

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KONSENTRASI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SMP AL-HUDA KOTA KEDIRI

Darinda Bayu Faad Danang

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: darindadanang@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada atlet sepak bola di SMP Al-Huda Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 75 pemain sepak bola. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Grid Concentration Exercise* untuk variabel konsentrasi, untuk variabel kecemasan menggunakan skala *Sport Competition Anxiety Test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,501 ($r = -0,501$) dengan taraf signifikansi 0,000 ($p = 0,000$). Berdasarkan hasil tersebut, artinya terdapat hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola dimana arah hubungan tersebut negatif. Semakin tinggi tingkat kecemasan seorang atlet maka semakin rendah tingkat konsentrasi pada seorang pemain sepak bola.

Kata Kunci : Kecemasan, Konsentrasi, Atlet

Abstract

This study aims to determine the relationship between anxiety and concentration on soccer athletes at Al-Huda Junior High School in Kediri City. This study was used a subject of 75 soccer players. The instruments in this study used the Grid Concentration Exercise scale for the concentration variable, for the anxiety variable using the Sport Competition Anxiety Test scale. Data analysis in this study used product moment correlation with a significance level of 5%. The results of data analysis showed a correlation coefficient of -0,501 ($r = -0,501$) with a significance level of 0,000 ($p = 0,000$). Based on these results, it means that there is a relationship between anxiety and concentration in soccer players where the direction of the relationship is negative. The higher the anxiety level of an athlete, the lower the level of concentration in a soccer player.

Keywords: Anxiety, Concentration, Athletes

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling di gemari di dunia. Sepak bola sendiri merupakan sebuah ajang pemersatu bangsa, seperti contoh piala dunia yang merupakan ajang yang mempertemukan antar negara di dunia yang biasanya diadakan 4 tahun sekali. Di Indonesia sendiri, sepak bola merupakan olahraga yang menyedot banyak sekali animo dari masyarakat. Sehingga banyak sekolah sepak bola yang berdiri hampir di seluruh wilayah Indonesia, mulai dari usia dini sampai ke tingkat yang lebih tinggi yaitu senior.

Permainan sepak bola merupakan permainan tim dimana dalam satu tim terdiri dari 11 pemain. Pencapaian dalam tim sepak bola sendiri dipengaruhi

oleh beberapa faktor yaitu faktor pelatih, pemain, dan kondisi di lapangan. Selain beberapa faktor tersebut kondisi psikis seorang pemain juga sangat berpengaruh dalam pertandingan sepak bola. Kondisi psikis disini adalah kemampuan fisik dan mental seorang pemain. Menurut Anam (2013), dalam sepak bola modern sekarang tidak hanya mengandalkan taktik saja tetapi juga kondisi fisik, teknik dan mental juga. Tim-tim sepak bola di Eropa sekarang sudah mulai dikembangkan bagaimana meningkatkan kemampuan fisik dan mental para pemainnya sehingga tim tersebut dapat menjadi tim yang solid dan dapat memenangkan beberapa turnamen sepak bola.

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan dapat mempengaruhi performa atlet melalui dua hal yaitu fisik

dan psikologis. Hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis sangat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi pertandingan. Sukadiyanto (2011) berpendapat bahwa perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, dan memiliki kekuatan mental yang baik sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat.

Dalam pertandingan sepak bola seorang pelatih juga seharusnya mampu mengkondisikan para pemainnya baik saat pertandingan maupun sebelum pertandingan. Seperti menanggulangi terjadinya stress dan kecemasan baik sebelum maupun sesudah pertandingan, karena kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik maupun faktor intrinsik. Faktor ekstrinsik disini dapat berasal dari lingkungan seperti faktor kondisi lapangan, lawan bertanding maupun suporter, Sedangkan faktor intrinsik dapat berasal dari dalam diri seorang pemain itu sendiri.

Menurut Gunarsa (2008), kecemasan adalah perasaan khawatir, takut yang tidak jelas penyebabnya dan kabur atau samar-samar. Sedangkan menurut Ardiansyah (dalam Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2016) baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif pada hal-hal seperti emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan momentum. Sehingga apabila seorang tampil dengan kepercayaan diri yang baik maka pemain tersebut juga dapat mengendalikan rasa cemas mereka, walaupun lawan yang dihadapi memiliki prestasi yang jauh lebih baik dari prestasi mereka.

Dalam sepak bola modern seperti sekarang mulai banyak tim-tim di Eropa mulai mendatangkan seorang psikolog olahraga tujuannya adalah untuk mengasah kemampuan mereka dalam hal kepercayaan diri, karena apabila kepercayaan diri seorang pemain itu negatif maka akan berdampak pada tim itu sendiri. Salah satu dampak dari kurangnya kepercayaan diri seorang atlet adalah meningkatnya perasaan cemas yang berlebihan dan kehilangan konsentrasi. Kehilangan konsentrasi pada seorang atlet dapat menyebabkan hilangnya gelar juara.

Schmid dan Peper (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan dalam memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu

yang tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan.

Penelitian ini dilakukan di SMP Al-Huda yang mana SMP Al-Huda memiliki kelas khusus untuk siswanya yang gemar dalam sepak bola. Kelas ini hanya di peruntukan bagi mereka yang memiliki minat dan bakat di bidang sepak bola. Penelitian ini menggunakan siswa kelas 7, 8 dan 9.

Siswa di SMP Al-Huda di latih rutin setiap sebelum masuk kelas untuk pelajaran. Pihak sekolah berharap saat lulus mereka tidak hanya memiliki bakat di bidang akademik saja tetapi memiliki bakat dalam bidang non akademik, salah satunya sepak bola. Pihak sekolah memiliki harapan dengan adanya kelas khusus sepak bola, sekolah menjadi memiliki banyak prestasi bukan hanya dalam bidang akademik tetapi prestasi dalam bidang non akademik juga. Pihak sekolah juga berharap siswanya dapat sering mendapatkan juara dari setiap turnamen yang di ikutinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tim sepak bola yang dilakukan peneliti saat melakukan studi pendahuluan. Fakta yang ditemukan adalah prestasi dari tim sepak bola Al-Huda tidak stabil di setiap ajang turnamen bergengsi yang mereka ikuti. Misalnya saat mengikuti turnamen liga anak garuda nusantara tahun 2012 mendapat juara 3, turnamen U-14 PSSI Kota Kediri tahun 2013 mendapat juara 2, turnamen sepak bola anak se-Jawa dan Bali IM Blitar cup U-15 tahun 2014 juara 3, Liga Pelajar Indonesia tahun 2015 tidak mendapat juara hanya sampai babak penyisihan, Liga Pelajar Indonesia tahun 2016 hanya sampai babak penyisihan, baru di tahun 2017 mendapatkan juara 1. Hal ini dikarenakan permasalahan pemain yang merasa sudah takut pada lawan yang memiliki nama dan prestasi yang lebih baik dari mereka, sehingga membuat konsentrasi mereka terpecah dan membuat taktik yang telah diberikan oleh pelatih menjadi tidak dapat dilakukan dengan baik saat bertanding. Apabila sudah begitu saat pertandingan para pemain juga sulit untuk mengontrol diri mereka untuk fokus pada pertandingan. Mereka lebih senang untuk mengontrol bola sendiri dan langsung melakukan *shooting*. Padahal pelatih sudah teriak-teriak di pinggir lapangan untuk memberikan instruksi, tetapi pemain kurang mampu memperhatikan dan memahami instruksi yang diberikan pelatih di pinggir lapangan.

Pelatih juga memaparkan bahwa, para pemain sudah mendapat penilaian buruk dari lingkungan sekolah seperti para guru mereka yang meremehkan nanti pasti akan kalah. Hal inilah yang membuat guru pengampu

kelas sepak bola berkoordinasi langsung dengan tim pelatih untuk merubah pandangan negatif yang diberikan lingkungan sekolah kepada para pemain. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada tuntutan untuk mereka harus menang di setiap event atau kompetisi yang di ikuti. Hal inilah yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan, karena mereka akan selalu dibayang-bayangi oleh tuntutan gelar juara dan penilaian yang buruk apabila tidak mendapat gelar juara.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2017) tentang “Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan” mengemukakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi atlet apabila intensitasnya terlalu tinggi sehingga tidak mampu dikontrol dengan baik. Semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh atlet maka akan sangat berpengaruh pada konsentrasi mereka, namun sebaliknya apabila tingkat kecemasan mereka rendah maka pengaruh terhadap kecemasan akan semakin rendah.

Kecemasan dalam olahraga ini sendiri dapat diukur menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). SCAT dikembangkan untuk mengukur intensitas kecemasan bawaan yang dikembangkan oleh Martens pada tahun 1977 (Jannah, 2016). SCAT sendiri memiliki dua aspek yang di ukur yaitu aspek kognitif dan aspek somatik. Dalam penelitian yang dilakukan Jannah (2017) dengan judul “Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan” menjelaskan bahwa kecemasan yang berpengaruh terhadap konsentrasi atlet adalah pada aspek kognitif, karena konsentrasi sendiri merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak (Weinberg dan Gould, 2011). Sehingga atlet menjadi tidak mampu menyeleksi sehingga konsentrasi mereka dapat terpecah (Jannah, 2017).

Berdasarkan fenomena yang terdapat pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada atlet sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri.

METODE

Pada penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dan

bertujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Metode ini dapat mengetahui signifikansi hubungan antara dua variabel yang diteliti. Sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian, ingin mengetahui hubungan antara variabel bebas kecemasan dengan variabel terikat konsentrasi.

Pada penelitian ini analisis yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yaitu analisis korelasi yang berfungsi sebagai prosedur statistik dalam menguji hubungan antara dua variabel. Analisis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*. Peneliti memiliki tujuan ingin mengetahui hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. seluruh populasi yang ada digunakan sebagai sampel dalam penelitian yang berjumlah 75 orang.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan *descriptive statistics*. Data statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. *Descriptive statistics*

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	45	9	27	18,47	4,860
Konsentrasi	45	4	29	14,93	7,178

Subjek pada penelitian ini sebanyak 45 orang. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) variabel kecemasan sebesar 18,47. Nilai rata-rata (*mean*) variabel konsentrasi sebesar 14,93. Standar deviasi pada variabel kecemasan adalah sebesar 4,860 sedangkan pada variabel konsentrasi sebesar 7,178.

A. Analisis Data

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel kecemasan dengan variabel konsentrasi yang digunakan oleh peneliti berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Selanjutnya data dapat dikatakan tidak

berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 2 Kategorisasi Distribusi Normal Data

Nilai F Sig	Karakteristik
Sig > 0,05	Distribusi Data Normal
Sig < 0,05	Distribusi Data Tidak Normal

Di bawah ini terdapat hasil uji normalitas data pada penelitian ini, adalah sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Konsentrasi	0,200	Data berdistribusi normal
Kecemasan	0,200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel kecemasan sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$) sedangkan untuk nilai signifikansi pada variabel konsentrasi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dikatakan kedua variabel berdistribusi normal atau memiliki sebaran data yang normal karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel kecemasan dengan variabel konsentrasi memiliki hubungan yang linier. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24.0 *for windows* untuk menguji *test for linearity*.

Tabel 4. Kategorisasi Linieritas Data

Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
$p > 0,05$	Model tidak linier
$p < 0,05$	Model linier

Hasil uji linieritas data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Kecemasan* konsentrasi	0,000	Linear

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kecemasan dan konsentrasi adalah linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil dari uji asumsi dapat diketahui bahwa variabel kecemasan dan variabel konsentrasi berdistribusi normal dan memiliki

hubungan yang linier. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan “Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri?”. Hasil analisis yang di dapat dari uji korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $p = 0,000$. Berdasarkan hasil yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri” diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Product Moment

	Kecemasan	Konsentrasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	45
Konsentrasi	Pearson Correlation	-,501**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan koefisien korelasi antara kecemasan dengan konsentrasi sebesar $r = -0,501$. Koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif. Hubungan negatif memiliki arti hubungan berbanding terbalik, artinya jika nilai variabel X naik maka nilai variabel Y turun, namun sebaliknya apabila nilai variabel X turun maka nilai variabel Y naik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap konsentrasi pemain sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 45 siswa kelas sepak bola, diperoleh hasil analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dengan hasil

sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis “terdapat hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi” dapat diterima.

Nilai korelasi dalam penelitian ini sebesar $-0,501$, yang dapat diartikan bahwa tingkat hubungan dari kedua variabel pada tingkat sedang, serta memiliki pola hubungan yang berbanding terbalik. Pola hubungan berbanding terbalik dalam penelitian ini memiliki arti, apabila tingkat kecemasan meningkat maka akan dibarengi dengan penurunan tingkat konsentrasi, begitu juga sebaliknya. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa hubungan kecemasan dengan konsentrasi berada pada tingkat sedang. Tingkat sedang pada hasil korelasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Korelasi sedang pada penelitian dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Matnuh (dalam Langaneti, 2015) mengungkapkan bahwa konsentrasi pada seorang individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi itu sendiri adalah bisa berupa fokus, kekuatan stimulus yang berasal dari kondisi lingkungan seperti gemuruh suara suporter atau penonton, perubahan, pengulangan, gerakan. Faktor internal yang mampu mempengaruhi konsentrasi dapat berupa emosi, pengalaman, dan minat. Konsentrasi sendiri berkaitan erat dengan kecemasan, apabila seorang atlet fokus pada perasaan cemasnya dapat mengakibatkan hilang konsentrasi (Jannah, 2016). Konsentrasi sendiri merupakan suatu keadaan dimana atlet perhariannya fokus hanya pada satu informasi saja dalam satu waktu (Jannah, 2017). Konsentrasi pada dasarnya dapat dilatih, tujuannya agar seorang atlet mampu mengontrol dengan baik jalannya pertandingan dan mampu menampilkan performa terbaiknya. Menurut Weinberg dan Gould (2011) gerakan-gerakan olahraga yang selama ini dilatih akan otomatis mengalir dan keluar dengan sendirinya, hal ini terjadi apabila seorang atlet mampu menampilkan performa terbaiknya dan tidak memiliki beban dalam dirinya. Jannah (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan apabila seorang atlet fokus hanya pada perasaan cemas yang dirasakannya, termasuk memikirkan bagaimana konsekuensi yang ia terima nantinya apabila gagal dan bagaimana melarikan diri dari perasaan cemasnya tersebut sehingga konsentrasinya dapat terpecah. Selain itu kecemasan juga akan mengganggu seorang atlet apabila intensitasnya terlalu tinggi sehingga atlet kurang mampu mengontrolnya.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa tingkat kecemasan rata-rata pada pemain sepak bola SMP Al-Huda berada pada level sedang. Karena apabila dilihat dari skala norma yang dikembangkan oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990), tingkat kecemasan tinggi berada pada skor lebih dari 24, sedangkan tingkat kecemasan sedang berada pada skor 17-23, dan tingkat kecemasan rendah apabila skor berada dibawah 14. Sedangkan untuk rata-rata tingkat konsentrasi pada pemain sepak bola di SMP Al-Huda berada pada level cukup. Karena apabila dilihat dari skala norma yang dikembangkan oleh Haris & Haris (1998), tingkat konsentrasi sangat baik apabila skor lebih dari 21, sedangkan untuk skor 20-16 berada pada kategori baik, untuk skor 16-15 berada pada kategori cukup dan skor 6 kebawah berada pada kategori kurang. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian diatas bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seorang atlet maka akan sangat berpengaruh pada konsentrasinya.

Kecemasan sendiri merupakan keadaan emosi negatif yang dapat berupa gejala fisik maupun psikis, seperti perasaan was-was, keringat dingin, jantung berdebar-debar. Gunarsa (2008) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir, takut yang tidak jelas penyebabnya dan kabur atau samar-samar. Kecemasan sendiri dapat timbul bukan hanya dari faktor internal dan eksternal saja. Kecemasan juga dapat timbul dari kecemasan bawaan dan kecemasan sesaat. Kecemasan bawaan menurut Jannah (2016) merupakan bagian dari kepribadian yang sifatnya menetap dan melekat. Jadi dapat disimpulkan kecemasan bawaan merupakan perasaan cemas yang bersifat menetap. Sedangkan kecemasan sesaat menurut Amir (2012) merupakan kondisi emosi yang sifatnya sementara dan berlangsung dalam situasi tertentu saja. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan sesaat merupakan perasaan cemas yang sifatnya sementara dan tidak menetap, perasaan cemas itu hanya muncul pada situasi dan kondisi tertentu.

Penelitian ini dilakukan pada pemain sepak bola SMP Al-Huda kelas VII sampai dengan kelas IX. Penelitian ini dapat dikatakan menarik karena dilakukan pada atlet yang terbilang masih muda karena termasuk dalam rentan usia 13-15 tahun. Pada usia ini mereka dapat dikatakan termasuk masa remaja awal. Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi dua yaitu remaja awal dan remaja akhir, remaja awal memiliki rentan umur 12-16 tahun, sedangkan remaja akhir mulai umur 16-18 tahun. Menurut Sarwono (2011) masa remaja

merupakan masa yang penuh emosi, masa saat emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai. Berkaitan dengan penelitian ini masa remaja saat dimana para atlet mulai belajar mengatur emosinya, karena emosi tersebut apabila tidak dilatih akan sangat berpengaruh terhadap masa depan atlet tersebut. Sehingga mereka perlu bimbingan dan diajarkan untuk mengatur emosinya sejak dini.

Kecemasan bawaan atau *trait anxiety* merupakan kecemasan yang sifatnya menetap dan melekat (Jannah, 2016). Kecemasan bawaan akan sering muncul apabila ada suatu hal yang sifatnya mengancam seperti permainan mereka sedang diawasi oleh pimpinan klub, selain itu sebuah pertandingan yang menentukan apabila kalah akan mendapat penilaian negatif dari lingkungan, situasi menekan ini merupakan salah satu sumber dari kecemasan (Jannah, 2016). Penelitian ini menggunakan kecemasan bawaan karena, para pemain sudah mendapat penilaian buruk dari lingkungan sekolah seperti para guru mereka yang meremehkan nanti pasti akan kalah. Hal inilah yang membuat guru pengampu kelas sepak bola berkoordinasi langsung dengan tim pelatih untuk merubah pandangan negatif yang diberikan lingkungan sekolah kepada para pemain. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada tuntutan untuk mereka harus menang di setiap event atau kompetisi yang di ikuti. Hal inilah yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan, karena mereka akan selalu dibayang-bayangi oleh tuntutan gelar juara dan penilaian yang buruk apabila tidak mendapat gelar juara.

Faktor diatas akan membuat para pemain hilang konsentrasi. Hal ini disebabkan karena tekanan yang dirasakan oleh para pemain akan menunjukkan gejala fisik dari kecemasan. Salah satu pengaruh kecemasan terhadap fisik dan fisiologis seorang atlet dapat dilihat dari tatapan matanya yang gelisah dan sulit untuk fokus pada satu objek dalam waktu tertentu (Jannah, 2017). Pendapat Murray (dalam Komarudin, 2013) yaitu kehilangan konsentrasi saat-saat akhir atau titik kritis dapat menjadi penentu antara menang dan kalah. Hal inilah yang menjadi gambaran bahwa konsentrasi amat penting bagi seorang atlet.

Pada dasarnya kecemasan merupakan suatu hal yang normal dirasakan oleh semua atlet, apabila dalam intensitas yang sedang justru kan mampu memfasilitasi performa atlet (Jannah, 2017; Humara, 1999). Penelitian ini tidak menganalisis lebih dalam mengenai hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi sehingga diperlukan penelitian selanjutnya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola di SMP Al-Huda. Hasil analisis yang di dapat dari uji korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $p = 0,000$. Berdasarkan hasil yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan koefisien kerelasi negatif, hal tersebut menunjukkan hubungan yang negatif pada kedua variabel. Hubungan yang negatif ini memiliki arti hubungan berbanding terbalik, artinya jika seorang pemain sepak bola memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka akan sangat berpengaruh terhadap konsentrasinya di lapangan. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan antara kecemasan dengan konsentrasi pada pemain sepak bola SMP Al-Huda Kota Kediri” diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang diharapkan dapat memberikan manfaat dan bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan hasil peneliti ini, adapun saran tersebut antara lain:

1. **Bagi Pemain Sepak Bola**

Para pemain diharapkan mampu mengatasi tekanan-tekanan yang mengakibatkan munculnya rasa cemas saat pertandingan. Tingkat kecemasan yang tinggi terbukti memiliki dampak negatif pada konsentrasi pemain di lapangan. Oleh karena itu atlet perlu menemukan sumber-sumber yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan sehingga dapat mampu mengatasi rasa cemas tersebut saat bertanding.

2. **Bagi Pelatih**

Faktor kecemasan terbukti memiliki pengaruh terhadap konsentrasi pemain, untuk meningkatkan konsentrasi pemain maka tim pelatih dapat menggunakan metode latihan simulasi, metode ini sangat berguna bagi para pemain karena mereka akan belajar bagaimana mengatasi kecemasan mereka saat pertandingan. Caranya dengan membuat kondisi serupa seperti saat bertanding di kompetisi. Penulis berharap dengan adanya metode ini pelatih dapat membantu para pemainnya untuk

bisa melakukan yang terbaik bagi dirinya sendiri, sehingga pemain mampu menampilkan performa terbaiknya dalam setiap pertandingan.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji tentang hubungan konsentrasi dan kecemasan pada atlet disarankan agar mengembangkan pada subjek remaja akhir, karena penelitian ini hanya sebatas pada remaja awal saja. Sehingga hasil yang selanjutnya dapat lebih melengkapi dan menyempurnakan penelitian yang sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 16(1), 325-347.
- Anam, K. (2013). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3(2), 78-88.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1998). *The athlete's guide to sport psychology: mental skill for physical people*. New York: Leisure Press.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight the Online Journal of Sport Psychology*, 1(2), 1-14.
- Hurlock, E.B. (1990). *Developmental psychology: a lifespan approach*. Jakarta: Erlangga Gunarsa.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- _____. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 8(1), 53-60.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh self-hypnosis terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 03 (02), 1-6.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.