**TINGKAT KECEMASAN ATLET CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN COACHING CUP 2018 PADA MAHASISWA FIK UNM**

Asdiawan salim

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besrt tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Data yang dikumpulkan terdiri dari 30 atlet cabang olahraga sepakbola yang mengikuti pertandingan Coaching CUP 2018. Metode Yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *survey* dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan angket tertutup kepada seluruh responden, untuk memperoleh data kepada responden.

Hasil dari penelitian Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Coaching Cup 2018 Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan 50% atlet sepakbola yaitu sebanyak 15 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi, 50% (15 orang atlet) pada kategori tinggi.

**Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih [tubuh](https://id.wikipedia.org/wiki/Tubuh) seseorang, tidak hanya secara [jasmani](https://id.wikipedia.org/wiki/Jasmani) tetapi juga secara [rohani](https://id.wikipedia.org/wiki/Rohani), oleh sebab itu olahraga tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga dalam kehidupan modern ini mendapat kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia karna selain mendapatkan aspek fisik dan jasmani yang baik, olahraga telah ikut berperan penting dalam mengharumkan nama bangsa melalui kompetisi baik tingkat nasional maupun internasional.

Indonesia sendiri sebenarnya sudah mulai mengenal olahraga sejak zaman dahulu karena memang olahraga pada dasarnya juga sudah mulai dilakukan sejak dulu bahkan ada juga yang menyebutkan jika olahraga sebenarnya sudah dilakukan sejak zaman Nabi. Di Indonesia sendiri, olahraga juga sudah mulai dikenal sejak masa kerajaan.

Sejarah prestasi olahraga di Indonesia sangat memprihatinkan baik di tingkat asia tenggara maupun dunia. Atlet Indonesia banyak yang mengalami kegagalan dalam mengikuti kejuaran atau kompitisi. Hal sudah sangat jelas sekali bahwa keterpurukan prestasi olahraga Indonesia merupakan suatu realitas dari kondisi olahraga Indonesia.

Dalam suatu pertandingan atau perlombaan sering memunculkan kecemasan, kecemasan adalah suatu gejala psikologis yang identik dengan perasan negatif. Kecemasan dapat dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres (Staurb, 1978, Husdarta, 2010: 80). Sementara itu, menurut Hawari (2001: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal.

Weinberg & Gould (2003 :79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivitasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik).

Dalam uraian di atas bahwa kecemasan sangat mempengaruhi prestasi atlet. Untuk itu perlu adanya penelitian terhadap aspek kecemasan dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan atlet cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan.

**Tinjauan Pustaka**

1. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayang-bayangan salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukupbagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktifitas tubuh, maka itu jelas akn sangat mengganggu. Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi bisa disebut anxiety di definisikan sebagai aktivitas dan peningkatan kondisi emosi. Peningkatan dan aktivitas ini didahului oleh sebuah kekhawatiran dan kegelisahan atas apa yang akan terjadi. Dalam konteks pertandingan, tentu saja berkaitan dengan lawan dan harapan-harapan baik yang berasal dalam diri sendiri maupun orang lain.

1. Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto, 2000: 7). Dengan durasi yang lama sepakbola tentu saja menuntut daya tahan baik fisik maupun psikis pemain agar mampu bermain baik dan berkosentrasi sehingga kemenangan dapat didapatkan.

 Sepakbola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby/kesenangan (Subagyo Irianto, 2010: 1). Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7). Walaupun sepakbola adalah permainan beregu namun setiap pemain harus menguasai teknik dasar baik itu dengan bola maupun tanpa bola. Sepakbola adalah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya (Eric C. Batty, 1982:5).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan *skill* individu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan.

**Hasil Penelitian**

Dari seluruh kegiatan penelitian ini, analisis kecemasan atlet cabang olahraga sepakbola sebelum pertandingan dengan sampel 30 orang, maka semua data yang diperlukan dapat diperoleh. Data yang dimaksud adalah data tingkat kecemasan atlet sebelum dan pertandingan. Untuk menjawab permasalah dan untuk menyapai tujuan dan maka penelitian ini maka semua data tersebut diolah dengan mengunakan statistik SPSS.

Berdasarkan pengolaan data veriabel- variabel yang terdiri dari : (1) tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Data tersebut dianalisis secara diskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam bab ini hanya merupakan rangkuman hasil analisis sedangkan hasil perhitungan dapat dilihat didaftar lampiran.

hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kecemasan muncul pada saat sebelum pertandingan dimulai dan pada saat awal-awal pertandinga terdapat 50% atlet atlet sepakbola yaitu sebanyak 15 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi, 50% (15 orang atlet) pada kategori tinggi.

. Hal ini sesuai dengan pernyataan Cratty (Husdarta, 2010) yang menjelaskan bahwa pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Menurut pendapat Gunarsa (2008), yang menyatakan apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat dibawahnya maka akan menimbulkan perasaan percaya diri yang berlebihan. Sebaliknya apabila lawan yang dihadapi memiliki peringkat diatasnya maka akan timbul berkurangnya percaya diri, sehingga apabila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri.

Selain itu penonton dalam jumlah yang banyak menyebabkan informan merasa tegang dan gugup saat menjalani pertandingan. Menurut Ramiah (2003) menungkapkan bahwa pengaruh masa penonton atau masa sangat berpengaruh pada suasana pertandingan baik secara positif maupun negatif yang dapat berpengaruh terhadap kestabilan mental atlet pada saat bertanding. Infroman takut apabila mengalami kegagalan yang menimbulkan tuntutan untuk selalu meraih hasil positif dalam setiap pertandingannya.

Kecemasan dalam pertandingan akan mengakibatkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu penampilan dan pelaksanaan pertandingan**.** Dampak dari kecemasan yang dialami menyebabkan munculnya reaksi reaksi seperti berkurangnya konsentrasi dalam pertandingan dan fisik menjadi mudah lelah. Menurut hasil observasi yang telah dilakukan, informan mengalami muntah-muntah dan kelelahan saat pertandingan masih berjalan.

Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Munculnya gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah pada saat yang bersamaan yang menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan psikofisik yang seimbang. Penggunaan energi berlebihan menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk. Gunarsa (2008) menyatakan, pemakaian energi atlet yang sedang mengalami cemas berlebih menjadi boros.

Setiap atlet yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan memiliki upaya dan cara untuk mengatasi hal tersebut agar berdampak positif terhadap penampilannya di atas lapangan. Menurut Kartono (2003) menyebut relaksasi sebagai teknik mengatasi kecemasan melalui pengendoran otot-otot dan syaraf. Relaksasi ini bertujuan agar keadaan atlet menjadi relaks/santai. Relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang (Gunarsa, 2008).

Terdapat indik ator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran puas diri.

1. Moral

Pemain sepakbola yang selalu ingin membalas perlakuan kasar terhadap pemain lain yan berbuat kasar pada pemain tersebut atau rekan satu tim dan pemain yang tidak disiplin mencari hiburan di luar sampai tengah malam sebelum pertandingan, sehingga akan mengakibatkan konsentrasi menurun merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda pemain sepakbola tersebut mengalami kecemasan.

1. Pengalaman Bertanding

Seorang pemain sepakbola yang kurang pengalaman bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya akan tinggi, sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan sebaliknya jika pemain sepakbola yang sering bertanding akan mengalami kecemasan relatif rendah karena sudah pernah terbiasa dengan pertandingan yang sering dilakukan

1. Pikiran Negatif

Perasaan kurang percaya diri yang dialami pemain sepakbola akan berdampak pada tidak dapat berkembangnya permainan pemain tersebut dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, yang mengakibatkan pemain tersebut akan merasa cemas.

1. Pikiran Puas Diri

Bila dalam diri atlet ada pikiran puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Pikiran puas diri ini seperti tidak perlu menambah jam latihan lagi, bangga dengan prestasi yang sudah dimiliki sampai saat ini.

Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah pelatih dan manajer, penonton,lawan, wasit, sarana prasarana, cuaca.

1. Pelatih dan Manajer

Pelatih merupakan panutan, guru, pembimbing, orang tua, bahkan model bagi atletnya. Seorang pelatih mempunyai tugas yang sangat penting yang harus dilaksanakan dengan baik. Begitu juga dengan manajer yang harus bekerja sesuai dengan kapasitasnya yaitu mengurus keperluan yang dibutuhkan pemain seperti fasilitas, bonus. Hal-hal yang dapat menggangu penampilan pemain dilapangan adalah kinerja pelatih yang kurang baik seperti menyalahkan tindakan yang dilakukan atlet ketika melakukan kesalahan, sedangkan dari manajer di antaranya tidak diberikan bonus pertandingan.

1. Penonton

Penonton mempunyai pengaruh yang sangat besar sekali terhadap konsentrasi pemain dilapangan. Dalam suatu pertandingan penonton bisa memberi semangat yang lebih bagi pemain, tetapi penonton juga bisa membuat pemain merasa cemas dan tidak fokus. Tindakan yang dimaksud tidak didasari akal sehat yaitu emosi yang berlebihan sehingga keterampilan teknik dan taktik dalam pertandingan menjadi kacau. Bahkan ketika penonton mulai melakukan tindakan anarkis, hal ini jelas mempengaruhi penampilan pemain, karena pemain merasa taku dalam mengalaksanakan pertandingan.

1. Lawan

Saat menghadapi suatu pertandingan, lawan sangatlah mudah menimbulkan gangguan-gangguan pada pikiran atlet yang akan selalu terbayang oleh lawan yang akan dihadapi. Lawan tanding yang mempunyai rekor pertandingan baik selalu memenangkan pertandingan akan mempengaruhi kepercayaan pemain dengan kemampuan yang dimilikinya, hal ini menyebabkan putus asa dan kecemasan sebelum bertanding akan lebih tinggi. Sebaliknya jika menghadapi lawan yang lebih lemah kadang membuat pemain merasa *over-convidence,* sehingga konsentrasi terhadap pertandingan kurang akibatnya menjadi lemah.

1. Wasit

Wasit merupakan pengadil dalam suatu pertandingan dan sebagai faktor keberhasilan lancarnya suatu pertandingan. Keputusan-keputusan yang diambil oleh seorang wasit biasanya sangat mempengaruhi pemain didalam lapangan. Keputusan yang cenderung merugikan salah satu tim akan berakibat negatif terhadap tim lain. Pemain akan lebih emosional ketika timnya dirugikan oleh keputusan wasit yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi pemain tersebut. Sebaliknya jika wasit memimpin di lapangan dengan baik dan sesuai aturan maka berdampak pada ketenangan pemain dan rasa aman pemain dalam bertanding.

1. Sarana Prasarana

Faktor sarana prasana sangat penting dalam kesuksesan seorang pemain dalam suatu pertandingan. Lapangan pertandingan yang dugunakan menjadi faktor utama dan penting, pemain akan bersemangat apabila lapangan tidak becek, tidak bergelombang karena pemain akan merasa nyaman saat melaksanakan pertandingan. Sebaliknya jika kondisi lapangan becek, bergelombang akan membuat pemain tidak nyaman dalam melakukan teknik-teknik permainan karena pemain merasa takut cedera.

1. Cuaca

Cuaca saat bertanding yang panas akan menyebabkan pemain cepat lelah sehingga konsentrasi menurun mengakibatkan hilangnya konsentrasi dalam pertandingan. Cuaca di tempat pertandingan harus diperhatikan sehingga waktu-waktu latihan bisa menyesuaikan dengan waktu pertandingan agar pemain sudah terbiasa dengan cuaca pertandingan.

**Daftar Pustaka**

Batty, Eric C. (1982). *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung : PIONIR.

Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi.* Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

Hustdarta, H J S. 2010*. Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Irianto, Subagyo. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun.*FIK UNY.

Kartono, K. (2003). *Kamus Psikolog.* Bandung: CV. Pionir Jaya.

Ramiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.* Jakarta: Pusataka. Popular.

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Weinberg, Robert S & Daniel Gould. 2003. *Foundations of Sport and Eercise Psycology Ed 3rd.* USA: Human Kinetics..