



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET DALAM  
PERTANDINGAN BULUTANGKIS  
(STUDI KORELASI DI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMA NEGERI 2  
TASIKMALAYA)

Rehsa Oktagianti<sup>1✉</sup>, Risma<sup>2</sup>, Asep Ridwan Kuriawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Galuh

✉ [rehsaoktagianti90@gmail.com](mailto:rehsaoktagianti90@gmail.com)

Article Info

Received:  
25 June 2025  
Accepted:  
09 July 2025  
Published:  
30 July 2025

Keywords:  
Bulutangkis,  
Ekstrakurikuler,  
Kecemasan, Performa, Atlet

Abstract

*Badminton matches have the potential to cause problems due to the scoring system and match intensity, which can cause mental conditions. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and players' achievements in extracurricular badminton activities at SMA N 2 Tasikmalaya. The research method used in this study is correlational. The population of this study was 28 members of the badminton extracurricular at SMA N 2 Tasikmalaya, and the sampling method was the whole sampling method, which means the entire population was sampled. The results of this study indicate an interpretation that there is a significant relationship between anxiety levels and match achievements, showing a significance value of  $0.005 < 0.003$ . The researcher hopes that the extracurricular badminton players at SMAN 2 Tasikmalaya will improve their achievements by using pre-match simulations to get to know their athletes better and improve their players' mental training.*

## **INTRODUCTION**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia dan memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan usia, termasuk pelajar sekolah menengah. Di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), bulutangkis sering dijadikan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan potensi siswa di bidang olahraga, sekaligus menjadi media pembinaan karakter, disiplin, dan kerja sama tim (Hastuti, 2008). Melalui kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, siswa dilatih untuk menguasai teknik permainan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mengembangkan aspek mental yang mendukung performa dalam pertandingan.

Namun dalam praktiknya, performa atlet pelajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik semata. Salah satu faktor psikologis yang sangat penting dalam menentukan performa atlet, terutama dalam situasi kompetitif seperti pertandingan adalah tingkat kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang umum terjadi ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menantang, menekan, atau mengandung unsur ketidakpastian (Apta Mylsidayu, 2015). Dalam konteks olahraga, terutama pada pertandingan bulutangkis yang berlangsung secara cepat dan membutuhkan konsentrasi tinggi, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap performa atlet.

Beberapa fenomena yang sering ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan teknik yang baik saat latihan justru mengalami penurunan performa saat pertandingan berlangsung. Hal ini diduga kuat berkaitan dengan kondisi mental, terutama kecemasan kompetitif yang muncul menjelang atau selama pertandingan. Kecemasan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, ketegangan otot, dan gangguan koordinasi motorik, yang pada akhirnya menghambat kemampuan atlet untuk tampil optimal (weinberg, Robert Stephen, Gould, 2007). Di sisi lain, tingkat kecemasan yang terlalu

rendah juga dapat menimbulkan sikap kurang waspada dan motivasi yang menurun (Hadi, 2015). Oleh karena itu, pemahaman terhadap kecemasan dan dampaknya terhadap performa menjadi sangat penting dalam konteks pembinaan atlet pelajar.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikososial yang rentan terhadap tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun dari dalam diri sendiri (Kurniawan et al., 2023). Kebutuhan akan pengakuan, pencapaian prestasi, dan tekanan sosial dari teman sebaya dapat memperbesar kemungkinan munculnya kecemasan, terutama saat menghadapi situasi yang dianggap penting seperti pertandingan (Yusfarani, 2021). Dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SMA, pertandingan bukan hanya ajang untuk mengukur kemampuan teknis, tetapi juga menjadi representasi dari harga diri dan kebanggaan diri siswa. Tekanan untuk tampil baik dan tidak mengecewakan guru, teman, atau orang tua sering kali menjadi pemicu utama kecemasan pada siswa.

Sayangnya, aspek psikologis seperti kecemasan masih sering terabaikan dalam proses pembinaan ekstrakurikuler di sekolah. Fokus pelatihan lebih banyak diarahkan pada peningkatan keterampilan teknis dan fisik, tanpa pendekatan yang komprehensif terhadap kesiapan mental atlet. Padahal, pembinaan atlet pelajar seharusnya mencakup pendekatan holistik yang menyentuh aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Bowers et al., 2010). Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan munculnya performa yang tidak konsisten, serta menurunkan kepercayaan diri atlet dalam jangka panjang (Raspati et al., 2025).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet dalam pertandingan bulutangkis, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler di tingkat SMA. Pengetahuan ini dapat menjadi dasar untuk memberikan intervensi psikologis yang tepat, seperti pelatihan manajemen stres, teknik relaksasi, dan peningkatan mental sportivitas. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan

dapat menjadi masukan bagi guru pembina ekstrakurikuler, pelatih, serta pihak sekolah dalam merancang program pelatihan yang lebih menyeluruh dan berorientasi pada pengembangan karakter serta keseimbangan mental-fisik siswa.

Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet bulutangkis pada ekstrakurikuler di SMA menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika performa siswa dalam kompetisi olahraga, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan strategi pelatihan yang lebih efektif, sehat, dan manusiawi dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

**METHODS**

Penelitian ini merupakan penelitian korelatif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan (X) dan performa atlet (Y) pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis tingkat Sekolah Menengah Atas. Partisipan pada penelitian ini adalah anggota aktif ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 2 Tasikmalaya sebanyak 28 atlet aktif berusia 16 dan 17 tahun. Adapun sampling yang digunakan adalah *total sampling* sehingga banyaknya responden pada penelitian ini berjumlah 28 responden. Instrumen yang digunakan adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan diadopsi dari artikel (Amir, 2013). Pengembangan alat ukur ini meliputi adaptasi instrumen dan pengumpulan item baru. Uji coba dilakukan pada dua kelompok atlet sepakbola di Aceh, dengan hasil validitas yang baik dan reliabilitas yang cukup. Instrumen ini terdiri dari 22 butir pertanyaan yang mengukur empat faktor kecemasan. Analisis data menggunakan koefisien korelasi Spearman Rank digunakan sebagai metode karena sesuai dengan karakteristik data non parametrik, untuk menentukan hubungan, signifikansi, serta arah antara variabel X dan Y.

**RESULTS AND DISCUSSION**

**RESULTS**

Hasil analisis statistik deskriptif dapat diketahui pada Tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1.**  
**Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet dalam Pertandingan Bulutangkis**

Statistik	Kecemasan	Performa
<i>N</i>	28	
<i>Mean</i>	69,57	8,54
<i>Variance</i>	49,958	9,275
<i>Std. Deviation</i>	7,068	3,046
<i>Minimum</i>	54	3
<i>Maximum</i>	83	14
<i>Range</i>	29	11

Data deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 28 atlet bulutangkis mengikuti penelitian ini. Rata-rata tingkat kecemasan atlet adalah 69,57 dengan simpangan baku 7,068, menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif tinggi dan bervariasi. Sementara itu, rata-rata performa atlet dalam pertandingan adalah 8,54 dengan simpangan baku 3,046, yang mengindikasikan variasi performa di antara atlet. Nilai kecemasan berkisar antara 54 hingga 83, sedangkan nilai performa berkisar antara 3 hingga 14. Rentang nilai yang cukup lebar pada kedua variabel ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antar individu, yang dapat menjadi dasar untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan performa dalam pertandingan.

Selanjutnya uji normalitas data menggunakan uji kolmogorov smirnov, adapun hasil uji normalitas dapat diketahui pada Tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Uji Noramalitas Data**

		Unstandardize d Residual	
<i>N</i>		28	
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	2.76343209	
Most Extreme Differences	Absolute	.130	
	Positive	.067	
	Negative	-.130	
Test Statistic		.130	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.254	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.243
		Upper Bound	.265

a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. This is a lower bound of the true significance.  
 e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan Tabel 2 uji normalitas data dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,265 lebih besar dari 0,05, menandakan distribusi normal. Tahap selanjutnya adalah uji homogenitas data menggunakan uji dua variabel, adapun secara ringkasnya dapat diketahui pada Tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3**  
**Uji Homogenitas Data**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1043.940	10	104.394	5.820	<.001
Within Groups	304.917	17	17.936		
Total	1348.857	27			

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar kurang dari 0,001 (<0,001), dengan nilai F sebesar 5,820. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok, sehingga data tidak homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi, yang perlu diperhatikan dalam memilih uji statistik lanjutan yang sesuai.

Tahap selanjutnya adalah uji korelasional antar variabel. Hasil uji tersebut dapat diketahui pada Tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4**  
**Uji Koefisien Korelasi Kecemasan dan Performa**  
**Pertandingan Bulutangkis**

		KECEMASAN		PERFORMA	
Spearman's rho	KECEMASAN	Correlation Coefficient	1.000	-.549**	
		Sig. (2tailed)		.003	
		N	28	28	
PERFORMA	PERFORMA	Correlation Coefficient	-.549**	1.000	
		Sig. (2tailed)	.003		
		N	28	28	

Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi Spearman pada Tabel 4, diperoleh nilai korelasi sebesar -0,549 dengan signifikansi 0,003 antara tingkat kecemasan dan performa atlet dalam pertandingan bulutangkis. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, maka cenderung semakin rendah performanya. Korelasi ini bersifat sedang dan signifikan secara statistik karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

## DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan performa atlet dalam pertandingan bulutangkis. Berdasarkan uji korelasi Spearman, diperoleh koefisien sebesar -0,549 dengan nilai signifikansi 0,003. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet, maka semakin rendah performa yang mereka tampilkan di lapangan. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fungsi kognitif dan motorik atlet, yang pada akhirnya menurunkan kualitas performa saat bertanding (Weinberg & Gould, 2019).

Kecemasan dalam konteks olahraga sering dikategorikan menjadi dua, yaitu *state anxiety* (kecemasan situasional) dan *trait anxiety* (kecemasan sebagai sifat kepribadian). Dalam situasi pertandingan, *state anxiety* cenderung meningkat akibat tekanan kompetisi, ekspektasi pelatih, atau kehadiran penonton (Razali et al., 2025). Ketika kecemasan meningkat melebihi ambang batas optimal, atlet akan mengalami penurunan fokus, gangguan konsentrasi, dan munculnya pikiran negatif yang mengganggu proses pengambilan keputusan serta koordinasi gerak (Hanin, 2000). Hal ini mendukung konsep Inverted-U Hypothesis, yang menyatakan bahwa performa optimal terjadi pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan kecemasan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah justru dapat menurunkan performa (Yerkes & Dodson, 1908).

Dalam konteks ekstrakurikuler bulutangkis di tingkat SMA, kecemasan dapat bersumber dari berbagai faktor seperti kurangnya pengalaman bertanding, rasa takut gagal, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan dari guru atau pelatih. Atlet remaja yang belum memiliki mekanisme koping yang matang cenderung lebih rentan terhadap kecemasan kompetitif. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologis dalam pelatihan atlet muda, bukan hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik semata. Intervensi

psikologis seperti pelatihan relaksasi, teknik pernapasan, imajinasi mental, hingga pelatihan mindfulness dapat membantu atlet mengelola kecemasan secara lebih adaptif (Birrer & Morgan, 2010).

Lebih lanjut, data deskriptif juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi (rata-rata 69,57), performa mereka bervariasi (rata-rata 8,54 dengan simpangan baku 3,046). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua atlet dengan kecemasan tinggi mengalami penurunan performa yang drastis, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor mediasi seperti pengalaman bertanding, dukungan pelatih, serta kapasitas mental individual. Oleh karena itu, pelatih dan pembina ekstrakurikuler perlu mengidentifikasi atlet yang menunjukkan gejala kecemasan berlebihan dan memberikan pendampingan psikologis secara lebih intensif.

Temuan ini memperkuat pentingnya peran psikologi olahraga dalam program pembinaan atlet di sekolah, khususnya dalam menumbuhkan ketahanan mental, pengendalian emosi, dan kepercayaan diri dalam menghadapi kompetisi. Dengan mengintegrasikan pelatihan mental ke dalam program ekstrakurikuler, diharapkan atlet dapat mencapai performa optimal meskipun berada dalam tekanan pertandingan.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data terdapat komponen yang berhubungan dengan tingkat hubungan kuat, namun arah hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa pemain ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 2 Tasikmalaya adalah negatif. Harapan peneliti adalah adanya program untuk meningkatkan persiapan fisik dan mental para atlet sebelum bertanding, meningkatkan performa mental dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk penelitian lain dengan memperbanyak tes dan mempertimbangkan faktor lain seperti usia dan jenis kelamin dari atlet.

## REFERENCES

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Apta Mylsidayu. (2015). *Sport Psychology*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The Five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(7), 720–735. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9530-9>
- Hadi, M. F. Z. (2015). *Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming*. 26(4), 174–182.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbingan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–50.
- Kurniawan, A. R., Komarudin, Ma'mun, A., & Iskandar, D. (2023). Promoting Positive Youth Development Through Outdoor Physical Activity As An Alternative To Growing Life Skills; Narrative Literature Reviewer. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keolahragaan*, 15(1), 116–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cjeko.v15i1.42878>
- Raspati, R. N., Pitriani, P., & Rismayadi, A. (2025). Understanding the Influence of Parental Involvement on Youth Sports Experiences within a Youth Sports Systems Framework. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 5(1), 49–64.
- Razali, Blegur, J., Akbari, M., Yulinar, Kurniawan, A. R., & Kamza, M. (2025). Correlating physical literacy with life skills: A study on high school students. *Retos*, 67, 498–508. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.112677>
- weinberg, Robert Stephen, Gould, D. (2007). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (K. M. Amanda S.Ewing (ed.); eighth). Human Kinetics.
- Yusfarani, D. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 295. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1328>