

GAMBARAN KECEMASAN ATLET BOLA VOLI KLUB CITRA BAKTI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Yanuarius Ricardus Natal¹, Yunita Victoria Natal²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti, Ngada, Indonesia

²Psikologi, Universitas Nusa Nipa, Sikka, Indonesia

¹yanuariusrichardus@gmail.com

Abstrak

Bola voli merupakan salah satu jenis olah raga kompetitif yang cukup diminati oleh masyarakat Indonesia yang menuntut adanya kualitas dari para atletnya. Tujuan penelitian ini guna melihat gambaran kecemasan pada atlet bola voli di klub Citra Bakti yang ditinjau dari aspek jenis kelamin. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 24 atlet dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu semua populasi digunakan dalam penelitian ini dan didapatkan atlet laki-laki sebanyak 12 orang dan atlet perempuan sebanyak 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan diadaptasi dari item-item pertanyaan dalam *Halmilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dengan respon kecemasan yakni respon fisiologi, kognitif, perilaku dan afektif. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel. Hasil analisis data tentang variabel kecemasan atlet laki-laki dan atlet perempuan menggunakan *independent sample t-test* dapat diketahui bahwa nilai T hitung pada atlet laki-laki hasil kecemasan sebesar 0,450 dengan taraf signifikansi sebesar 0,658. Nilai T tabel dengan taraf signifikansi 5% 1,717. Karena nilai T hitung < T tabel ($0,450 < 1,717$ dan nilai signifikansi $0,658 > 0,0$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan.

Kata kunci: kecemasan, atlet bola voli, jenis kelamin

Abstract

Volleyball is a type of competitive sport that is quite popular among Indonesian people who demand quality from their athletes. The aim of this research is to look at the picture of anxiety in volleyball athletes at the Citra Bakti club in terms of gender. The population in this study was 24 athletes with the sampling technique used in this research using a saturated sampling technique, that is, the entire population was used in this study and 12 male athletes were obtained and 12 female athletes were obtained. The research instrument used was adapted from question items in the *Halmilton Anxiety Rating Scale* (HARS) which had been modified by researchers with anxiety responses, namely physiological, cognitive, behavioral and affective responses. The data analysis technique used uses an *independent sample t-test* to determine whether or not there is a difference in the average between the two sample groups. The results of data analysis regarding anxiety variables for male athletes and female athletes using the *independent sample t-test* showed that the T value for male athletes resulting from anxiety was 0.450 with a significance level of 0.658. The T table value with a significance level of 5% is 1.717. Because the calculated T value < T table ($0.450 < 1.717$ and the significance value is $0.658 > 0.0$, it can be concluded that there is no difference in anxiety between male and female athletes.

Keywords: anxiety, volleyball athletes, gender

PENDAHULUAN

Bola Voli merupakan salah satu jenis olah raga yang cukup diminati oleh masyarakat Indonesia, hal ini dapat dilihat dari semakin bertambahnya jumlah atlet bola voli dan animo masyarakat dalam menyaksikan pertandingan olah raga tersebut, baik pada tingkat daerah sampai pada tingkat nasional. Bola voli sendiri merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan (Marselino dkk, 2011). Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan dan seru, sehingga dibutuhkan keseriusan dalam berlatih maupun pada saat bertanding (Alexander, 2013). Bola voli dengan karakteristik permainan yang cenderung cepat (*fast*) dan menyenangkan (*exciting*) dengan berbagai macam aksi yang meledak-ledak (*explosive*) telah menjadikannya sebagai salah satu cabang olahraga kompetitif yang populer di kalangan masyarakat luas (FIVB, 2021). Hal ini tentunya sejalan dengan gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat di Indonesia (*sport for all*) yang tentu harus ditunjang pula dengan iklim kompetisi olahraga bola voli yang berjenjang dan berjalan secara rutin baik di tingkat desa maupun sampai pada tingkat provinsi (Natal, 2020) demi mengembangkan bakat-bakat olahragawan khususnya atlet bola voli itu sendiri. Pada prinsipnya permainan bola voli dimainkan oleh dua tim berlawanan dan masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain diantara lain; 1) *Tosser* yang bertugas untuk memberi umpan bola kepada anggota lainnya dan mengatur jalannya permainan, 2) *Spiker* untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan, 3) *Libero* sebagai pemain bertahan yang dapat bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh *smash* bola ke seberang net, 3) *Defender* sebagai pemain yang bertahan untuk menerima serangan lawan (Gusti Putra Komang, dkk, 2021). Untuk memenangkan suatu babak, masing-masing grup mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Dalam permainan bola voli, seorang atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima, hal ini akan menunjang performa yang optimal saat menjalankan permainan tersebut. Kompetisi olahraga yang berjenjang dapat memainkan peran penting bagi atlet bola voli karena berkontribusi pada peningkatan performa dan kinerja atlet. Melalui sebuah pertandingan, atlet dapat belajar tentang keterampilan fisik, strategi, mental, pola permainan serta pengalaman dalam bertanding. Akan

tetapi tidak hanya kondisi fisik yang berpengaruh pada performa atlet bola voli, kondisi psikis atau mental seorang atlet juga turut memberikan sumbangsih terhadap pencapaian yang maksimal saat bertanding. Harsono (dalam Gunarsa,1996) menyatakan bahwa performa puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan 20% aspek lainnya. Kondisi mental yang baik berpengaruh pada motivasi, inteligensi, emosi dan program latihan mental seorang atlet, sebaliknya kondisi mental yang buruk akan menyebabkan prestasi atlet menurun karena memiliki perasaan jenuh, tertekan, stres, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak, kurangnya kepercayaan diri, kecemasan dan lain sebagainya (Ravaie,2006). Oleh karena itu, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi,Gordon & Dimock, 2008).

Kecemasan merupakan salah satu kondisi mental seorang atlet yang diperlihatkan pada sebelum bertanding, saat bertanding dan sesudah bertanding. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang manusia yaitu jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, lingkungan atau sanitasi, sosial budaya, keadaan fisik, tipe kepribadian, potensi stressor, maturasi (kematangan), teori biologi serta teori psikologis. Kecemasan yang dialami muncul pada gejala fisik dan gejala psikis (Harsono dalam Gunarsa,1996). Gejala fisik ditandai dengan a) adanya perubahan pada tingkah laku seperti gelisah atau tidak tenang, sulit tidur, sering menggaruk-garuk kepala dan sering jalan mondar-mandir (Amir dkk, 2000) b) terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut dan otot-otot ekstremitas, c) terjadi perubahan pada irama pernapasan, d) terjadi kontraksi otot stempat yakni pada dagu, area mata dan rahang. Selain itu, Amir (2000) juga menambahkan gejala fisik juga terlihat pada raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang bedebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin. Sedangkan pada gejala psikis ditandai dengan a) gangguan pada perhatian dan konsentrasi karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif tentang pertandingan dan berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan (Amir,2000), b) terjadinya perubahan emosi, c) menurunnya rasa percaya diri, d) muncul obsesi, e) menurunnya motivasi, f) merasa cepat putus

asa, g) kehilangan kontrol. Secara umum, kecemasan saat berolahraga dapat dirasakan oleh baik laki-laki maupun perempuan atlet maupun non atlet, namun ada beberapa perbedaan yang dapat muncul berdasarkan faktor-faktor biologis, psikologis, dan sosial. Perlu diingat bahwa setiap individu unik, dan tidak semua perbedaan ini berlaku untuk setiap orang. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan sebelumnya, tidak memberikan banyak pengaruh untuk menghasilkan suatu performa yang baik (Sabilla & Jannah, 2017). Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet ditimbulkan oleh perasaan takut melakukan kesalahan dan tidak bisa memenangkan pertandingan, memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan, memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki seperti; takut akan tampil buruk, lawan dipandang sebagai superior dan atlet mengalami kekalahan, selain itu kecemasan yang dialami oleh atlet bisa dipengaruhi keramaian sporter saat bertanding. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik psikologis pada atlet, perbedaan karakteristik ini salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi penampilan terbaik dan rekor dunia (Thibault, et al., 2010). Atlet laki-laki cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan (Deaner, Balish & Lombardo, 2016), selain itu hasil penelitian menyatakan atlet laki-laki lebih baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi sedangkan atlet perempuan kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi dan relaksasi (Katsikas, Argeitaki, Smirniotou, 2009). Berikut merupakan beberapa perbedaan kecemasan yang terjadi dan muncul antara atlet laki-laki dan perempuan yakni a) rekasi hormonal yang terjadi menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengalami peningkatan kadar testosteron saat berolahraga, hormon yang terkait dengan keberanian dan motivasi. Ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, sedangkan perempuan cenderung mengalami fluktuasi hormon estrogen dan progesteron, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan tingkat kecemasan. misalnya, beberapa perempuan dapat

merasakan kecemasan seiring dengan siklus menstruasi. b) pola sosial pada kaum laki-laki terjadi akibat tekanan sosial untuk mempertahankan citra maskulinitas, terutama di lingkungan olahraga yang bersifat kompetitif, sehingga ini dapat memicu kecemasan terkait performa atau ekspektasi sosial berbanding dengan perempuan yang merasakan tekanan sosial terkait dengan citra tubuh dan standar kecantikan. Hal ini dapat berdampak pada kecemasan terkait penampilan fisik saat berolahraga. c) tujuan berolahraga pada laki-laki lebih berfokus pada tujuan fisik atau pencapaian dalam olahraga, yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka terkait performa, sedangkan pada perempuan lebih fokus pada kebugaran atau kesehatan umum, namun tetap dapat mengalami kecemasan terkait penampilan fisik. d) dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan. Baik laki-laki maupun perempuan mungkin merasa lebih nyaman dan lebih percaya diri jika mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau pelatih. e) pengalaman dan pemahaman dengan tingkat kecemasan juga dapat tergantung pada pengalaman sebelumnya, tingkat keterampilan dalam olahraga tertentu, dan pemahaman individu berdampak perilaku bahkan kebiasaan. Prinsipnya setiap individu memiliki pengalaman dan respon yang berbeda terhadap kecemasan saat berolahraga, dan dukungan sosial serta pemahaman terhadap diri sendiri dapat membantu mengelola kecemasan tersebut.

Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Parnabas, 2015 memberikan hasil atlet laki-laki mempunyai tingkat kecemasan yang lebih rendah, jika dibandingkan dengan atlet perempuan. Ketangguhan mental atlet laki-laki memiliki perbedaan yang signifikan dengan atlet perempuan, hal ini dikarenakan laki-laki memiliki atribut yang menjadikannya lebih unggul dari perempuan diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan imagery, tingkat motivasi, energy positif dan pengendalian sifat sedangkan pada perempuan hanya memiliki keunggulan dalam pengendalian energi negatif dan mengendalikan perhatian (Priyambodo,2019). Berangkat dengan latar belakang inilah yang mendorong peneliti ingin mengetahui dan melihat sejauh mana tingkat kecemasan atlet bola voli pada klub Citra Bakti berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada klub Citra Bakti itu sendiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis uji beda yang mana akan membandingkan hasil temuan dua subjek, yakni atlet bola voli klub Citra Bakti berjenis kelamin laki-laki dan atlet bola voli klub Citra Bakti berjenis kelamin perempuan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 24 atlet dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu semua populasi digunakan dalam penelitian ini dan didapatkan atlet laki-laki sebanyak 12 orang dan atlet perempuan sebanyak 12 orang.

Instrument penelitian yang digunakan diadaptasi dari item-item pertanyaan dalam *Halmliton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Pertanyaan pada skala tersebut terdiri dari 14 symptom sesuai dengan respon kecemasan yakni respon fisiologi, kognitif, perilaku dan afektif. Responden atau subjek penelitian memilih satu dari lima pilihan jawaban yang ada pada kuisioner dengan menggunakan skala likert.

Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini dilakukan setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sebaran data bersifat normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *Kolmogorov-sminov* dengan bantuan *SPSS* versi 20 *for Windows*. Dari hasil analisis diketahui bahwa nilai signifikansi pada laki-laki sebesar 0.927 dan pada perempuan sebesar 0.999. dimana kedua nilai tersebut menunjukkan $p > 0.05$ yang bermakna data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Sedangkan pada uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varian yang sama atau tidak. Nilai signifikansi yang didapat setelah data dianalisis sebesar 0.392. dimana nilai tersebut menunjukkan $p > 0.05$ yang berarti data yang digunakan dalam penelitian ini adalah homogen.

Setelah data dianalisis untuk mengetahui sebaran data dan varian data, selanjutnya data dianalisis menggunakan *independent sample t-test*. Teknik analisis tersebut digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel, yang mana pada penelitian ini adalah atlet laki-

laki dan perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun proses pengolahan data pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan SPSS 20 for windows. Setelah data diolah, maka didapat hasil data statistic deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Mean	Std. Deviation
laki-laki	11	104.55	20.496
perempuan	11	100.73	19.288

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata jenis kelamin laki-laki sebesar 104.55 dan nilai rata-rata pada jenis kelamin perempuan sebesar 100.73. sedangkan standar deviasi pada tingkat kecemasan atlet laki-laki, yaitu 20,49 dan standar deviasi pada atlet perempuan 19.28. dari table di atas juga diketahui bahwa rata-rata kecemasan atlet laki-laki lebih tinggi daripada kecemasan pada atlet perempuan.

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan dari atlet laki-laki dan perempuan, peneliti menggunakan teknik *independent sample t-Test*. Ringkasan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

	t	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	.450	.658

Berdasarkan tabel output di atas, diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 0,450 dan nilai signifikansi sebesar 0,658. Adapun pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan nilai t, nilai t tabel pada penelitian ini sebesar 1,717. Maka jika dibandingkan dengan nilai t hitung didapat nilai sebesar $0,450 < 1,717$ yang

artinya nilai T hitung lebih kecil dari T tabel dengan nilai signifikansi $0,658 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan, sehingga penelitian ini dapat menunjukkan bahwa pada kedua kelompok tersebut tidak memiliki perbedaan kecenderungan kecemasan yang dialami. Hal ini berbeda dengan pendapat yang dikemukakan oleh Myers (1983) bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan. Senada dengan penelitian tersebut, Smith (1968) mengatakan perempuan akan menunjukkan perasaan cemas berlebih, kurang sadar dan mudah mengeluarkan air mata. Secara lebih jauh, pada berbagai studi tentang kecemasan menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Maccoby & Jacklin, 1974). Tidak adanya perbedaan kecemasan pada atlet laki-laki dan perempuan karena pada dasarnya, setiap individu dapat mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda dan berasal dari sumber kecemasan yang berbeda-beda pula sehingga antar individu baik laki-laki maupun perempuan dapat menunjukkan respon kecemasan yang juga berbeda. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gigir (2018) antara atlet laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan tingkat kecemasan dikarenakan antara atlet laki-laki dan perempuan yang berada dalam satu bidang atau cabang olahraga serupa ataupun berbeda memiliki kecemasan yang sama. Hal lain menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet bola voli Citra Bakti laki-laki dan perempuan karena atlet bola voli klub citra bakti sendiri terdiri dari kelompok umur dewasa muda, laki-laki dan perempuan sehingga tingkat kecemasannya pula tidak terlalu jauh berbeda. Faktor lain yang mempengaruhi akan hal ini yakni budaya dan kebiasaan serta letak geografis domisili dari para atlet bola voli citra bakti yang sama dan berasal dari satu daerah yang sama geografis juga dapat memainkan peran dalam mempengaruhi tingkat kecemasan dalam berolahraga.

Kecemasan yang dialami oleh para atlet disebabkan oleh dua faktor yakni faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik erat kaitannya dengan kondisi mental seorang atlet yang memberikan pengaruh pada kondisi psikologis. Ciri

psikologis seperti sulit berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan dan rasa khawatir. Selain itu ciri psikologis lain yang menyebabkan kecemasan adalah perasaan khawatir, gelisah karena takut gagal dalam pertandingan, takut cedera atau mencederai lawan dan takut tidak dapat bertanding dengan baik (Gunarsa, 1996). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Amir (2012) yang mengungkapkan bahwa unsur yang paling dominan dan menjadi penyebab terjadinya kecemasan adalah unsur kognitif dimana kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Tidak hanya faktor intrinsik, sederet faktor ekstrinsik atau faktor di luar individu juga memberikan pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh atlet, diantaranya; tekanan dari penonton, lingkungan keluarga, pelatih, lawan, wasit, cuaca, sarana prasarana, dll tanpa membedakan antara atlet laki-laki maupun atlet perempuan. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan kecemasan antara atlet laki-laki dan atlet perempuan pada klub bola voli Citra Bakti. Kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan perempuan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Selain itu terdapat beberapa hal pokok yang menegaskan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan terkait kecemasan yang dialami oleh atlet bola voli Citra Bakti yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yakni :

1. Respon fisiologis terhadap stres dari kedua jenis kelamin mengalami perubahan fisiologis yang serupa saat menghadapi stres, termasuk kecemasan dan respons tubuh terhadap olahraga, seperti peningkatan detak jantung dan sekresi hormon stres, cenderung mirip pada laki-laki dan perempuan.
2. Pengalaman pribadi yang membuat kecemasan bukan berdasarkan jenis kelamin. Pengalaman individu, misalnya trauma atau pengalaman positif dalam olahraga, dapat memiliki dampak lebih besar daripada faktor jenis kelamin.
3. Variabilitas individual dalam tingkat kecemasan dapat lebih dipengaruhi oleh perbedaan individu daripada perbedaan jenis kelamin. Seseorang mungkin memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi atau lebih rendah tergantung pada faktor-faktor seperti kepribadian, kondisi kesehatan mental, dan dukungan sosial bukan pada faktor jenis kelamin itu sendiri.
4. Lingkungan olahraga seperti dukungan sosial, kebijakan tim, dan budaya

olahraga, mungkin memiliki dampak lebih besar daripada perbedaan jenis kelamin. Lingkungan yang mendukung dan inklusif dapat mengurangi kecemasan bagi semua individu, tanpa memandang jenis kelamin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang variabel kecemasan atlet laki-laki dan atlet perempuan menggunakan *independent sample t-test* dapat diketahui bahwa nilai T hitung pada atlet laki-laki hasil kecemasan sebesar 0,450 dengan taraf signifikansi sebesar 0,658. Nilai T tabel dengan taraf signifikansi 5% 1,717. Karena nilai T hitung < T tabel ($0,450 < 1,717$ dan nilai signifikansi $0,658 > 0,0$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan pada atlet laki-laki dan atlet perempuan.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian dan proses penelitian. Adapun saran dan rekomendasi yang diberikan bagi institusi penelitian dapat memberikan informasi mengenai kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan pada klub bola voli Citra Bakti yang berada di bawah naungan Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti, terutama kepada pembina klub agar mengetahui cara mengatasi kecemasan yang dialami oleh atlet agar tidak mempengaruhi performa atlet pada sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, selain itu pentingnya melihat individu sebagai entitas unik tanpa terlalu fokus pada perbedaan jenis kelamin, sehingga dengan begitu dapat meningkatkan prestasi dari para atlet itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. F. U., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket sman 1 menganti gresik. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1-13.

Alexander, M. (2013). *An Analysis of The Volleyball Jump Serve*. Kanada : Sport

Biomechanics Lab University of Manitoba

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73.
- FIVB. (2021). Official Volleyball Rules 2021-2024 (37th FIVB). FIVB in 2021–
www.fvb.com.
- Foa, E. B., Gilboa-Schechtman, E., Amir, N., & Freshman, M. (2000). Memory bias in generalized social phobia: Remembering negative emotional expressions. *Journal of Anxiety disorders*, 14(5), 501-519.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. (1996). Psikologi olahraga: teori dan praktek. *Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia*.
- Hariri, N., & Thibault, L. (2010). High-fat diet-induced obesity in animal models. *Nutrition research reviews*, 23(2), 270-299.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of exercise*, 5(1).
- Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). Myth, reality and shades of gray: What we know and don't know about sex differences.
- Marcelino, R., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2011). Effects of quality of opposition and match status on technical and tactical performances in elite volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 733–741. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.552516>
- Natal, Y.R., Wani. B., & Bate, Nikodemus. (2020). Pelatihan Perwasitan Dasar Bola Voli Bagi Mahasiswa Pjkr Stkip Citra Bakti Ngada Semester V Dan Vii Dalam Kegiatan Turnamen Bola Voli Antar Pelajar Se-Kabupaten Ngada Dan Nagekeo Tahun 2020. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 1 (1), 72-78. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v1i1.78>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The influence of mental imagery techniques on sport performance among taekwondo athletes. *European Academic Research*, 11(11), 14729-14734.
- Putra, G. N. K. W., Artanayasa, I. W., & Suwiwa, I. G. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif tipe numbered head together berbantuan media gambar terhadap hasil belajar teknik dasar passing bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 164–172. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.29823>

Pristiwa, L. G. G. (2018). *Tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Ravaie, Y. R. F. (2006). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olah Raga. *Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia*.

Sabilla, J. I., & Jannah, M. (2017). Intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada atlet bola voli putri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 123-129.