

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT KECEMASAN BERTANDING TERHADAP ATLET
FUTSAL SMAN 1 WATANSOPPENG**

**SURVEY THE ANXIETY OF COMPETING FUTSAL ATHLETES OF
SMAN 1 WATANSOPPENG**

AHMAD JUANDA

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

SURVEI TINGKAT KECEMASAN BERTANDING TERHADAP ATLET FUTSAL SMAN 1 WATANSOPPENG

SURVEY THE ANXIETY OF COMPETING FUTSAL ATHLETES OF SMAN 1 WATANSOPPENG

ABSTRAK

AHMAD JUANDA. 2019. Survei tingkat kecemasan bertanding terhadap atlet futsal SMAN 1 Watansoppeng. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Ichsani Basith, dan Pembimbing II Sarifin G.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet futsal Smansa (SMAN 1 Watansoppeng).

Kecemasan bertanding merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh atlet futsal. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *the one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlet futsal yang tergolong memiliki kecemasan bertanding rata-rata sedang dan tinggi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan bertanding yang dibuat oleh ahli psikolog berdasarkan aspek-aspek dari Gunarsa (2004) dengan nilai reliabilitas 0,836. Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa survei tingkat kecemasan bertanding efektif untuk menurunkan kecemasan bertanding atlet futsal Smansa ($p= 0,005$). Penelitian ini bermanfaat bagi atlet yang memiliki kecemasan bertanding yang tinggi agar bisa menurunkan kecemasan bertanding. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa: terjadi penurunan kecemasan bertanding terhadap atlet futsal Smansa Kabupaten Soppeng.

Kata Kunci : Kecemasan bertanding dan Atlet futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi "*mens sana in corpore sano*" yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun

internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satunya adalah olahraga Futsal. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Lhaksana, 2011).

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun

1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Saat Piala Dunia digelar di Uruguay. olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan yang sekarang lebih terkenal dengan nama futsal. Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepak bola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar ranking dunia futsal Pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara.

Pada dasarnya seorang pemain futsal diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Maksud dari pernyataan tersebut adalah latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya futsal, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik. Menurut Lhaksana (2011), faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan

dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan semaksimal mungkin.

Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering tampak 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 atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu.

Seperti halnya yang terjadi dalam Tim PON Futsal Sulawesi Selatan pada tahun 2012 mengalami kegagalan diperhelatan Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII di Sulawesi Selatan. Secara persiapan tim tersebut sudah melakukan TC (Training Center) di Jakarta, Malaysia, Thailand dan mengikuti turnamen-turnamen besar di Indonesia. Hasilnya pada saat perhelatan PON digelar mereka tidak mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan, faktor penyebabnya adalah tekanan dan beban yang

dialami oleh atlet, serta tuntutan yang tinggi dari pihak manajemen sebagai tuan rumah untuk juara yang membuat atlet bermain tidak lepas dan mengalami kecemasan saat bertanding (Siregar, 2012).

Gunarsa (2008) menegaskan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak. Husdarta (2010) menegaskan bahwa kondisi tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur

deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Kesimpulan dari hasil survey awal dari 200 atlet futsal, terdapat 28 atlet yang memiliki gejala kecemasan paling banyak yaitu 6 sampai dengan 7 aspek gejala kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Tabel di atas menunjukkan gejala kecemasan yang paling sering dialami oleh 28 atlet futsal sebelum pertandingan. Gejala pertama yaitu tegang yang dialami oleh 20 atlet, kedua adalah

panik yang dialami oleh 19 atlet, dan yang ketiga adalah gelisah dan mudah emosi yang dialami oleh 18 atlet.

Futsal Smansa merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler siswa SMAN 1 Watansoppeng sebagai salah satu usaha regenerasi atau pencarian bibit-bibit atlet futsal. Berdasarkan wawancara dari salah satu ketua Futsal Smansa pada tanggal 19 Februari 2019 dikatakan bahwa performa atlet saat latihan sangat baik, namun menjelang pertandingan performa atlet menurun. Salah satu penyebabnya adalah atlet merasa tegang dan takut. Selain itu, dalam proses latihan aspek psikologis atlet tidak diperhatikan. pada setiap pertandingan olahraga, pencapaian prestasi atlet tidak semata-mata dipengaruhi oleh

keadaan fisik saja, melainkan psikis dan lingkungan.

Nugroho (Lathif, 2016) menyatakan bahwa pembinaan aspek psikologis atlet futsal sama halnya dengan olahraga lain yang juga sangat penting untuk memperhatikan aspek emosi dan psikologisnya. Terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan, pengendalian impuls yang kurang serta kurangnya kepercayaan diri dan motivasi. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan, serta kepercayaan diri yang tetap meningkat untuk meraih prestasi. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam pertandingan akan menyebabkan motivasi dan

kepercayaan diri menurun, sehingga strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Harsono (Gunarsa, 2008) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek psikologis dan hanya 20% dipengaruhi oleh aspek lainnya, sehingga aspek psikologis harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Selain itu penelitian Hartanti, Yuwanto, Pambudi, Zaenal, dan Lasmono (2004) membuktikan bahwa di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari.

Kondisi psikologis atlet dibedakan menjadi dua macam, yaitu yang menunjang penampilan dan

menghambat penampilan dan prestasi atlet (Husdarta, 2014). Aspek psikologis yang menunjang prestasi adalah motivasi tinggi, aspirasi kuat, serta kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang mengganggu prestasi atlet adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, gangguan emosional, serta keraguan.

Berdasarkan wawancara pada 5 atlet pada tanggal 19 Februari 2019 menyatakan bahwa pada saat sebelum bertanding atlet menjadi kurang mampu berkonsentrasi dengan baik karena ujung kaki dan tangan tiba-tiba terasa dingin dan kaku, apalagi saat lawan lebih kuat. Selain itu, perut tiba-tiba mengalami gangguan sehingga frekuensi ke kamar mandi lebih sering. Ciri-ciri tersebut gejala umum kecemasan bertanding pada atlet yang dapat

menyebabkan prestasi menurun (Gunarsa, 2008).

Ikhsan, Razali dan Rinaldy (2016) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, maka akan timbul perasaan kecemasan. Bagi atlet kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performa permainan dilapangan dalam sebuah pertandingan Wardani, Karini dan Karyanta (2015) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet. Penelitian yang dilakukan Faturochman (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding, maka semakin rendah performa atlet.

Kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis (Maulana & Khairani, 2017). Sebagai seorang atlet yang memiliki tuntutan untuk berprestasi saat bertanding, kecemasan bertanding pada atlet menjadi salah satu kondisi yang sering dialami atlet yang memengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan.

Harsono (Cox, 2007) menyatakan bahwa hubungan kecemasan dengan bertanding, yaitu 1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan karena bayangan beratnya pertandingan; 2) selama pertandingan berlangsung, biasanya kecemasan menurun; 3) mendekati

akhir pertandingan biasanya kecemasan naik lagi.

Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding adalah apabila atlet dihadapi dengan kecemasan yang tinggi, maka konsentrasi akan menurun, sulit mengontrol pergerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi, sehingga akan berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet (Jamaliah, Sugiharto & Kasmini, 2015). Atlet yang dapat mengontrol kecemasannya dengan baik, akan menunjukkan prestasi yang optimal (Verawati, 2015). Dibutuhkan suatu perlakuan yang dapat membantu atlet untuk mengurangi kecemasan seperti survei tingkat kecemasan bertanding.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama *futbol sala*, yang memiliki arti yang sama Sepak bola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Jaya, 2008). Halim, (2009) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Murhananto (2006) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang relatif lebih kecil dan berat.

Lebih lanjut Jaya (2008), menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola.

Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola lima lawan lima oleh FIFA (Travassos, dkk., 2011), pada

lapangan *indoor* dengan permukaan keras berukuran 40 x 20 meter yang dilengkapi dengan gawang berukuran 2 x 3 meter selama dua babak 20 menit (Duarte, dkk., 2009). FIFA sebagai badan tertinggi sepakbola, membentuk komite futsal yang difokuskan untuk menangani masalah-masalah tentang futsal. Futsal menjadi salah satu nomor cabang olahraga yang dipertandingkan secara resmi di bawah naungan induk organisasi sepak bola dunia (FIFA). Kejuaraan dunia futsal dimulai tahun 1989, dan mulai tahun 1992 diselenggarakan setiap 4 tahun, dan terakhir tahun 2012 di Thailand.

Permainan futsal telah memiliki *law of the game* (FIFA, 2012), sehingga peraturan permainan futsal memiliki batasan-batasan tertentu yang tidak diperkenankan

dalam permainan sepak bola. Permainan futsal bukan miniatur sepak bola, memperagakan permainan sepak bola dengan peraturan permainan sepak bola pada lapangan yang diminikan. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, maka futsal mengambil sebagian dari permainan sepak bola. Salah satu teknik bermain futsal yang dibatasi adalah *tackling*, merebut bola dengan meluncur, tetapi diperkenankan dalam sepak bola, sehingga *passing* menjadi lebih banyak dilakukan dalam futsal dibandingkan sepakbola. Permainan futsal secara prinsip sama dengan permainan olahraga beregu dengan menggunakan bola, seperti sepakbola, bola basket, bola tangan dan hoki (Duarte,dkk 2009), yaitu kerjasama antara pemain dengan anggota tim untuk meraih tujuan

bersama mencetak skor (gol) ketika tim menguasai bola dan mencegah skor dari tim lawan (Travassos., dkk., 2011). Pemenang dalam permainan futsal adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak daripada kemasukan bola di gawang sendiri.

Futsal dapat dikatakan sebagai permainan bola tangan yang dimainkan dengan kaki atau permainan sepakbola dengan peraturan permainan bola tangan. Menurut Lhaksana (2011) futsal merupakan olahraga berregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Dengan demikian permainan futsal bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan persyaratan gerak yang cepat (fisik), kecepatan berfikir

(taktik) dan ketepatan mengumpan dan mencetak gol (teknik).

Daya tarik dari permainan futsal bukan pada kemudahan memainkan olahraga tersebut, tetapi terletak pada kealamian permainan futsal. Futsal adalah permainan yang menantang secara fisik, teknik, taktik dan mental. Pemain futsal dituntut untuk bermain bagus dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dari kelelahan fisik dan lawan yang tangguh dengan berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dalam pertandingan di atas lapangan yang terbatas dan waktu yang terbatas. Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat mendefinisikan futsal adalah permainan sepak bola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Permainan futsal dari 90% nya tersebut diisi oleh *passing*.

Futsal dimainkan lima lawan lima orang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyaknya suatu tim untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

2. Kecemasan Bertanding

Kecemasan menurut Mylsidayu (2014) merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif yang timbul kapan saja dan salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebihan serta berlangsung lama. Hawari (Mysidayu, 2014) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan

berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal.

Putri (2007) mengemukakan bahwa kecemasan 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. Ardianto (2013) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi negatif yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan was-was ketika mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Carnegie (2009) menyatakan bahwa kecemasan

adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam.

Chaplin (2006) menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus. Nideffer (1976) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres (*stress*) merupakan aspek yang berkaitan erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres.

Cox (2007) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan *distress* yang dialami oleh seorang

atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (*stress*) dan mengalami kecemasan.

Amir (2012) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Nideffer (1976) menyatakan bahwa kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan

atlet mengalami kekalahan. Juriana (Raynadi, Rachmah & Akbar, 2016) mengatakan bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasai juga berkurang.

Weinberg dan Gould (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, serta ketakutan yang berkaitan dengan aktivitas pada tubuh. Kecemasan diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat

menurunnya kepercayaan diri dari penampilan (Mylsidayu, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan rasa takut, gugup atau cemas yang timbul dan meningkat dalam menghadapi pertandingan karena adanya bayangan-bayangan mengenai hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi sehingga atlet merasa terancam.

a. Faktor-faktor Terjadinya Kecemasan Bertanding

Endler (Cox, 2007) menyatakan bahwa ada lima faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, yaitu:

1) Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah

sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

2) Ketakutan akan cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

3) Ketakutan akan penilaian sosial

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet.

4) Situasi pertandingan yang ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.

5) Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah

cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti takut akan kegagalan serta faktor yang berasal dari luar diri individu seperti dorongan lingkungan.

b. Jenis-jenis Kecemasan

Mysidayu (2014) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam, yaitu:

1) *State Anxiety (state-A)*

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadi peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung

untuk situasi tertentu saja. Cox (2007) mengungkapkan bahwa *state-A* berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jadi, sekalipun *trait-A* atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka individu akan mengalami *state-A* yang lebih tinggi daripada ketika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

2) *Trait Anxiety (trait-A)*

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi individu untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman yang relatif menetap. Spielberger (Cox, 2007) menyatakan bahwa apabila atlet memiliki *trait-A* yang tinggi, individu mempersepsi

situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya.

Cox (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety* memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif (*cognitive anxiety*) dan komponen somatik (*somatic anxiety*). Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa *cognitive anxiety* ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan *somatic anxiety* ditandai dengan ukuran keadaan fisik individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding dikenal dengan reaksi kecemasan bertanding (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai kepribadian (*trait anxiety*)

yang keduanya ditandai dengan perasaan takut dan gelisah serta keadaan fisik individu.

c. Gejala-gejala kecemasan

Gunarsa (2008) mengemukakan gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet, yaitu:

1) Gejala fisik

Ketika mengalami kecemasan atlet akan merasakan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering sehingga akan terasa haus, gangguan pada perut atau lambung seperti mual-mual, serta otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

2) Gejala psikis

Gejala psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejolak emosi naik turun, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan untuk berpikir

menjadi kacau, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul.

Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Husdarta (2014) menyatakan bahwa terjadinya kecemasan dapat

dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi kontraksi pada otot lokal, serta irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Variabel Bebas (X) :

Survei Tingkat Kecemasan

b. Variabel Terikat (Y) :

Kecemasan Bertanding

c. Variable Kontrol (C) :

Keterampilan berimajinasi

2. Desain Penelitian

Rancangan eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah *the one group pretest-posttest design*. Seniati, Yulianto dan Setiadi (2005) mengemukakan bahwa di awal penelitian pada desain ini diberikan pengukuran terhadap variabel terikat. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama.

B. Definisi Operasional Penelitian

1. Survei tingkat kecemasan

Survei tingkat kecemasan adalah kegiatan memberikan *posttest* dan *pretest* pada sampel sebelum dan sesudah bertanding. Setelah itu, dianalisis tingkat

kecemasan yang dialami oleh masing-masing pemain.

2. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan rasa takut, gugup atau cemas yang timbul dan meningkat dalam menghadapi pertandingan karena adanya bayangan-bayangan mengenai hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi sehingga atlet merasa terancam. Kecemasan bertanding diungkap dengan skala kecemasan yang disusun oleh peneliti. Skala tersebut dikembangkan berdasarkan aspek kecemasan bertanding yang dikemukakan oleh Gunarsa (2008) yaitu terdiri atas aspek fisik dan aspek psikis. Aspek fisik ditandai dengan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering, gangguan pada perut atau lambung, serta otot-otot pundak

dan leher menjadi kaku. Sedangkan aspek psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejala emosi naik turun, konsentrasi terhambat, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul. Semakin tinggi skor yang di dapat maka semakin tinggi kecemasan bertanding. Sebaliknya, semakin rendah skor yang di dapat maka semakin rendah pula kecemasan bertanding.

3. Keterampilan berimajinasi

Keterampilan berimajinasi merupakan kemampuan individu untuk membayangkan suatu gerakan dalam pikiran kemudian dikembangkan secara kreatif untuk memecahkan masalah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Data Penelitian

Subjek penelitian kelompok eksperimen berjumlah 10 orang yang merupakan anggota aktif Futsal Smansa di Kabupaten Soppeng. Subjek memiliki kecemasan bertanding dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

B. Pembahasan

Hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami kecemasan bertanding yang tergolong sangat rendah, rendah, sedang tinggi dan sangat tinggi sebelum diberikan survei tingkat kecemasan bertanding. Dari 10 subjek penelitian tiga orang diantaranya memiliki kecemasan bertanding tergolong sangat rendah, empat orang diantaranya yang tergolong rendah, satu orang diantaranya tergolong sedang, satu orang diantaranya tergolong tinggi dan satu orang diantaranya tergolong sangat tinggi. Setelah diberikan

perlakuan berupa selama kurang lebih 20 menit, pada subjek terjadi penurunan skor kecemasan bertanding. Dimana, lima orang diantaranya memiliki kecemasan bertanding yang tergolong sangat rendah, tiga orang diantaranya tergolong rendah, dan dua orang diantaranya tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa survei tingkat kecemasan bertanding memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet futsal Smansa. Secara keseluruhan subjek mengikuti pelatihan dengan baik dan mengikuti instruksi *trainer* dengan baik pula. Adapun pembahasan mengenai subjek adalah sebagai berikut:

1. NS

Subjek NS merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 14 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 71 yang termasuk dalam kategori

sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek NS setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

2. IKR

Subjek IKR merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 16 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 72 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 69 yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek IKR setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

3. AF

Subjek AF merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 77 yang termasuk dalam

kategori rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek AF setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

4. RR

Subjek RR merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 51 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 46 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek RR setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

5. MR

Subjek MR merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 69 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 66 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek MR setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

6. MV

Subjek MV merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 60 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 57 yang termasuk dalam

kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek MV setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

7. AMN

Subjek AMN merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 58 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 55 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek AMN setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

8. MS

Subjek MS merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 17 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 75 yang termasuk dalam

kategori rendah. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 58 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek MS setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

9. AA

Subjek AA merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 90 yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 89 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek AA setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

10. RZ

Subjek RZ merupakan anggota aktif futsal Smansa. Subjek berusia 15 tahun. Pada *pretest*, subjek memiliki skor kecemasan bertanding 94 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Setelah menerima perlakuan survei tingkat kecemasan, diberikan pengukuran berupa *posttest* dan terjadi penurunan skor kecemasan bertanding subjek yaitu 90 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subjek RZ setelah mendapatkan perlakuan survei tingkat kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan bertanding terhadap atlet futsal Smansa Kabupaten Soppeng.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi atlet

Atlet diharapkan dapat menggunakan salah satu sarana untuk mengurangi kecemasan bertanding, sehingga pada saat menghadapi pertandingan, atlet dapat melakukannya dengan maksimal sehingga prestasi meningkat.

2. Bagi pelatih dalam bidang

olahraga Pelatih dapat mengimplementasikan salah satu bentuk intervensi dalam membantu atlet yang mengalami kecemasan bertanding.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mencari subjek dengan latar belakang berbeda,

sehingga dapat dilihat variasi dari pengaruh adanya survei tingkat kecemasan bertanding pada subjek yang berbeda. Peneliti juga dapat menambah jumlah subjek yang akan diteliti. Peneliti juga dapat mencari intervensi lain yang dapat memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet seperti hipnoterapi atau intervensi lain yang dapat meningkatkan pengurangi kecemasan bertanding pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2012. Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16 (1), 117-137.
- Ardianto, M. 2013. Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2 (1), 1-15.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carnegie, D. 2009. *Memberantas Gangguan Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Garailmu
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT.Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R.H. 2007. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Duarte, R., Batalha, N., & Folgado, H. 2009. Effects of exercise deration and number of players in heart rate responses and technical skills during futsal small-sided games. *The Open Sports Science Journal*, 2, 37-41.
- Faturochman, M. 2017. Pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 71-79.
- Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Halim, S. 2009. *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Hartanti, Yuwanto, L., Pambudi, I., Zaenal, T., & Lasmono, H. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional indonesia.

- Anima Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 40-54.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ikhsan., Razali., & Rinaldy, A. 2016. Tingkat kecemasan atlet bola PON Aceh tahun 2006. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4), 304-313.
- Jamaliah, N., Sugiharto., & Kasmini, O.W. 2015. Pengaruh *Hypnotherapy* dan Tingkat Kecemasan terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 72-78.
- Jaya. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kartono, K., & Gulo, D. 2003. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Maulana, Z., & Khairani, M. 2017. Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar permainan futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT.KawanPustaka.
- Putri, Y.I. 2007. Hubungan antara intimasi pelatih - atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Semarang. *Skripsi*. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. 2016. Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-154.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B., N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Siregar. 2012, Desember 2018. *PON futsal Sumsel Gagal Total*. Retrieved Desember 20, 2015, from www.bolalob.com
:
<http://www.bolalob/news/PON/berita-timfutsal-Sulsel.com>.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

Travassos, B., Araujo, D., & Vilar, L. 2011. Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*. Vol. 30, pp. 1245-1259.

Verawati, I. 2015. Tingkat kecemasan (*anxiety*) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 39-44.

Wardani, F. P. K., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. 2015. Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan tingkat nasional. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(2), 133-147.

