
**TINGKAT KECEMASAN ATLET BK PORPROV XIV FUTSAL PUTRI
KABUPATEN KUNINGAN PADA SAAT LATIHAN, UJI COBA DAN
PERTANDINGAN**

Tia Setiani¹, Boby Agustan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Februari) (2021)

Disetujui (Maret) (2021)

Dipublikasikan (April) (2021)

Keywords:

*Anxiety, BK PORPROV
XIV female futsal athlete,
competition exercise,
trial.*

Abstract

Anxiety Levels of BK PORPROV XIV Women's Futsal Athletes in Kuningan Regency During Training, Trials and Competitions, Department of Health Physical Education and Recreation, 2021. This study aims to determine the level of anxiety of female futsal athletes of BK PORPROV XIV Kuningan Regency during practice, trials and matches. This research uses descriptive quantitative research methods. The population and sample in this study were the women's futsal team of BK PORPROV XIV Kuningan Regency, totaling 18 people. The instrument used in this study was a questionnaire. The data analysis technique of this study tested the validity, reliability and statistical tests using SPSS. The results showed that the anxiety level of the women's futsal BK PORPROV XIV athletes in Kuningan Regency during training was in the moderate category of 44.44% (8 people), at the time of the trial the athlete's anxiety level was in the moderate category of 50% (9 people), and during the match the athlete's anxiety level was in the high category of 55.55% (10 people). The conclusion in this study showed that the level of anxiety of the female futsal BK PORPROV XIV athletes in Kuningan Regency during training, trials, and matches increased.

© Tia Setiani, Boby Agustan

Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Tia Setiani

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: tiasetiani@mhs.upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga adalah skenario gerak tubuh terstruktur dan peraturan yang dibungkus dengan ritme dengan tujuan menciptakan kondisi manusia dari fisik, mental atau spiritual yang sehat (Hidayat, 2019). Prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan diri pemain dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik (Gunarsa, 1989). Dalam olahraga banyak sekali manfaat yang bisa didapat jika dilakukan dengan baik, teratur dan benar, diantara manfaatnya adalah bisa menyehatkan, meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, dan dapat menyegarkan tubuh agar selalu sehat dalam melakukan aktivitas apapun, serta dapat mengurangi stres. Dalam olahraga ada berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga futsal yang saat ini banyak dinikmati banyak kalangan. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kata Futsal yang juga merupakan istilah Internasional ini, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), jika digabungkan artinya menjadi "Sepak Bola dalam Ruangan". Menurut FIFA asal mula Futsal ini mulai pada tahun 1930 di Montevideo Uruguay, Futsal ini diperkenalkan oleh Juan Carlos

Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina (futsalin.com). Gunarsa (2008) mengungkapkan minimnya prestasi di dalam bidang olahraga dikarenakan penampilan atlet kurang baik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis. Baik pengaruh positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis yang seringkali disebut faktor psikis atau faktor mental. Pengaruh faktor psikis tersebut dapat bersifat langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet.

Ketegangan dan kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental saat bertanding pada pemain futsal, sehingga tidak dapat memberikan hasil yang maksimal. Kecemasan biasanya sangat jelas terlihat ketika menghadapi pertandingan, mengingat ada target yang harus di capai. Namun disamping itu juga kecemasan timbul ketika atlet sedang melakukan latihan rutin dan uji coba, tetapi intensitas kecemasan ini relatif rendah terlihat ketika sedang latihan atlet futsal putri BK PORPROV Kabupaten Kuningan seperti menikmati, tenang dan tidak ada tekanan. Berbeda halnya pada saat sedang dalam menghadapi sebuah *event* pertandingan atlet akan lebih fokus dan berkonsentrasi karena ada sebuah tanggung jawab dan target yang harus dicapai, oleh karena itu maka intensitas kecemasan yang terjadi biasanya meningkat. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan adanya perasaan khawatir (Durand dan Barlow, 2006).

Gejala kecemasan bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Gejala dapat berupa perasaan yang tidak menyenangkan, ketakutan yang difus serta gejala otonom seperti palpitasi, berkeringat, sakit kepala, jantung berdebar, sakit perut, gelisah dan ketidakmampuan berdiri atau duduk dalam waktu yang lama (Kaplan dan Sadock, 2010). Dan selanjutnya menurut (ADAA, 2010) Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Bahkan pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan juga merupakan suatu komorbiditas (Luana, et al., 2012). Dampak kecemasan menurut Savitri Ramaiah (2003) adalah kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi, dan gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi

Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan dari pelatih, rekan tim, orang tua, dan pendukung sangat berpengaruh bagi Performance dari atlet tersebut hal itu pun dikemukakan oleh (Woodman & Hardy, 2001) menyimpulkan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Dengan metode ini, diharapkan dapat mengukur dan mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal putri BK PORPROV XIV Kabupaten Kuningan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan atlet futsal putri BK PORPROV XIV Kabupaten Kuningan pada saat latihan, uji coba, dan pertandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim BK PORPROV XIV futsal putri Kabupaten Kuningan yang berjumlah 18 orang pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif data hasil penelitian tingkat kecemasan atlet BK PORPROV XIV Futsal Putri Kabupaten Kuningan tahun 2021 didapat skor terendah (minimum) 11, skor tertinggi (maksimum) 33, rerata (mean) pada saat latihan = 13.5, rerata (mean) pada saat uji coba = 22.1111111, rerata (mean) pada saat pertandingan = 28.555556, Standar Deviasi (SD) pada saat latihan = 1.462494065, Standar Deviasi (SD) pada saat uji coba = 2.44696839, Standar Deviasi (SD) pada saat pertandingan = 2.2662309.

Tingkat kecemasan pada atlet futsal putri BK PORPROV XIV Kabupaten Kuningan pada saat latihan terlihat yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 11,11% (2 orang), kategori tinggi 33,33% (6 orang), kategori sedang sebesar 44,44% (8 orang), kategori rendah sebesar 11,11% (2 orang), dan pada kategori sangat rendah sebesar 0% (0 orang). Dari hasil kategori tersebut terlihat tingkat kecemasan pada atlet futsal putri BK PORPROV XIV Kabupaten Kuningan pada saat latihan banyak yang masuk dalam kategori sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal putri BK PORPROV XIV Kabupaten Kuningan pada saat latihan, uji coba dan pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal putri BK PORPROV XIV Kabupaten Kuningan pada saat latihan, uji coba dan pertandingan mengalami peningkatan. Frekuensi terbanyak berapa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas ketika akan menghadapi sebuah kompetisi atau pertandingan.

Seperti halnya yang diungkapkan oleh Komarudin (2011: 21), bahwa: jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas ketika akan mengikuti pertandingan piala dunia dibandingkan dengan pertandingan persahabatan, hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

Pada penelitian ini pun, atlet sering diberikan latihan mental oleh pelatih, sehingga aspek psikis atlet menjadi terlatih. selaras dengan yang dijelaskan oleh Kuan dan Roy (2007) bahwa salah satu factor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk factor ketahanan mental. Merujuk pada pendapat tersebut ketahanan mental merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan.

Kecemasan dalam menghadapi sebuah turnamen atau sebuah pertandingan merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, dan was-was, sehingga itu menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. 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 aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kecemasan atlet BK PORPROV XIV futsal putri Kabupaten Kuningan pada saat latihan atlet berada dalam kategori sedang sebesar 44,44% (8 orang), pada saat uji coba tingkat kecemasan atlet berada dalam kategori sedang sebesar 50% (9 orang), dan pada saat pertandingan tingkat kecemasan atlet berada dalam kategori tinggi 55,55% (10 orang). Dari deskripsi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet BK PORPROV XIV futsal putri Kabupaten Kuningan pada saat latihan, uji coba, dan pertandingan mengalami peningkatan..

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2009. Realibilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Durand, V.M dan Barlow, D.H. 2007. *Intisari Psikologi Abnormal*. Alih bahasa: Linggawati Haryanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erlangga, Indra Yudi (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Febiaji, (2010). *Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas XIII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.dkk. 1989. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta:PT.BPKGunung Mulia. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hidayat, A. (2019). *Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University*. Journal of Physics: Conference Series, Volume 140 (Issue 5, 2019 (055001 -055110)). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/5/055003>.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara 2010. Gangguan Pervasif dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara 2010. Gangguan Mood dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara
- Luana, N.A., Penggabean, S., Lengkong J.V.M., & Christine, I. (2012). Kecemasan pada Penderita Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media Medika Indonesia*, 46(3). Nugroho,
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X. Jakarta: Elangga.
- Rusli Lutan & Adang Suherman, (2000). Pengukuran Evaluasi Penjaskes. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sakti, M.T., Fahrudin, & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal literasi Olahraga*, 2(2), 119 – 125.
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Situmorang, Jemico & Wijono (2021). *Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya*. Jurnal.Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. Sugiyono. (1999). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta. Suharsimi
- Tri Wahyu (2017). *Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.