

**Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis  
(Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)**

**HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS *BACKHAND* BULUTANGKIS  
(PADA PEMAIN PB. TRIDHARMA TUBAN USIA 12-14 TAHUN)**

**MUHAMMAD ISA HASIBUAN**

(Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

Muhammad.isahasibuan@yahoo.com

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya. Kecemasan memiliki pengaruh terhadap hasil tes ketepatan servis *Backhand* bulutangkis, dimana kecemasan akan menimbulkan kondisi emosi negatif yang akan memberikan suasana yang tidak nyaman bagi pemain maupun pelatih sendiri. Dengan mengetahui dan bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut, maka akan mempermudah seorang pelatih untuk membangun kepercayaan diri pemainnya agar dapat menghasilkan prestasi yang diinginkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan kecemasan terhadap hasil tes ketepatan servis *Backhand* bulutangkis dan seberapa besar kontribusi kecemasan terhadap hasil tes ketepatan servis *Backhand* bulutangkis. Sasaran penelitian ini adalah pemain pb tridharama usia 12-14 tahun dengan jumlah sampel 15 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif- kuantitatif dengan desain korelasional hubungan sebab akibat, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket kecemasan olahraga dan tes hasil ketepatan servis *Backhand* bulutangkis. Dari hasil penelitian diperoleh korelasi antara kecemasan dengan ketepatan servis *Backhand* bulutangkis adalah 0,708 yang mempunyai tingkat hubungan tinggi, dengan persentase kontribusi sebesar 50,1%. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kecemasan terhadap hasil tes ketepatan servis *Backhand* bulutangkis dan besarnya kontribusi kecemasan terhadap ketepatan servis *Backhand* bulutangkis sebesar 50,1%.

Kata Kunci: Hubungan, Kecemasan, Ketepatan Servis *Backhand*

**ABSTRACT**

Anxiety is a mental tension that is usually accompanied by disruption of the body that causes the individual to feel helpless. Anxiety has an influence on the accuracy of the test results of the service backhand badminton, where the anxiety will lead to negative emotional state which will give an uncomfortable atmosphere for the players and coaches themselves. By knowing and how to cope with the anxiety, it will be easier for a coach to build confidence in his players in order to produce the desired achievement. The purpose of this study was to determine the relationship of anxiety to the accuracy of the test results service backhand badminton and the contribution of anxiety about the accuracy of the test results service backhand badminton. The target of this research is the player of PB. Tridharma Tuban age 12-14 years with a sample of 15 people. The type of research is descriptive-quantitative with correlational causal relationship design, while the process of data collection is done by giving a questionnaire about anxiety and the test result accuracy of service backhand badminton. The results were obtained correlation between anxiety to the service precision of badminton backhand is 0.708 which have this level of relationship is, the percentage contribution of 50,1 % . Then it can be concluded that there is a relationship between anxiety about the accuracy of service backhand badminton and the contribution of anxiety as to the accuracy of service backhand badminton at 50,1 %.

Keywords: Relationships, Anxiety, badminton service backhand accuracy.

**PENDAHULUAN**

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menjadi andalan bangsa Indonesia di tingkat internasional. Banyak atlet-atletnya yang mempunyai ranking terbaik dunia di setiap kelompok yang dimainkan seperti kelompok *single*, *double* atau ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Permainan bulutangkis menjadi salah satu olahraga unggulan di Indonesia, tetapi prestasi olahraga ini makin lama makin merosot. Hal ini perlu mendapat perhatian yang sangat serius bagi para pembina olahraga bulutangkis di tanah air, agar segera mencari solusi hal-hal yang menjadi penyebab terjadinya kemerosotan prestasi bulutangkis kita.

Menurut Adisasmito (2007 : 13-14), faktor psikologis demikian penting dalam dunia olahraga bulutangkis, berfungsi mengacu pergerakan atau pengaruh penampilan atlet. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: emosi, taktik, motivasi, tekanan, determinasi, kecemasan dan ketegangan. Faktor psikologis juga merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, baik karakterologis misalnya emosi, faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih, maupun hal-hal di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut dan tegang. pemain yang mengalami kecemasan tidak akan mendapatkan

## Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)

hasil yang maksimal pada saat melakukan pertandingan, karena akan menimbulkan tekanan emosi berlebihan yang dapat mempengaruhi penampilan pada saat pelaksanaan pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan maupun ujian.

Harsono (dalam Gunarsa, 2004 : 81) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari. Fokus pembinaan aspek mental pertandingan tergantung pada ciri khas dan pengelompokannya ke dalam olahraga individual atau tim (Gunarsa, 2004 : 23).

Pendapat lain menyebutkan, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan, yaitu pertama, ketakutan dan kegagalan, dimana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul ketika takut bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah. Kedua, ketakutan akan cedera fisik, dimana ketakutan dari serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Ketiga, ketakutan akan penilaian sosial, dimana kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan akan dinilai secara negatif oleh penonton sehingga timbul ancaman terhadap harga diri Atlet. Keempat, situasi pertandingan, dimana kecemasan muncul ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan. Kelima, kekacauan terhadap latihan rutin, dalam hal ini kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet bulutangkis sebagai olahraga individual maupun tim, seperti halnya dengan pemain tunggal pada bulutangkis sangat penting untuk memperhatikan aspek emosinya, terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik (Hardy, 1999 : 9).

Begitu juga pada atlet bulutangkis PB Tridharma Tuban sering kali dihindangi ketegangan dan kecemasan sebelum bertanding, sehingga aspek ini perlu diperhatikan dalam pembinaan mental atlet. Berdasarkan wawancara dengan pelatih pada survey awal ke PB Tridharma Tuban, pelatih mengutarakan pengalamannya menjadi atlet, yang merasakan jantung

berdebar-debar saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, membayangkan bagaimana hasil yang akan diperoleh. Hal yang paling ditakutkan dalam bertanding adalah takut melakukan kesalahan dan tidak bisa memenangkan pertandingan. Pelatih juga mengatakan bahwa ia juga melihat gejala-gejala yang demikian pada atletnya. Beberapa hari saat sebelum bertanding banyak atletnya yang mengeluhkan tidak siap dan mengeluh merasa cemas untuk menghadapi pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, maka sudah jelas bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet bulutangkis.

Bagi seorang atlet, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi dilain pihak juga membangkitkan rasa percaya diri untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding.

Pelatih harus memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet, karena apabila atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, maka akan menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya, dan berpengaruh buruk terhadap penampilannya (*performance*). Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini mengambil judul hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* bulutangkis PB Tridharma Tuban pada saat tes

### KAJIAN PUSTAKA

Pengertian kecemasan bertanding pengertian umum, kecemasan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh. Kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan ( Yetisa, 2007 : 21 ).

Kecemasan merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom,

## Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)

sedangkan *stress* pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan *stress* yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangny keadaan fisik atau psikis ( Yetisa, 2007 : 22 ).

Menurut Martens (1990 : 26) dalam tulisnya yang berjudul: “kompetitif *stress and the child atlet*” yang dimuat dalam buku “*psikologikal foundation of sport*” mengemukakan bahwa “*competitive stress*” atau *stress* yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada anak apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet junior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya, dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kekalahannya.

Dalam buku Wiperman ( 2007 : 74) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Lebih lanjut, Anshel menjelaskan bahwa didalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan bertanding bagi seorang atlet. Beberapa penelitian diluar negeri telah banyak dilakukan untuk menemukan sumber-sumber kecemasan bertanding seorang atlet. Kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial Wiperman ( 2007 : 74).

Spielberger (1986 : 51) dalam tulisnya mengenal “*stress & Anxiety in sport*” dalam kumpulan karya ilmiah yang dihimpun oleh morgan berjudul “*sport psychology*” menegaskan bahwa *stress* menunjukkan “*psychological proces*” yang kompleks, dan proses ini pada umumnya terjadi dalam situasi yang mengandung hal yang dapat merugikan, berbahaya, atau dapat menimbulkan frustasi (*streesor*). *Stressor* menurut Spielberger (1986: 69) menunjukkan situasi-situasi atau stimuli yang secara objektif ditandai dengan adanya tekanan fisik atau psikologi atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. Situasi penuh *stress* akan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dalam tingkat-tingkat yang berbeda dalam perkembangan manusia.

Reaksi yang berbeda akan muncul dalam menghadapi “*stresor*”, tergantung pada situasi tertentu yang diperkirakan mengandung ancaman. Ancaman

juga berkaitan dengan persepsi dan penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi sebagai hal yang dapat merugikan dan mengandung bahaya. Hubungannya dengan aktifitas olahraga, khususnya kemungkinan terjadinya *stress* menghadapi pertandingan maka permasalahannya sangat banyak tergantung pada diri atlet yang bersangkutan.

Mengenai timbulnya *stress*, berkesimpulan yaitu : 1) karena stres merupakan bagian tak terhindarkan dari kehidupan. 2) bermula dari dorongan individu yang tidak terelakkan. 3) dapat menjafi kronis apabila tidak dipikirkan dengan santai.

Mungkin sekali suatu situasi yang sama dapat dirasakan sebagai ancaman bagi seorang atlet, tetapi hanya merupakan tantangan bagi atlet lain, dan mungkin bahkan tidak berarti apa-apa bagi atlet lain. Jadi dari pengalaman-pengalaman mengenai ancaman, ada hubungannya dengan keadaan mental atlet yang bersangkutan.

### Gejala-gejala Kecemasan dan Kekhawatiran.

Rukmi Kuningsih, dkk (Dalam Podungge, 2012) mengemukakan bahwa gejala kecemasan menunjukkan gejala somatik yang bervariasi pada masing-masing individu yaitu:

- a. Pada sistem *urugenital* : sering kencing atau sulit kencing
- a. Pada sistem *kardiovascular* : Tekanan darah tinggi, keringat dingin, sakit kepala, kaki tangan dingin.
- b. Pada sistem *gastrointestinal* : diare, kembung, iritasi lambung dan colon, obstipasi.
- c. Pada sistem *respiratorik* : kejang, nyeri, hiperventilasi, hidung tersumbat.
- d. Pada sistem *musculoskeletal* : kejang, nyeri otot, keluhan mirip rematik, nyeri kepala.

Menurut Gunarsa, dkk (2004: 50) seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya, seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti: berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga), jantung berdetak lebih cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan ataupun kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain.

Mereka juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu

## Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)

*rileks*, sering terkejut, dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus-menerus menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain (Danang,2015:7).

### 1.Sumber-sumber Ketegangan dan Kecemasan

Menurut Gunarsa, (2004: 67) sumber kecemasan dan ketegangan dapat dibedakan atas dua macam, yaitu :

a.Sumber dari dalam.

1.Anggota tim terlalu terpaku kemampuan teknisnya.Munculnya pikiran-pikiran negatif.

3.Adanya pikiran puas diri.

b.Sumber dari luar.

1.Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan.

2.Pengaruh massa.

3.Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingannya.

4.atau tidak kehadiran pelatih.

5.Hal-hal non teknis (kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat dan peralatan yang tidak memadai).

### Dampak Kecemasan dan Ketegangan Terhadap Penampilan

Dampak ketegangan bisa fisik atau mental. Apabila ketegangan ini berlangsung lama dan anggota tim tersebut tidak dapat mengatasinya maka ia akan mengalami kecemasan. Dalam keadaan seperti ini otot-otot menjadi tegang pada beberapa bagian tubuh yang bisa menyebabkan atlet kehilangan koordinasi, sehingga dapat menurunkan keterampilan (*skill*). Hal ini menegaskan kembali hubungan timbal balik psiko-fisik, yakni bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga terganggu, yang pada akhirnya akan mengganggu keterampilan motorik (Gunarsa, dkk, 1989: 148)

### Ketepatan Servis *Backhand*

Dalam permainan bulu tangkis seorang atlet harus mampu menempatkan pukulan secara tepat pada tempat yang dituju dengan maksud untuk mendapatkan poin. Ketepatan adalah kemampuan individu atau seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dituju. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak yang mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh.

Faktor-faktor penentu ketepatan yang dimaksud antara lain ketepatan baik, jauh dekatnya jarak sasaran, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, besar kecilnya sasaran, *feeling* dari atlet dan ketelitian, kuat lemahnya gerakan, dan ketajaman pengindraan. Ketepatan tersebut dapat dilihat melalui ciri-ciri berikut, yakni ketelitian gerak, harus ada

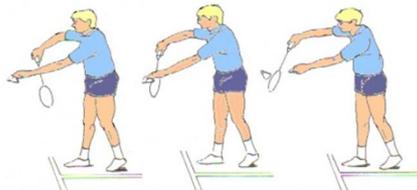
target, adanya penilaian dalam target dan latihan, dan waktu atau frekuensi

Dalam permainan bulu tangkis faktor ketepatan dalam pukulan memengaruhi hasil pertandingan, oleh karena itu ketepatan dalam bulutangkis menjadi salah satu faktor utama dalam mencapai kemenangan (Harmono, 2013:8).

### Servis *Backhand*

Pukulan servis merupakan pukulan dengan raket untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan. Pukulan servis *backhand* menurut Aksan (2012:143) ialah servis dengan pegangan *backhand* dan diarahkan ke bidang permainan lawan. Menurut pendapat peneliti, servis *backhand* adalah pukulan permulaan permainan dengan menggunakan pegangan *backhand* yang dilakukan ke bidang diagonal lawan dan setipis-tipisnya di atas net. Pelaksanaan servis pendek dapat dilaksanakan dengan cara *forehand* ataupun *backhand*, berikut cara melakukannya:

1. Berdiri sedekat-dekatnya dari garis depan
2. Letak kedua kaki dapat sejajar atau depan-belakang menyesuaikan kebiasaan
3. *Shuttlecock* dipegang salah satu tangan dengan ketinggian di bawah pinggang.
4. Kepala raket ditempatkan di belakang kepala *shuttlecock*
5. Menentukan arah sasaran servis, lihat bola, melakukan pukulan dengan halus untuk mendapatkan arah *shuttlecock* yang sesuai sasaran dan tipis di atas net.



Gambar 2.1 Servis *Backhand* (Aksan,2012:69)

### Keterkaitan Kecemasan Dengan Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis

Menurut Yetisa ( 2007 : 23 ) menjelaskan terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan *competition* yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. *Competition* adalah saling mengatasi dan

## Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)

berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan,

Menurut Amir ( dalam Yetisa, 2007 : 23 ) kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat- akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan.

### Hasil Penelitian Yang Relevan

Di dalam penelitian sebelumnya Ada hubungan yang sedang pada tingkat kecemasan terhadap ketepatan *jump serve* bolavoli. Besarnya kontribusi kecemasan terhadap ketepatan *jump serve* bolavoli sebesar 35,40%. (Danang,2015:31)

Penelitian M.Hasan Fahmi (2013) tentang hubungan antara kecemasan dengan ketepatan *floating overhand* servis bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di Ma negeri rengel kabupaten tuban. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan ketepatan *floating overhand serve* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli.

Penelitian Tara Rhiskita Citra Beauty (2016) tentang hubungan kecemasan dengan ketepatan shooting free throw bola basket pada tim putri bolabasket smp negeri 2 madiun. Ada hubungan antara kecemasan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 2 madiun. Besarnya hubungan kecemasan terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 2 Madiun sebesar 35%. Yang membedakan penelitian ini dengan ketiga penelitian sebelumnya adalah obyek yang digunakan sebagai penelitian adalah cabang olahraga Bulutangkis.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode penelitian non eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* pada bulutangkis.

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dengan hubungan sebab akibat. Desain ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel (Sugiyono,2013:228). Adapun desain yang menghubungkan dua variabel tersebut dapat dilihat dalam bagan berikut:



Keterangan :

X = Variabel bebas adalah kecemasan

Y = Variabel terikat adalah ketepatan servis *backhand* bulutangkis

### Variabel Penelitian

Variabel Bebas (*independen*)

Merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat) (Sugiyono,2013:4). Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah kecemasan (x).

Variabel Terikat (*dependen*)

Merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono,2013:4). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah servis *backhand* bulutangkis.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono 2013 :148) guna untuk mengumpulkan data.

Petunjuk pelaksanaan tes masing masing variabel:

**Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis  
(Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)**

**SKALA KECEMASAN OLAHRAGA**

Nama :

Usia :

**PETUNJUK PENGISIAN**

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang harus anda isi dengan

memberikan tanda (X) pada salah satu kolom :

1. **Tp** = tidak pernah saya rasakan
2. **Jrg** = jarang saya rasakan
3. **Kdg** = kadang-kadang saya rasakan
4. **Srg** = sering saya rasakan

Jawablah pernyataan yang sesuai dengan perasaan yang biasanya anda alami

sebelum melakukan tes. Tidak ada jawaban benar maupun salah. Bekerjalah

sendiri dengan jujur, cermat dan tepat.

No	Pernyataan	Tp	Jrg	Kdg	Srg
1	Sebelum melakukan tes, saya khawatir kalau penampilan saya kurang baik.				
2	Sebelum melakukan tes saya merasa stress.				
3	Selama melakukan tes, saya takut akan melakukan kesalahan.				
4	Sebelum melakukan tes, saya merasa tidak enak.				

5	Sebelum melakukan tes, saya merasa tenang.				
6	Sebelum melakukan tes, saya merasa tidak rileks.				
7	Sebelum melakukan tes, saya merasa gugup				
8	Keinginan yang besar untuk menjadi yang terbaik membuat saya gelisah.				
9	Telapak tangan saya biasanya berubah menjadi dingin sebelum melakukan tes.				
10	Sebelum melakukan tes, saya merasa sulit untuk tidur.				
11	Sebelum melakukan tes, tubuh saya merasa gemetar.				
12	Saya takut akan cedera.				
13	Saya takut kalah bersaing dengan teman.				
14	Sebelum melakukan tes, saya merasa khawatir tidak dapat berprestasi dengan baik.				
15	Sesaat sebelum melakukan tes, denyut nadi saya lebih cepat dari biasanya				
16	Saat melakukan				

**Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis  
(Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)**

	tes, saya takut diejek oleh teman.				
17	Saya merasa gugup saat memulai pelaksanaan tes.				
18	Sebelum melakukan tes, saya merasa tegang.				
19	Sebelum melakukan tes, saya merasa kurang nyaman di perut.				
20	Saya takut melaksanakan tes dari cabang				
21	Mempunyai target saat melakukan tes adalah sangat penting.				
22	Sebelum melakukan tes, saya merasa rileks.				
23	Sebelum melakukan tes saya tidak percayadiri				

**Tes Ketepatan Pukulan Servis *Backhand***

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan ketepatan penempatan servis pendek dengan *shuttlecock* di bawah (Poole, 2006:26).

Cara melakukan tes:

Pelaksanaan orang mencoba berdiri antara 30—60 cm pada bagian lapangan yang terletak sudut menyudut dengan sasaran yang dibuat untuk melaksanakan servis *backhand*. Setelah aba-aba ya, orang juga mencoba melakukan servis *backhand* dan diarahkan diagonal dari sasaran dengan kesempatan sebanyak 10 kali servis *backhand*.

Cara penskoran *shuttlecock* yang jatuh pada sasaran terdalam diberi nilai 4, kemudian 3,2,1. Pada lapangan lawan dibuat garis-garis yang berjarak 15 cm satu sama lain mulai dari garis servis pendek. Bila *shuttlecock* jatuh tepat pada garis dianggap jatuh pada daerah nilai paling tinggi. Lapangan bulu tangkis yang digunakan hanya bagian sebelah dari kedua belah lapangan dengan posisi diagonal.

Norma nilai, nilai baik 26—35, nilai lumayan yaitu antara 16—21, sedangkan nilai di bawah 16 kurang baik (Poole, 2006:27)

**A. Analisis Data**

Teknik yang digunakan dalam analisis data ini adalah :

**1. Mean**

Mean yang digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung rata-rata kecemasan dan ketepatan servis *backhand* bulutangkis

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

$\sum x$  = Jumlah total nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu  
(Sugiyono,2011:25)

**Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis  
(Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)**

**2. Korelasi *Product Moment***

Untuk mengetahui harga koefisien korelasi antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), digunakan rumus korelasi sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = korelasi antara variabel X dengan Y

n = jumlah individu

$\sum X$  = jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  = jumlah seluruh skor Y  
(Sugiyono, 2011:16)

**Koefisien determinasi**

Untuk mengitung besarnya hubungan dari kecemasan terhadap hasil tes ketepatan servis *backhand* bulutangkis maka dapat digunakan rumus sebagai berikut :

$$K = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

K = koefisien determinasi

r = koefisien korelasi  
(Sugiyono, 2011: 3)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik kuesioner dan ketepatan servis *backhad* bulutangkis. Pengambilan data tingkat kecemasan (X) menggunakan angket kecemasan olahraga, sedangkan data ketepatan servis *backhad* bulutangkis diperoleh dari hasil tes ketepatan servis *backhad* bulutangkis yang dilakukan oleh pemain pb tridharma tuban. Berikut akan dibahas mengenai deskripsi hasil pengambilan data kedua variabel dan hasil analisis data penelitian:

**Deskripsi Data**

Langkah awal dari analisis data adalah melakukan deskripsi data. Deskripsi data bertujuan untuk mengetahui deskripsi *statistic* tingkat kecemasan dan ketepatan servis *backhad* bulutangkis yang akan

digunakan dalam penghitungan *statistic* Korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

**Tabel 4.1 Data Tingkat Kecemasan dan Ketepatan servis *backhand***

No	Nama	Tingkat Kecemasan (X)	Ketepatan Servis <i>backhand</i> (Y)
1	RA	77	12
2	MB	71	12
3	MSTP	76	11
4	OMT	68	15
5	ZFCS	71	12
6	AKR	73	14
7	IS	74	11
8	ASAF	58	15
9	KE	74	16
10	NRA	54	15
11	MZF	53	14
12	ARP	66	12
13	AT	61	14
14	RMA	61	14
15	NA	75	13

Untuk mengetahui korelasi antara kecemasan (X) terhadap hasil tes ketepatan servis *backhand* bulutangkis (Y) maka dilakukan perhitungan statistik secara manual.

$$\begin{aligned}
 N &= 15 & \sum X^2 &= 69204 \\
 \sum X &= 1012 & \sum Y^2 &= 2702 \\
 \sum Y &= 200 & \sum XY &= 13365
 \end{aligned}$$

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

**Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis  
(Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)**

$$r_{xy} = \frac{15 \times 13365 - (1012 \times 200)}{\sqrt{\{15 \times 69204 - (1012)^2\} \{15 \times 2702 - (200)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-1925}{\sqrt{7375480}}$$

$$r_{xy} = \frac{-1925}{2715,783}$$

$$r_{xy} = -0,708$$

0,20-0,40	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang <i>lemah</i> atau <i>rendah</i>
0,40-0,70	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang <i>sedang</i> atau <i>cukup</i>
0,70-0,90	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang <i>kuat</i> atau <i>tinggi</i>
0,90-1,00	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang <i>sangat kuat</i> atau <i>tinggi</i>

**Tabel.4.3 Perhitungan Korelasi Product Moment**

Variabele	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>
Kecemasan terhadap ketepatan servis <i>backhand</i> bulutangkis	-0,708	0,553

Sudijono  
(2009: 193)

Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  artinya terdapat korelasi (Ha diterima), sedangkan apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  artinya tidak terdapat korelasi ( $H_0$  diterima). Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi *Product Moment* maka diketahui bahwa untuk  $r_{hitung} = 0,708$ . Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi *Product Moment* maka diketahui  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan df (*degrees of freedom*) sebesar 13 adalah 0,553. Perbandingan antara nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  adalah  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,708 > 0,553$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara kecemasan dengan ketepatan servis *backhand* bulutangkis ( Pada Pemain Pb Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun ).

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar -0,708 artinya nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* bulutangkis sebesar 0,708 sedangkan tanda (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu jika tingkat kecemasan tinggi maka akan mengakibatkan ketepatan servis *backhand* menjadi rendah. Nilai korelasi sebesar 0,708 tersebut termasuk dalam kategori korelasi yang kuat atau tinggi, seperti yang dikemukakan oleh Sudijono (2009: 193).

**Tabel 4.4 Tabel Interpretasi Angka Indeks Korelasi Product Moment**

Besarnya "r" product moment ( $r_{xy}$ )	Interpretasi :
0,00-0,20	Antara Variabel X dan Variabel Y memang terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu <i>sangat lemah</i> atau <i>sangat rendah</i> sehingga korelasi itu <i>diabaikan (dianggap tidak ada korelasi antara variabel X dan Y)</i>

Besarnya hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* dapat diketahui dengan menghitung Koefisien Determinasi. Koefisien Determinasi ini menunjukkan seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (tingkat kecemasan) terhadap variabel terikat (ketepatan servis *backhand* ). Penghitungan Koefisien Determinasi adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Koefisien Determinasi} &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,708)^2 \times 100\% \\ &= 50,1\% \end{aligned}$$

Artinya ketepatan servis *backhand* bulutangkis dipengaruhi oleh 50,1% kecemasan, sedangkan 49,9% dipengaruhi oleh faktor yang lain yang tidak di ikut sertakan dalam penelitian ini.

**A. Pembahasan**

Prestasi olahraga dapat diraih oleh atlet jika atlet menguasai beberapa aspek yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis. Ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah

## Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)

mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan saat jauh sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya. *Jump serve* yang dilakukan sering keluar lapangan atau tidak melewati net akan memberikan nilai/*score* kepada lawan sehingga dapat merugikan tim bahkan dapat mengakibatkan kekalahan dalam pertandingan (Harsono 1988: 100).

Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang, yang berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Hal tersebut juga sesuai dengan data yang diperoleh, bahwa terdapat korelasi antara kecemasan dengan ketepatan servis *backhand* yaitu sebesar  $-0,708$  tanda min (-) tersebut yang menggambarkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Sedangkan besarnya hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* yaitu sebesar 50,1%.

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan servis *backhand* bulutangkis dipengaruhi oleh kecemasan sebesar 50,1%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Ketika bertanding, tingkat kecemasan sangat penting untuk diperhatikan karena atlet dengan kemampuan servis *backhand* yang baik pun dapat gagal jika tingkat kecemasannya tinggi. Apabila atlet dapat mengendalikan perasaan cemas ketika bertanding maka performanya akan optimal dan produktif dalam hal ketepatan servis *backhand*, sehingga tidak akan mendapatkan banyak poin.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab iv dapat di simpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang kuat atau tinggi pada kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* bulutangkis sebesar 0,708.
2. Besarnya hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis *backhand* bulutangkis sebesar 50,1%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Atlet  
Atlet diharapkan dapat mengendalikan perasaan cemas ketika bertanding agar tidak mengganggu performannya di lapangan.
2. Bagi Pelatih  
Pelatih harus memahami karakter dari masing-masing atletnya. Selain itu pelatih diharapkan lebih sering mengadakan latihan simulasi (*sparing partner*) dengan berbagai macam

lawan, agar atlet terbiasa dengan situasi yang dapat menimbulkan rasa cemas dan memperbanyak latihan servis *backhand*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alex, Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Avia, Wira Putra. 2014. *Hubungan Kecemasan Terhadap Hasil Test ketepatan servis Bawah Bolavoli Studi Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMPN 1 Barat Magetan*. IKOR FIK UNESA.
- Fausiah, Fitri dan Widury, Julianti. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia.
- Martens, R., Vealey, R., dan Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2003. *Tes dan pengukuran*. Surabaya, Universitas Negeri Surabaya.
- Subardjah, Herman. 2000. *Psikologi olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

**Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Backhand* Bulutangkis  
(Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun)**

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV. Alfabeta: Bandung.

Suharno HP. 1984. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

Unesa. 2014. *Paduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya.

Unesa. 2006, *Payung Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya : Depdiknas.  
Unesa.



**UNESA**

**Universitas Negeri Surabaya**