

Survei Nervuos Atlet Tenis Meja Ptm Ije-Jela Kab.Barito Kuala Saat Bertanding

Rifqi Irvannoor^{1*}, Ma'ruful Kahri², Rahmadi³

¹⁻³Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Jl.Taruna praja, loktabat utara, Banjarbaru utara, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

*Coessponding Author. E-mail: 201010024@mhs.ulm.ac.id

Abstrak. Pada dasarnya nervous sangat berpengaruh pada pertandingan atlet tersebut, tekanan mental menyebabkan performa atlet tidak maksimal. Seperti Masalah yang di temukan ialah pada saat bertanding para atlet sering kali kehilangan fokus di karenakan nervous yang mengganggu performa saat atlet bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengenal *nervous* pada atlet saat bertanding dan dan untuk mengetahui faktor apa yang menimbulkan *nervous* pada atlet tenis meja PTM Kab. Barito Kuala. Manfaat dari penelitian ini ialah untuk mengetahui faktor *nervous* apa yang mempengaruhi atlet tenis meja saat bertanding. Responden yang di teliti adalah atlet PTM Ije-jela Kab. Barito Kuala yang berjumlah 20 responden yang terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan. Penelitian ini menggunakan kuisisioner dalam bentuk *google form*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional survey design*. Berdasarkan penelitian ini atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala pengaruh faktor eksternal sebesar 63% dan faktor internal sebesar 70,3 %. Kesimpulan dari penelitian ini ialah faktor yang paling mempengaruhi Tingkat *nervous* pada atlet PTM ije-jela Kab.Barito Kuala adalah faktor internal dengan hasil 70,3% dengan katagori tinggi.

Kata Kunci: *Nervous*, atlet, tenis meja

Abstract: Basically, nervousness has a big influence on the athlete's competition, mental pressure causes the athlete's performance to not be optimal. The problem found is that when competing, athletes often lose focus due to nervousness which interferes with their performance when competing. This research aims to identify nervousness in athletes when competing and to find out what factors cause nervousness in PTM Kab table tennis athletes. Barito Kuala. The benefit of this research is to find out what nervous factors influence table tennis athletes when competing. The respondents studied were athletes from PTM Ije-jela Kab. Barito Kuala consisted of 20 respondents consisting of 10 men and 10 women. This research uses a questionnaire in the form of a Google form. The technique used in this research is cross sectional survey design. Based on this research, PTM ije-jela table tennis athletes in Barito Kuala Regency were influenced by external factors by 63% and internal factors by 70.3%. The conclusion of this research is that the factor that most influences the level of nervousness in PTM ije-jela athletes in Barito Kuala Regency is internal factors with a result of 70.3% in the high category.

Keywords: anthropometric; physical fitness level; practical learning outcomes

Received: 16 Mei 2024; Revised: 20 Mei 2024; Accepted: 28 Mei 2024

© 2024 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Irvannoor,R.,Kahri, M.,Rahmadi,(2024) Jurnal Segar, XII (2),1-10 doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.02>



Journal Segar is an open access article under the CC-BY

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan diberbagai tingkatan daerah, nasional, serta internasional (Suparman & Hasbillah, 2021). Olahraga tenis meja juga berkembang pesat, hampir seluruh lapisan masyarakat mengenal tenis meja dan mampu memainkan olahraga ini, karena perkembangan tenis meja saat ini berkembang dengan cepat (Julianena Hafiza & Abdul Hafidz, 2018). Tenis meja menjadi olahraga olahraga yang juga terdaftar dalam cabang olahraga yang di pertandingkan dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah atau yang kerap di sebut POPDA. Tenis meja merupakan olahraga yang dimainkan antara 2 orang ataupun 2 regu yang saling berhadapan di atas meja yang di bagi jadi 2 oleh jarring dan tiap pemain menggunakan bet untuk memukul bola ke meja lawan dengan tujuan supaya bola tidak bisa di pukul oleh lawan ataupun mengarahkan bola keluar dari meja.

Olahraga tenis meja sangat mengandalkan keterampilan teknis, kecepatan, refleks, dan taktik untuk mengalahkan lawan. Lapangan atau meja dalam olahraga tenis meja berukuran kecil dan pukulan yang di lakukan olah pemain bermacam macam, untuk itu olahraga Tenis meja sangat mengandalkan kecepatan dan reflek tubuh kita, olahraga ini sangat mengandalkan reaksi serta otak agar dapat memperoleh pukulan yang akurat dan pas sasaran (Utama et al., 2023). Sama dengan olahraga lainnya, dalam olahraga tenis meja juga memiliki empat komponen untuk mencapai prestasi yang baik yaitu, fisik, taktik, teknik, dan mental (I Kadek Happy Kardiawan et al., 2023).

Faktor psikologi merupakan modal yang diperlukan dalam mencapai prestasi yang diharapkan, begitu jugsan dengan olahraga tenis meja yang mengandalkan aspek psikologi atau mental atlet. Oleh karena itu, seorang atlet harus memiliki kemampuan fisik dan mental yang seimbang untuk mencapai penampilan terbaiknya (Sholicha & W, 2020). Faktor psikologi dapat dilihat dari segi tingkah laku, sikap dan mental atlet tersebut. Mental sangat penting untuk prestasi atlet, 80% kemenangan atlet profesional dipengaruhi oleh mental (Adisasmito dalam Algani et al., 2018). Fungsi mental psikologi yang dominan dalam olahraga dibagi menjadi beberapa bagian yaitu: motivasi, penetapan sasaran, kepercayaan diri, agresivitas, *nervous*, pengendalian emosi, konsentrasi dan komunikasi. *Nervous* menjadi hal yang cukup penting dan juga sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi (Eko Nopiyanto & Raibowo, 2020). Dalam pertandingan tenis meja banyak atlet yang ikut serta dalam pertandingan tersebut, namun seperti yang kita ketahui, hanya ada satu juara dalam kompetisi tersebut, sehingga berdampak tekanan yang besar bagi para pemain tenis meja (Peng & Kim, 2023). Mental yang kuat mempunyai peran penting dalam suatu keberhasilan suatu kompetisi pada saat bertanding. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan dan serangan yang tidak maksimal ini adalah mental atlet saat bertanding (Annisa Safitri & Alficandra Alficandra, 2023). Tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan stres saat bertanding, sehingga faktor mental yang mempengaruhi atlet saat bertanding termasuk kecemasan dan stress (Masrum Bahiqi Rahmad, 2021).

Olahragawan yang mengalami *nervous* dapat mengalami gangguan keseimbangan psikologis, yang dapat menyebabkan gemetar, lemas, detak jantung yang lebih cepat, kejang otot, dan penurunan konsentrasi, yang semuanya berdampak negatif pada penampilan mereka selama pertandingan (Sukadiyanto, 2015). Atlet tenis meja mempunyai tekanan yang di rasakan pada saat bertanding sangat beragam (Hendra et al., 2013), Atlet mengalami *nervous* merasakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang saat bertanding (Rafli et al., 2023).

Tekanan mental tidak bisa di tebak kapan pun bisa terjadi, *nervous* dapat terjadi kapan pun dan dimana saja, *nervous* terjadi ketika seseorang sedang dihadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu (Ilsya & Komarudin dalam qory jumrotul, 2022). Dampak dari *nervous* ini terhadap performa atlet tidak boleh dianggap ringan. *Nervous* akan mengganggu fokus dan optimisme pada atlet saat bertanding (Dalva Erzamiya Devani, 2022). Hal ini dapat mengubah hasil pertandingan dan bahkan menghancurkan potensi atlet yang sangat hebat. Ketika teknik sudah cukup dalam permainan, mentalitas lapangan lebih fleksibel, pola pikir seorang atlet dapat menentukan apakah seorang atlet dapat mendominasi (Akbar et al, 2023). Pada dasarnya *nervous* sangat berpengaruh pada pertandingan atlet tersebut, tekanan mental menyebabkan performa atlet tidak maksimal. Seperti Masalah yang di temukan ialah pada saat bertanding para atlet sering kali kehilangan fokus di karenakan *nervous* yang mengganggu performa saat atlet bertanding. Artikel ini bertujuan untuk mengenal *nervous* pada atlet saat bertanding dan dan untuk mengetahui faktor apa yang menimbulkan *nervous* pada atlet tenis meja PTM Kab. Barito Kuala. Manfaat dari penelitian ini ialah untuk mengetahui faktor *nervous* apa yang mempengaruhi atlet tenis meja saat bertanding.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif yaitu dengan mengumpulkan angka dan menganalisisnya dengan hitungan statistik untuk menjawab hipotesis (Khoirul Nisa & Miftakhul Jannah, 2021). Penelitian deskriptif dilakukan dengan mencari informasi tentang gejala saat ini, membuat tujuan jelas, merencanakan pendekatan, dan mengumpulkan berbagai data untuk laporan (Jayusman et al., 2020). Dalam penelitian ini peneliti mencari informasi tentang tekanan mental apa yang sering di alami oleh atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala. yang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis sebanyak 20 atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala. Instrument penelitian dan pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk angket tertutup dalam bentuk *google form* dan berisi 22 butir pernyataan. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan langkah – langkah sebagai berikut;

- a. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan.
- b. Meghitung rata-rata jawaban dari tiap butir pernyataan. Yaitu dengan cara menghitung jumlah skor tiap butir pernyataan dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100% dengan rumus. $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah responden}} \times 100\%$
- c. Menginterpretasikan setiap jawaban dari tiap butir pernyataan.
- d. Menginterpretasikan setiap jawaban dari dimensi atau indikator.

HASIL

Hasil analisis data penelitian tekanan mental atlet tenis meja pada atlet PTM ije-jela Kab.barito kuala saat bertanding dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor internal

Hasil penelitian faktor internal diukur melalui sebelas pertanyaan yang memiliki skor mulai dari 1 hingga 5. Hasilnya didistribusikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Faktor Internal

INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	%
50,5 - 60	Sangat setuju	1	5
40,9- 50,4	Setuju	9	45
31,3 - 40,8	Netral	8	40
21,7 - 31,2	Tidak Setuju	2	10
12 - 21,6	SangatTidak setuju	0	0
TOTAL		20	100

Untuk memperjelas tabel diatas mengenai nervous pada atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala saat bertanding dari segi faktor internal dapat dilihat sebagai histogram seperti yang ditunjukkan di bawah:

Gambar 1. Histogram faktor internal

2. Faktor eksternal

Hasil penelitian faktor eksternal diukur melalui sebelas pertanyaan yang memiliki skor mulai dari 1 hingga 5. Hasilnya didistribusikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Faktor Eksternal

INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	%
50,5 - 60	Sangat Setuju	0	0
40,9- 50,4	Setuju	3	15
31,3 - 40,8	Netral	10	50
21,7 - 31,2	Tidak setuju	6	30
12 - 21,6	Sangat Tidak Setuju	1	5
TOTAL		20	100

Untuk memperjelas tabel diatas mengenai nervous pada atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala saat bertanding dari segi faktor external dapat dilihat sebagai histogram seperti yang ditunjukkan di bawah:

Gambar 2. Histogram faktor eksternal

3. Tingkat *nervous* secara keseluruhan

Hasil penelitian *nervous* pada atlet tenis meja PTM ije-jela Kab. Barito Kuala penelitian ini di ukur dengan 22 pertanyaan dengan rentang 1 – 5, tabel distribusi hasil penelitian Tingkat *nervous* secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Penelitian Tingkat *Nervous* Atlet

INTERAL	KATEGORI	F	%
92,5 - 110	Sangat Setuju	1	5
74,9 - 92,4	Setuju	0	50
57,3 - 74,8	Netral	6	30
39,7 - 57,2	Tidak Setuju	3	15
22 - 39,6	Sangat Tidak Setuju	0	0
TOTAL		20	100

Berdasarkan tabel di atas yang masuk dalam sangat setuju sebesar 5%, setuju sebesar 50%, netral sebesar 30 %, tidak setuju sebesar 30%, dan sangat tidak setuju sebesar 0%. Untuk memperjelas tabel diatas mengenai tingkat *nervous* pada atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala saat bertanding dapat dilihat sebagai histogram seperti yang ditunjukkan di bawah:

Gambar 3. Histogram Tingkat *nervous*

Dari kedua dimensi yang telah dijabarkan di atas, dimensi dari faktor yang pling mempengaruhi Tingkat *nervous* atlet ialah faktor internal seperti yang di tunjukan pada tabel di bawah:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Kedua Faktor

Faktor tekanan Mental	Total Score	Jumlah Skor	%
Faktor Internal	1100	774	70,3
Faktor Eksternal	1100	693	63

Untuk memperjelas tabel diatas mengenai factor yang mempengaruhi tingkat *nervous* pada atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala saat bertanding dapat dilihat sebagai histogram seperti yang ditunjukkan di bawah:

Gambar 4. Histogram hasil penelitian Tingkat *nervous*

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, didapatkan hasil data dari tingkat *nervous* atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala dari pengaruh internal sebesar 70,3 % dan faktor eksternal sebesar 63%.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini Tingkat tekanan mental di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, Dari penelitian terdahulu Dengan dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecemasan atlet tenis meja unit kegiatan mahasiswa di institut teknologi dan bisnis Indragiri kabupaten indragiri hulu yaitu 69,4 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai kecemasan yang tinggi dan sebagiannya lagi memiliki kecemasan yang rendah (Annisa Safitri & Alficandra Alficandra, 2023).

1. Faktor internal

Faktor internal dengan indikator Tingkat performa, emosi, kondisi fisik, kecemasan performa, ialah suatu faktor yang di akibatkan dari diri sendiri atlet, Faktor internal adalah unsur-unsur yang ada pada atlet itu sendiri untuk memungkinkan perbaikan selama persiapan sebelum pertandingan (Abi Permana & Priambodo, 2022). Berdasarkan table di atas yang masuk dalam sangat setuju sebesar 5%, setuju sebesar 45 %, netral sebesar 40%, tidak setuju sebesar 10 %, dan sangat tidak setuju sebesar 0%.

Berdasarkan penelitian ini atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala, pengaruh faktor internal sebesar 70,3 % berada di kategori tinggi. Dari penelitian ini dapat diartikan bahwa pengaruh faktor internal bagi atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala berada di kategori tinggi. Dan dapat disimpulkan pengaruh faktor internal bisa dikatakan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi Tingkat tekanan mental atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal dengan indikator Tingkat persaingan, ketidakpastian hasil, tekanan waktu, faktor dukungan, ialah suatu faktor yang diakibatkan dari luar diri seseorang atau individual. Berdasarkan tabel di atas yang masuk dalam sangat setuju sebesar 0%, setuju sebesar 15 %, netral sebesar 50 %, tidak setuju sebesar 30 %, dan sangat tidak setuju sebesar 5 %.

Berdasarkan penelitian ini atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala, pengaruh faktor eksternal sebesar 63% berada di kategori tinggi. Dari penelitian ini dapat diartikan bahwa pengaruh faktor eksternal bagi atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala berada di kategori sedang. Dan dapat disimpulkan pengaruh faktor eksternal bagi atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala Sebagian tinggi dan sebagiannya lagi rendah.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini menunjukkan secara keseluruhan tingkat *nervous* yang mempengaruhi atlet tenis meja PTM ije-jela Kab.Barito Kuala yaitu faktor internal termasuk dalam kategori tinggi (70,3%) dan faktor eksternal dalam kategori sedang (63,7%). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling mempengaruhi Tingkat *nervous* pada atlet PTM ije-jela Kab.Barito Kuala adalah faktor internal.

REFERENSI

- Abi Permana, D., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>
- Algani, P. W., Salis Yuniardi, M., Masturah, A. N., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2018). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli* (Vol. 06, Issue 01). <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Annisa Safitri, & Alficandra Alficandra. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Meja Unit Kegiatan Mahasiswa Di Institut Teknologi Dan Bisnis Indragiri Kabupaten Indragiri Hulu. *Journal Of Social Science Research*, 3(2). <https://doi.org/10.34006/jmbi.v8i1.66>
- DalvaErzamiyaDevani, M. (2022). TINGKAT KECEMASAN ATLET PBV TUNAS MUDA PASCA PANDEMI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(Vol 5 No 6 (2022): Athlete Performance Profile), 1–6.
- Eko Nopiyanto, Y., & Raibowo, S. (2020). *ARE THERE DIFFERENCE THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INDONESIANSEA GAMES*

- ATHLETES IN TERMS OF TEAM SPORTS BASED ON SEX?* 5(1).
<https://doi.org/10.24036/sporta.v5i1.126>
- Hardiyono, B. (2020). TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING DAN PERCAYA DIRI PADA SAAT BERTANDING ATLET PELATDA PENGPROV FPTI SUMATERA SELATAN. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- I Kadek Happy Kardiawan, Putu Kerti Nitiasih, & Putu Nancy Riastini. (2023). Kecerdasan Emosi Atlet Tenis Lapangan: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi dan Cara Mengembangkannya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 240–244. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.65989>
- Jayusman, I., Agus, O., & Shavab, K. (2020). STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF TENTANG AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN EDMODO DALAM PEMBELAJARAN SEJARAH. In *Halaman/13 Jurnal Artefak* (Vol.7, Issue 1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/artefak>
- Julianena Hafiza, & Abdul Hafidz. (2018). *Analisis Ketepatan Servis Backspin Tenis Meja Pada Atlet Junior Putra Di PTM Sahabat Surabaya*.
- Khoirul Nisa, & Miftakhul Jannah. (2021). *PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI*.
- Masrum Bahiqi Rahmad, Ahmad Muharra, Nur Ahmad Murram, & weda. (2021). *"Inovasi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Untuk Penguatan TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET PADA SAAT KEJUARAAN ANTAR CLUB BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI*.
- Peng, J., & Kim, B.-M. (2023). Psychological Training Method for Table Tennis Players Using Deep Learning. *Applied Sciences*, 13(14), 8290. <https://doi.org/10.3390/app13148290>
- Rafli, R., Pajarianto, H., & Zainuri, I. (2023). TEKANAN MENTAL SEBELUM BERTANDING PADA ATLET SEPAK TAKRAW: PERAN RELIGIUSITAS. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 539–549. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7763>
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Sukadiyanto. (2015). *Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact*. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7961>

- Suparman, S., & Hasbillah, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand Drive Permainan Tenis Meja PTM YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 165–174. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6999>
- Utama, B., Tomoliyus, Sridadi, Widodo, H., & Ariani, N. (2023). Validity and Reliability of Table Tennis Performance Measuring Eye-Hand Coordination. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 176–183. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110121>