres, S. ., Hussein, M., Jayasinghe, S. ., Ball, K., & Clow, A. (2020). *Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes : A systematic review of prospective evidence*. 0–49. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104599>
- Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., & Veloo, A. (2024). The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athlete: the mediating roles of competence and autonomy. *BMC Psychology*, 12(1), 396. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01888-2>