

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Sesuai dengan salah satu tujuan negara Indonesia yang terdapat dalam UUD 1945, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemajuan suatu bangsa, terutama Indonesia. Oleh karena itu, pemerintah harus terus berkonsentrasi pada sistem pendidikan dan juga membuat suatu kesatuan yang mengarahkan pada perkembangan pendidikan di Indonesia.

Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih berkualitas. Adanya kebijakan dalam program pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas. SDM yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa menjadi masyarakat madani. Salah satu pendidikan yang dapat membantu perkembangan aspek manusia adalah pendidikan olahraga.

Pada hakikatnya, pendidikan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani maupun rohani. Salah satu

perwujudan dari tidak dapat dipisahkannya kegiatan olahraga dengan dunia pendidikan ialah melalui lembaga sekolah. Pendidikan olahraga di lembaga sekolah dapat membentuk manusia muda yakni siswa yang berkualitas sejak dini. Adanya pendidikan olahraga dapat menjadi sarana pengembangan diri bagi siswa yang memiliki bakat dalam dunia olahraga melalui ekstrakurikuler.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 232 Jakarta Timur yang terletak di wilayah Pisangan Timur, Pulo Gadung, merupakan salah satu sekolah yang unggul dalam prestasi di bidang olahraga. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 232 Jakarta Timur, sekolah ini memiliki ekstrakurikuler sepakbola, futsal, atletik, sepaktakraw, bola basket, dan bola voli. Prestasi terakhir yang diraih oleh SMP Negeri 232 Jakarta Timur antara lain peringkat 2 untuk cabang olahraga sepakbola, peringkat 3 nomor *sprint* pada cabang olahraga atletik dalam Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional, peringkat 2 nomor lompat jauh pada Kejuaraan Tahunan Atletik Rawamangun Atletik Center, peringkat 3 cabang olahraga basket, dan peringkat 2 cabang olahraga bola voli pada Pesta Olahraga Pelajar se-DKI.

Peneliti memilih salah satu ekstrakurikuler di bidang olahraga yang paling unggul dan berprestasi, yaitu sepaktakraw. Sepaktakraw juga menjadi ekstrakurikuler kebanggaan di SMPN 232 Jakarta karena sering ditunjuk untuk mewakili Jakarta Timur dalam pertandingan di tingkat

provinsi . Berdasarkan hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah di bidang kesiswaan, piala terakhir yang diraih tim sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur antara lain dua emas, dua perak, dan satu perunggu dalam Kejuaraan Pesta Olahraga Provinsi (PORPROV) DKI Jakarta, Juara 1 Invitasi Sepaktakraw tingkat DKI, dan Peringkat 2 Pesta Olahraga Pelajar (POR).

Hasil prestasi yang sudah diraih oleh atlet sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur menunjukkan bahwa para atlet sudah memiliki jam terbang dan pengalaman bertanding yang tidak sedikit, tetapi kenyataannya di lapangan masih ada kendala yang mengganggu para atlet tersebut yaitu kecemasan. Berdasarkan keterangan dari pelatih tunggal tim sepaktakraw SMP Negeri 232 dan keterangan kapten tim putra dan putri, di menit-menit sebelum bertanding pada kejuaraan PORPROV ke VII DKI Jakarta, tingkat kecemasan para atlet meningkat.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada atlet sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur saat latihan intensif menuju kejuaraan Pesta Olahraga Provinsi (PORPROV) ke VII DKI Jakarta, saat itu para atlet ditunjuk menjadi perwakilan Jakarta Timur. Pada sesi latihan, semua atlet dapat melakukan servis dan penerimaan bola dengan baik tanpa adanya masalah yang berarti, sehingga para tim pelatih dengan percaya diri menargetkan medali emas di berbagai nomor pertandingan dan menjadi juara umum. Namun setelah kejuaraan

berakhir, hasil yang diharapkan tidak sesuai target yang diinginkan. Setelah dilakukan evaluasi, ternyata yang membuat atlet tidak fokus di lapangan dan akhirnya mengalami kekalahan ialah kecemasan.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa dirinya berada dalam kekhawatiran, memikirkan sesuatu, tidak nyaman mengenai keberadaan dirinya di masa mendatang atau perasaan menakutkan¹. Spielberger mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai “tekanan”, “ketakutan”, dan “kegelisahan”². Istilah kecemasan digunakan sebagai bentuk perasaan takut akan sesuatu hal yang sebenarnya belum terjadi mengenai berbagai berbagai hal yang menyangkut dengan individu tersebut.

Senada dengan beberapa pendapat di atas, Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Lilik) mengatakan kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas dan arti

¹ Reni and Tamsil, *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain untuk Membantu Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti Mata Pelajaran Eksakta* (Surabaya: JPunesa, 2011), p. 3

² Spielberger, *Anxiety Current Trends In Theory and Research Vol. II*, (London: Academic Press, 1971), p. 39

hidup³. Berbagai pendapat tentang definisi kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang merupakan respon dari suatu keadaan tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dan ketakutan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi, ditandai dengan adanya perasaan khawatir pada situasi tertentu yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan tersebut akhirnya mempengaruhi pikiran dan tingkah laku.

Kecemasan yang dialami individu sebenarnya memiliki dua sumber yang berbeda. Spielberger membagi kecemasan menjadi dua bagian sesuai dengan situasi atau penyebab timbulnya kecemasan tersebut, yaitu kecemasan dasar (*trait anxiety*) dan kecemasan sesaat (*state anxiety*)⁴. Kecemasan dasar (*trait anxiety*) merupakan kecenderungan individu merasakan cemas diberbagai situasi dan berkaitan dengan ciri-ciri kepribadian yang bersifat bawaan, sedangkan kecemasan sesaat (*state anxiety*) dikatakan sebagai emosi yang tidak tetap. Kecemasan sesaat akan meningkat di keadaan yang dirasa berbahaya dan mengancam, namun akan menurun dalam situasi yang dirasa sudah tidak mengancam.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada para atlet sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur yang berjumlah 15

³ Lilik Sudarwati, *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2007), p. 91

⁴ Spielberger, *Op. cit.*, p. 40

atlet, dapat disimpulkan bahwa 14 atlet termasuk ke dalam kecemasan sesaat (*state anxiety*) karena mereka mengakui hanya sering merasa cemas pada saat tertentu terutama saat pertandingan. Kecemasan yang mereka rasakan disebabkan oleh berbagai faktor, namun yang mendominasi ialah faktor lawan dan lingkungan. Dari jumlah keseluruhan atlet, hanya terdapat satu atlet yang cenderung mengalami kecemasan dasar (*trait anxiety*) karena atlet tersebut seringkali mengalami kecemasan diberbagai situasi, didukung oleh pengalaman buruknya di masa lalu yang menyebabkan ia sering ketakutan, khawatir, dan cemas.

Hasil wawancara tersebut didukung oleh pendapat guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 232 Jakarta Timur bahwa dalam kesehariannya, siswa yang sekaligus atlet tidak pernah terlihat khawatir atau pendiam, mereka lebih percaya diri dan mudah bergaul daripada siswa yang lainnya. Guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 232 sangat mendukung layanan yang akan diberikan peneliti kepada para atlet sepak takraw dalam upaya membantu menurunkan kecemasannya melalui layanan bimbingan kelompok. Kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan para atlet untuk saling berbagi informasi terkait dengan kehidupan atlet, permasalahannya, dan solusi dari permasalahan tersebut. Guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 232 Jakarta Timur berharap para atlet dapat meminimalisir kecemasannya dan menyikapi pertandingan sebagai ajang menguji kemampuannya.

Kecemasan menjadi suatu permasalahan yang sering muncul pada atlet. Dikutip dari situs bola.net, pada saat pergelaran Asian Games XVI/2010 Guangzhou, kecemasan menjadi permasalahan utama yang dihadapi oleh atlet. Ketua Umum Komite Olahraga Nasional Indonesia/Komite Olimpiade Indonesia (KONI/KOI) Rita Subowo, mengakui tidak tercapainya target medali dari beberapa cabang unggulan karena tingkat persaingan ketat dengan lawan yang mempengaruhi mental juang para atlet, sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi serta kurang percaya diri⁵. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa lawan dan tekanan akan target dari pelatih dapat menjadi faktor yang mempengaruhi meningkatnya kecemasan atlet.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepaktakraw SMP Negeri 232, sekaligus mantan atlet sepaktakraw DKI Jakarta, beberapa bentuk kecemasan yang sering kali muncul pada atlet sepaktakraw saat bertanding biasanya ditandai dengan menurunnya kepercayaan diri, timbul rasa takut, khawatir, dan tegang. Berbagai bentuk kecemasan tersebut dapat semakin meningkat dan akan mengganggu aktivitas tubuh serta penampilan atlet saat bertanding, seperti keringat dingin, badan menjadi kaku, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat,

⁵ Bola.net, *Kecemasan Tinggi Membuat Atlet Indonesia Gagal Raih Target*, 2010 (http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/kecemasan-tinggi-membuat-atlet-indonesia-gagal-raih-target-60b936.html), p. 1. Diunduh tanggal 26 Januari 2017.

ketegangan otot meningkat, akhirnya atlet mudah lelah saat pertandingan.

Bentuk-bentuk kecemasan di atas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Edyta Eka Prasetya (2010) bahwa sumber kecemasan dan gejala kecemasan membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis serta fisik, bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu dan menimbulkan dampak kecemasan, yang pada gilirannya akan mengganggu keterampilan motorik serta kemampuan fisik atlet saat dilapangan⁶. Jadi ketika seorang atlet sudah merasa cemas, takut, dan tegang maka akan mempengaruhi fisiknya seperti pernafasannya menjadi lebih cepat, gerakan tubuh menjadi kaku, dan ketegangan ototnya meningkat, hal ini tentu sangat mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding. Gejala kecemasan dapat dirasakan oleh seluruh manusia, begitu juga dengan halnya olahragawan yang sering kali mengalami kecemasan disaat akan menghadapi sebuah pertandingan. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Silva dan Weinberg (dalam Sudibyo) seorang atlet akan menunjukkan gejala kecemasan dan takut hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi, dan setelah kompetisi berakhir atlet tersebut tidak menunjukkan

⁶ Edyta Eka Prasetya, *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding* (Malang: Universitas Brawijaya, 2010), p. 14

kecemasan atau menjadi normal kembali⁷. Kecemasan sebelum bertanding yang dialami oleh seorang atlet tentu dapat mempengaruhi penampilannya di dalam lapangan.

Bukan suatu hal yang mudah bagi seorang atlet disaat yang bersamaan harus mengeluarkan segala kemampuan yang dimilikinya serta memikul beban target pelatih yang harus ia capai. Kenyataannya pada saat turnamen bergulir, sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada seorang atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Seperti pengakuan pelatih sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta kepada peneliti yang berkata bahwa kecemasan yang terjadi pada salah satu atlet akan berdampak buruk terhadap kinerja sebuah tim, akhirnya pola permainan hancur dan tim mengalami kekalahan.

Dampak dari kecemasan ada yang bersifat positif dan negatif. Gejala-gejala kecemasan yang tidak berhasil diatasi oleh seorang atlet dapat membuat penampilan terbaik yang dimiliki atlet tersebut menurun karena gangguan fisik yang mengganggunya. Sieber (dalam Sudrajat) mengatakan apabila individu tidak dapat menguasai kecemasannya dan

⁷ Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2002), p. 86

sudah berada di tingkat yang akut, maka gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan⁸. Lain halnya jika gejala-gejala kecemasan dapat ditangani dengan baik, maka kecemasan ini akan menjadi sumber motivator. Sesuai dengan pendapat Corey (dalam Reni dan Tamsil) bahwa kecemasan bukan merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan⁹.

Kemampuan atlet dalam mengendalikan kecemasannya berbeda-beda, tidak tergantung dengan jam terbang ia bertanding. Berdasarkan penuturan salah satu atlet futsal tim nasional Indonesia, Bambang Bayu Saptaji, pengalaman bertanding tidak menentukan seorang atlet mengalami kecemasan atau tidak, tetapi hanya membuat atlet menemukan cara untuk mengendalikan kecemasannya saat ingin bertanding dan setiap cara yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda¹⁰. Sejalan dengan pendapat di atas dapat diketahui bahwa cara untuk mengendalikan kecemasan bisa melalui informasi atau pengetahuan mengenai kecemasan tersebut.

⁸ Ahmad Sudrajat, *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*, 2013, (<http://akhmadsudrajat.wordpress.com>), p. 1. Diunduh tanggal 18 Maret 2016

⁹ Reni and Tamsil, *op. cit.*, p. 2

¹⁰ Bolalob, *Masih Banyak Yang Harus Saya Perbaiki*, 2015, (www.bolalob.com/read/27850/bambang-bayu-saptaji-masih-banyak-yang-harus-saya-perbaiki), p. 1. Diunduh tanggal 21 April 2016.

Bimbingan dan Konseling memiliki layanan bantuan yang bertujuan untuk membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya, yaitu bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan didalam kehidupannya untuk mengembangkan kemampuan-kemampuannya agar individu dapat memecahkan masalahnya sendiri dan dapat mengadakan penyesuaian dengan baik untuk mencapai kesejahteraan hidupnya¹¹.

Sejalan dengan definisi di atas, bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan kepada kelompok pedagogis yang didalamnya terdapat unsur percaya mempercayai, kerjasama, hubungan timbal balik antara anggota dalam kelompoknya dan adanya unsur tolong menolong¹². Jadi layanan bimbingan kelompok merupakan usaha bantuan yang diberikan untuk membantu sekelompok individu dalam memecahkan masalah-masalah melalui kegiatan kelompok yang didalamnya terdapat unsur saling bekerjasama.

Bimbingan kelompok dilakukan dengan mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Pada kegiatan latihan dan bertanding, seorang atlet sudah terbiasa melakukan kegiatan yang serupa dengan bimbingan kelompok, hanya saja posisi konselor digantikan oleh seorang

¹¹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Yogyakarta: Yasbit, 1980), p. 51

¹² Rohman Noto Wijoyo, *Fungsi dan Profesionalisasi Bimbingan dan Konseling Pendidikan* (Bandung: Depdikbud IKIP Bandung, 1990), p. 50

pelatih. Saat latihan dan bertanding, pelatih mengarahkan dan membimbing para atlet untuk mencapai suatu tujuan. Proses pembimbingan dan pendampingan yang diberikan pelatih untuk mengoptimalkan prestasi sang atlet disebut dengan *coaching*¹³.

Selain kegiatan bimbingan kelompok yang sudah biasa diterapkan oleh atlet dalam kegiatan latihan sehari-hari, terdapat beberapa penelitian mengenai upaya penurunan kecemasan menggunakan layanan bimbingan kelompok, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Wela Aswida, Marjohan, Yarmis Syukur (2012). Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan¹⁴.

Penelitian lain yang berkaitan dengan upaya penurunan kecemasan menggunakan layanan bimbingan kelompok ialah penelitian dari Reni Efrylia Ningtyas dan Tamsil Muis (2011). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor dari angket *pre-test* ke angket *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa layanan Bimbingan Kelompok dapat dijadikan sebagai layanan bantuan untuk membantu siswa yang

¹³ Daniel Pangaribuan, *Coaching*, 2015, (<http://www.bppk.kemenkeu.go.id/publikasi/artikel/168-artikel-pengembangan-sdm/21472-coaching>), p. 1. Diunduh tanggal 13 Mei 2016.

¹⁴ Wela Aswida, Marjohan, dan Yarmis Syukur, *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa* (Padang: UNP *ejournal*, 2012)

memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam mengikuti mata pelajaran eksakta¹⁵.

Bimbingan kelompok juga memiliki keunggulan lain, yakni mengenai efisiensi waktu pelaksanaan. Layanan bantuan yang diberikan kepada suatu kelompok yang memiliki permasalahan yang sama diharapkan dapat mengatasi permasalahan dengan tidak berlarut-larut. Selain itu, keunggulan lain dari bimbingan kelompok ialah dinamika perubahan yang terjadi ketika layanan ini berlangsung. Di dalam layanan kelompok interaksi antar individu anggota kelompok merupakan sesuatu yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada konseling perorangan¹⁶. Dengan interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama berlangsungnya layanan bimbingan kelompok, diharapkan tujuan-tujuan layanan yang sesuai dengan kebutuhan kelompok akan tercapai dengan lebih baik.

Keunggulan di atas sesuai dengan tujuan peneliti yang ingin memberikan layanan bimbingan kelompok kepada atlet sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur, didalam layanan bimbingan kelompok, ketua kelompok atau konselor akan membantu para atlet untuk memberikan informasi, menyusun rencana, dan keputusan yang tepat terhadap solusi yang berkaitan dengan menurunkan tingkat kecemasan sebelum mereka

¹⁵ Reni dan Tamsil, *op. cit.*, p. 5

¹⁶ Prayitno dan Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), p. 307

bertanding. Selain faktor keunggulan, penelitian ini juga mengacu pada dua penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji subjek yang sama namun di luar bidang pendidikan, yakni dalam bidang olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat memperkenalkan layanan bimbingan kelompok di luar lingkup bimbingan dan konseling.

Sehubungan dengan belum banyaknya penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, yang menerapkan layanan bimbingan kelompok untuk upaya penyelesaian permasalahan di bidang olahraga, maka penelitian ini penting untuk dilakukan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu inovasi layanan bantuan dari bimbingan dan konseling untuk membantu atlet menurunkan kecemasan saat bertanding.

Permasalahan atau kecemasan atlet yang ditanggulangi sejak dini akan berdampak positif dengan meningkatnya prestasi olahraga. Peneliti sangat berharap atlet sepaktakraw SMPN 232 Jakarta dapat meningkatkan prestasinya, sehingga para atlet muda akan semakin berkembang dan membanggakan bangsa di masa yang akan datang. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan dapat menjadi data awal untuk penelitian selanjutnya dan menambah literatur untuk bidang Bimbingan dan Konseling.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya:

1. Bagaimana cara menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur?
2. Apakah penerapan layanan bimbingan kelompok dapat membantu atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur untuk menurunkan kecemasan bertanding?
3. Apakah layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah mengenai pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diidentifikasi dan dibatasi oleh peneliti, terdapat perumusan masalah yang akan dibahas lebih mendalam melalui penelitian yang fokusnya ialah untuk melihat pengaruh

penerapan layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang berkaitan dengan pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan kecemasan atlet.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi atlet dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, sehingga dapat membantu atlet mencapai prestasinya yang lebih baik.

b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan isu ini dapat menggunakan hasil penelitian sebagai referensi tambahan untuk mengembangkan penelitian.