

## Penyuluhan Cara Mengatasi Gangguan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Bertanding Pada Atlet Putra Bolavoli

Rosi Rosalina<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan dan Ekonomi, Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Universitas hafshawaty

Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[Rosialina46@gmail.com](mailto:Rosialina46@gmail.com)

(\* : Rosi Rosalina)

**Abstrak** - Pengabdian penyuluhan cara mengatasi gangguan kecemasan pada atlet sebelum dan sesudah bertanding bertujuan untuk menambah pengetahuan, pemahaman dan wawasan pada atlet untuk dapat diterapkan ketika mereka dalam keadaan atau sedang mengalami kecemasan saat sebelum dan sesudah bertanding. Kecemasan merupakan salah satu bagian dari gangguan pada psikologi, dalam hal ini gangguan kecemasan sangat berpengaruh terhadap performa atlet saat bertanding. Ketika peforma atlet menurun maka akan memengaruhi pula tingkat prestasi yang dicapai oleh atlet. Mitra dalam pengabdian ini adalah atlet bola voli putra dengan rentang usia 17-19 tahun Kabupaten Probolinggo. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan masalah adalah diskusi secara langsung dengan atlet dan pelatih dan memberikan pengetahuan terkait cara mengatasi tingkat kecemasan dari yang rendah sedang hingga kecemasan tingkat tinggi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket tentang pengetahuan atlet tentang tingkat kecemasan. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan adalah diskusi langsung dengan masyarakat, merancang dan mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan melakukan penyuluhan bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan pada atlet terutama saat sebelum maupun sesudah bertanding. Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini atlet mampu mengatasi dan mengelola kecemasannya sendiri dengan baik pada saat sebelum maupun sesudah bertanding dan tau cara menganalisis tingkat kecemasan sendiri maupun teman sesama atlet.

**Kata Kunci:** Tingkat Kecemasan, Atlet, Bola Voli

***Abstract** - Community Service Counseling on Strategies to Overcome Anxiety Disorders in Athletes Before and After Competition aims to enhance athletes' knowledge, understanding, and insight so that these strategies can be applied when they are experiencing anxiety before and after competitions. Anxiety is one of the psychological disorders that significantly affects athletic performance during competition. When an athlete's performance declines, it also impacts the level of achievement attained. The partners in this community service program are male volleyball athletes aged 17–19 years from Probolinggo Regency. The approach method offered to address the problem includes direct discussions with athletes and coaches, as well as providing knowledge on strategies to manage anxiety levels ranging from mild and moderate to severe anxiety. Data collection techniques were carried out using questionnaires to assess athletes' knowledge regarding anxiety levels. The problem-solving approach involves direct discussions with the community, designing and preparing the necessary tools and materials, and conducting counseling sessions on how to overcome anxiety disorders in athletes, particularly before and after competitions. Through this counseling program, it is expected that athletes will be able to effectively manage and control their own anxiety before and after competitions, as well as understand how to analyze their own anxiety levels and those of their fellow athletes.*

**Keywords:** Anxiety Level, Athletes, Volleyball

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sering dilakukan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga memiliki manfaat dan tujuan yang berbeda-beda yakni untuk mendapatkan kesenangan, kesehatan, status sosial atau untuk berprestasi bagi olahragawan yang sudah profesional (Ikadarny, Sutriawan, Syafruddin, & Haeril, 2023). Salah satu olahraga yang banyak disukai dan digemari dikalangan masyarakat adalah olahraga bola voli dari kalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa di kota-kota besar maupun di desa-desa dan di seluruh tanah air menggemari permainan ini (Sari, 2020).

Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan. Masing-masing tim terdiri dari 6 pemain. Dalam sebuah tim terdapat peran yang sangat penting ada 4 yaitu: spiker (pemain serang), toser (pengumpan) libero (pemain bertahan) dan defender. Menurut (Sistiasih, Nyatara, Marganingrum, & Jariono, 2023) bahwa permainan bola voli pada dasarnya adalah

permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan di atas lapangan yang mempunyai ukuran tertentu. Lapangan dibagi menjadi 2 sama besar dan dipisahkan oleh net yang memiliki ketinggian berbeda-beda sesuai umur dan gender. Dalam satu tim dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan. Prinsip permainan bola voli adalah setiap tim berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan atau memantulkan bola di pihak lawan serta menjaga bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Untuk memenangkan satu babak dalam permainan bolavoli masing-masing tim harus mengupayakan untuk mencapai poin 25 terlebih dahulu (Dimiyati, 2006).

Tujuan seseorang memainkan permainan bola voli berawal dari mencari hiburan dan kesenangan kemudian berkembang ke tujuan lain seperti ingin mencapai prestasi yang lebih tinggi. Hal ini di buktikan dengan banyaknya event-event pertandingan bola voli yang sering diadakan dari level regional, daerah, hingga nasional dan Internasional Untuk bisa mengikuti kejuaraan diperlukan persiapan yang matang terutama dalam latihan. Dalam latihan sebuah tim perlu mengembangkan aspek psikologi dan fisiologis meliputi fisik, teknik, taktik, strategi dan yang paling penting mental (Hendra, Supriatna, & Purnomo, 2021). Untuk dapat meraih prestasi yang tinggi seorang atlet tidak hanya cukup memiliki kondisi fisik yang bagus saja akan tetapi faktor psikis mental juga sangat berpengaruh dalam performa saat bertanding yang tentunya harus ada usaha dan upaya yang cukup besar. Karena suatu prestasi tidak dapat diraih dengan mudah melainkan harus ada usaha yang besar, tekak yang kuat dan keuletan dalam berlatih sejak dini (Saputro & Sulistyarto, 2020).

Bompa dalam (Sari, 2020) mengatakan bahwa faktor-faktor dasar dalam latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi). Persiapan fisik merupakan proses latihan secara bertahap sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tertentu dan kondisi fisik ini adalah sebagai faktor utama yang mendukung atlet untuk melakukan proses latihan teknik dan taktik ke tahap selanjutnya. Sedangkan mental berperan pada saat atlet akan bertanding. Atlet yang memiliki mental bagus akan mampu menghadapi pertandingan sulit dengan totalitas sesuai kemampuan yang dimiliki (Darmawan & Susanto, 2021). Akan tetapi usaha dalam mencapai prestasi yang tinggi membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung antara lain seperti: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran psikologi, pembelajaran motorik, ilmu kepelatihan, ilmu gizi, dan sejarah dan sosiologi (Anira, Damayanti, & Rahayu, 2017). Disebutkan bahwa ilmu psikologi bisa sangat membantu atlet agar dapat meraih prestasi secara maksimal. Faktor yang paling penting dalam aspek psikologi adalah bagaimana cara pelatih maupun atlet dalam mengatasi kecemasan saat bertanding. Karena jika seorang pelatih atau atlet tidak mampu mengatasi gangguan kecemasan yang timbul akibat tekanan sebeum dan sesudah bertanding maka secara tidak langsung tanpa disadari performa atlet akan menurun dan peraih prestasi menjadi tidak optimal.

Di beberapa kejuaraan daerah maupun nasional salah satu kendala yang sering dihadapi oleh pelatih dan atlet adalah tidak tau bagaimana cara mengatasi kecemasan, karena kurangnya wawasan dan pengetahuan mereka sehingga terkadang terkait masalah mental, psiksis dan kecemasan sangat dianggap remeh oleh atlet dan pelatih Oleh karena itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan bagaimana cara mengatasi kecemasan pada pelatih dan atlet saat sebelum dan sesudah bertanding agar pelatih dan atlet mampu mengangani dan mengatasi kecemasan dengan baik dan benar.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **2.1 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan**

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan, persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi.

#### **a. Tahap Perencanaan**

Kegiatan perencanaan yaitu melakukan koordinasi dengan para atlet bola voli usia 17-19 tahun dan para pelatih Kabupaten Probolinggo.

## b. Tahap Pelaksanaan

NO	KEGIATAN	PELAKSANA
1	Pendaftaran: a. Peserta kegiatan mengisi absensi b. Peserta kegiatan menempati tempat yang telah disediakan c. Pretest	Peserta  Tim Pengabmas
2	Pemberian materi cara mengatasi dan menangani kecemasan saat sebelum dan sesudah bertanding: a. Memberikan informasi dan pengetahuan (edukasi) tentang pengertian kecemasan dalam lingkup psikologi olahraga b. Menumbuhkan kesadaran pentingnya pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan pada atlet saat sebelum dan sesudah bertanding c. Diskusi 1 tentang tata cara mengatasi kecemasan dari level rendah hingga kecemasan level tinggi d. Diskusi 2 dan pemberian <i>doorprize</i> bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan tepat dan benar e. Postest	Tim Pengabmas dan mahasiswa  Tim Pengabmas dan mahasiswa  Peserta & Tim Pengabmas  Tim Pengabmas & Peserta

**2.2. Tahap Monitoring dan Evaluasi**

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan bertujuan untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan ini. Tahapan evaluasi ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. Kegiatan ini dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan penyuluhan ini.

**2.3 Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Kegiatan**

- Mitra membantu saat proses perizinan sebelum pelaksanaan kegiatan
- Mitra membantu untuk mengumpulkan peserta di tempat yang sudah disediakan.
- Mitra juga berpartisipasi dalam diskusi saat penyuluhan.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN****3.1 Hasil**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan hari Rabu tanggal 22 Januari 2025 dilaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema "Penyuluhan Cara Mengatasi Gangguan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Bertanding Pada Atlet Bola Voli Putra". Sebagai acuan agar para atlet mampu mengatasi gangguan kecemasan pada diri sendiri maupun teman sesama atlet pada saat sebelum bertanding maupun sesudah bertanding dan setelah diadakan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai cara pengukuran kecemasan yang baik dan sesuai dengan SOP tes yang digunakan.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu 30 orang atlet yang sedang mengikuti sebuah kejuaraan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mendapatkan ijin dari para pelatih dan pemilik gedung Sasana krida sebagai tempat berlangsungnya kejuaraan. Berdasarkan hasil kegiatan pemberian penyuluhan mengenai tingkat kecemasan para peserta sangat antusias dan sangat menyimak penjelasan dari pemateri kemudian sebelum diberikan materi terjadi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang cara mengatasi kecemasan.

Kemudian narasumber menyampaikan materi dan melakukan praktik demonstrasi langsung kepada peserta bagaimana cara mengukur tingkat kecemasan seorang atlet dengan menggunakan metode wawancara dengan angket. Selanjutnya dilakukan evaluasi atau feedback kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman yang bisa diterima oleh para peserta.

- a. Pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan cara mengatasi gangguan kecemasan pada saat sebelum dan sesudah bertanding.

**Tabel 1.** Pengetahuan Peserta Sebelum Diberikan Penyuluhan

Keterangan	Jumlah	Presentase
Pengetahuan baik	4	13,3%
Pengetahuan cukup	11	36,7%
Pengetahuan Kurang	15	50%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan hasil sebelum kegiatan PKM menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 4 peserta (13,3%), kategori cukup sebanyak 11 peserta (36,7%) dan kategori kurang sebanyak 15 peserta (50%).

- b. Pengetahuan peserta sesudah diberikan penyuluhan cara mengatasi gangguan kecemasan pada saat sebelum dan sesudah bertanding

**Tabel 2.** Pengetahuan Peserta Sesudah Pemberian Penyuluhan

Keterangan	Jumlah	Presentase
Pengetahuan baik	18	60%
Pengetahuan cukup	10	33,3%
Pengetahuan Kurang	2	6,6%
Jumlah	30	100%

Sumber: Data PKM, 2025

Berdasarkan hasil setelah diadakan kegiatan PKM menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 18 peserta (60%), kategori cukup sebanyak 10 peserta (33,3%) dan kategori kurang sebanyak 2 peserta (6,6%).

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil setelah dilakukan nya kegiatan PKM menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 4 peserta (13,3%), kategori cukup sebanyak 11 peserta (36,7%) dan kategori kurang sebanyak 15 peserta (50%). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Gedung Serbaguna Sasana Krida kraksaan kabupaten Probolinggo. Kegiatan program pengabdian masyarakat dilakukan dalam 2 sesi, yakni sesi pertama dimulai dengan penyampaian materi tentang penyuluhan cara mengatasi gangguan kecemasan pada atlet. Sesi kedua mempraktekkan cara melakukan tes pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan angket sesuai SOP dan ketentuan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan kemampuan peserta

menjawab pertanyaan yang sudah disiapkan oleh pemateri dan peningkatan kemampuan peserta juga dalam mengukur tingkat kecemasan pada atlet sesuai dengan SOP dan ketentuan.

Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan rerata nilai dari pretest dan posttest yakni untuk pengetahuan baik dari 4 (13,3%) peserta meningkat menjadi 18 peserta (60%). Pencapaian hasil kegiatan pengabdian masyarakat kami jelaskan berdasarkan tahapan yang kami lakukan yaitu:

- a. Tahapan pemilihan waktu dan tempat tahap awal kegiatan, ada dua agenda utama yaitu pemilihan waktu dan observasi: pemilihan waktu di pilih oleh tim pengabmas dengan observasi dengan mencari informasi kegiatan atau kejuaraan apa yang sedang berlangsung yang banyak melibatkan atlet. Kemudian pemilihan tempat : sehubungan dengan kejuaraan yang berlangsung tim pengabmas memilih tempat yang masih dapat dijangkau atlet pada saat sebelum maupun sesudah bertanding. Kemudian kami menyampaikan rencana pelaksanaan kepada semua pihak untuk mengadakan edukasi dan penyuluhan bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan sebelum dan sesudah bertanding pada atlet. Setelah semua pihak setuju dan memberikan ijin, maka selanjutnya tim melanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu tahap persiapan
- b. Tahap persiapan pada tahap ini yang dilakukan adalah mempersiapkan alat dan bahan materi yang dibutuhkan untuk kegiatan penyuluhan, tim mempersiapkan file materi yang akan disampaikan dan lembar kuisisioner yang akan diberikan saat pretest dan posttest serta menyiapkan angket wawancara untuk mengetes tingkat kecemasan atlet yang nantinya lembaran tersebut akan dibagikan kepada peserta.
- c. Melakukan Pretest awal untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan peserta sebelum diberikannya materi.
- d. Tahap pelaksanaan tahap ini dilakukan pemberian materi dan penyuluhan bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan pada atlet saat sebelum maupun sesudah bertanding serta mempraktikkan secara langsung bagaimana mengetes tingkat kecemasan seorang atlet melalui media angket dan wawancara.
- e. Melakukan posttest dengan soal yang sama pretest yang berfungsi untuk mengetahui sejauh mana para peserta memahami materi yang telah diberikan
- f. Tahap evaluasi merupakan tahap akhir dari keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim melakukan pengamatan dan melihat seberapa antusias peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan tanya jawab juga diberikan untuk melihat seberapa puas dan bermanfaat kegiatan ini bagi para peserta.

#### **4. KESIMPULAN**

Kurangnya pengetahuan dan ilmu yang memadai tentang gangguan kecemasan dan tata cara pelaksanaan prosedur tes pengukuran untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet sebelum maupun sesudah bertanding merupakan masalah umum yang sering dialami atlet dan pelatih di dalam masyarakat khususnya pada olahraga bolavoli di Indonesia. Kurang adanya pengetahuan tentang gangguan kecemasan yang dapat berdampak buruk terhadap performa atlet dan tata cara SOP pelaksanaan tes yang baik dan benar menjadi salah satu alasan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kesimpulan yang dapat dijelaskan dari keseluruhan hasil kegiatan pengabdian ini yaitu:

- a. Program pengabdian telah berjalan 98% yang berarti semua tahapan kegiatan kemitraan telah dilakukan dengan sebaik-baiknya mulai dari tahap awal hingga tahap evaluasi sebagai tahap akhir.
- b. Pemahaman atlet mengenai pengetahuan tata cara dan SOP pada pelaksanaan tes tingkat kecemasan yang baik dan benar sesuai SOP dan ketentuan meningkat.

- c. Para peserta memiliki pengetahuan baru dan pengalaman mengenai tata cara pelaksanaan tes dan SOP untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadikan atlet-atlet lebih terbuka dengan ilmu-ilmu yang sebelumnya mereka belum pahami dan harapan kedepan ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat dan berdampak positif bagi atlet, masyarakat di lingkungan sekitar.

## REFERENCES

- Anira, , Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. Retrieved from <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Darmawan, & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295–302. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782/37535>
- Dimiyati, D. (2006). Peranan Psikologi Olahraga dalam Mengembangkan Olahraga Prestasi di Indonesia. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(22), 149–155. Retrieved from <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art7>
- Hendra, S., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(4), 1–10.
- Ikadarny.et al (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44. Retrieved from <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Saputro, A. A., & Sulistyarto, S. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang Mhs 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 43–48.
- Sari, L. N. E. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 8.
- Sistiasih, V. S., Nyatara, S. D., Marganingrum, T., & Jariono, G. (2023). Sosialisasi Peraturan Resmi Bola Voli 2021 - 2024. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 2021–2024.