

**TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRA KOTA KEDIRI DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN PERTAMA BABAK PENYISIHAN
GRUP PRA PORPROV JAWA TIMUR TAHUN 2019**

Moch. Anton Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
moh.widodo@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
pudjjuniarto@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan/emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak tenang yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Perasaan cemas apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet akan kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan tidak jalan. Oleh karena itu masalah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet futsal putra Kota Kediri dalam pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur tahun 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain Futsal Putra Kota Kediri dalam menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra Kota Kediri usia 16 – 21 tahun yang mengikuti pertandingan babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur tahun 2019 yang berjumlah 14 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dan pengukuran Denyut Nadi sebelum pertandingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal putra Kota Kediri secara keseluruhan dapat dikategorikan rendah dengan nilai skor 15,1. Dengan skor tersebut pemain futsal putra Kota Kediri dapat mengendalikan permainan, menerapkan strategi, taktik, teknik yang telah dipersiapkan pada saat latihan dengan baik, dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan. Hal itu terbukti bahwa pemain futsal putra Kota Kediri mendapatkan kemenangan di pertandingan pertama dan menjadi juara Grup D di babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur tahun 2019.

Kata Kunci: Kecemasan, Futsal, Pertandingan, Atlet.

ABSTRACT

Anxiety is a form of psychological/emotional reaction to a condition that considered as a threat. Anxiety also can be interpreted as an emotional reaction or feeling of uneasiness that plague athletes for no apparent reason before the match. The anxious feelings if not be controlled properly, can make the athlete's performance will be less optimal, such as: the implementation of strategies, tactics, and techniques that have been prepared before the game ruined. Therefore the problem of athlete's anxiety during the competition is one of the important factor to be get attention in focusing of athletes victory, especially in the male futsal athletes in Kediri City in the early elimination round of East Java Pra PORPROV 2019. The purpose of this study is to find out Men's anxiety level of futsal players of Kediri in facing the first match of the group stage of Pra PORPROV East Java 2019. The sample in this study is Kediri futsal team players aged 16-21 years who take part on preliminary group stage of Pra PORPROV East Java 2019, which amounts to 14 players. The instrument used in this study is the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) questionnaire and Pulse Rate measurement before the match begins. The results of this study that the overall anxiety level of the men's futsal team player of Kediri City can be categorized as low with a score of 15.1. With this score, the men futsal team player in Kediri City can control the game, apply strategies, tactics, techniques that have been prepared during training well, and more optimal to achieve victory. The study is proven by the men futsal team player in Kediri City won the first match and won Group D in the group stage in the East Java PRA PORPROV 2019.

Keywords: Anxiety, Futsal, Match, Athletes.

Pendahuluan

Futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain untuk meraih hasil yang maksimal. Permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu. Dalam permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental (Lhaksana 2011). Pada dasarnya pemain futsal diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub ataupun tim dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. akan tetapi dalam olahraga, khususnya futsal, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik antara psikis dan fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu ketrampilan motorik. Faktor psikis banyak diabaikan oleh pemain bahkan pelatih futsal. Menurut Ardianto (2013) justru kunci keberhasilan tim adalah faktor psikis. Gejala psikis yang akan terjadi pada pemain futsal yaitu rasa cemas.

Kecemasan terdiri dari dua subkomponen: kecemasan kognitif dan kecemasan somatik, yang keduanya mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Kognitif merupakan komponen mental, yang dicirikan oleh harapan negative tentang kesuksesan atau evaluasi diri, pembicaraan diri negatif, kekhawatiran tentang kinerja, gambar kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan perhatian yang terganggu. Sedangkan somatik merupakan unsur fisiologis, yang terkait dengan gairah otonom, gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung yang cepat, dan telapak tangan berkeringat (Jarvis, 2002; Jones, 2000; Martens, Vealey & Burton, 1990).

Beragam penelitian terkait tingkat kecemasan atau mental atlet telah dilakukan di Islandia (Bjornsson, 2015; Palsson, 2016; Sigrunarson, 2013; Viorsdottir, 2015), dan penelitian serupa dilakukan diantara pemain professional Islandia (Vioarsdottir, 2015) dan diantara pemain sepakbola Islandia (Palsson, 2016) menunjukkan bahwa gejala kecemasan dan depresi telah terjadi di antara atlet Islandia tersebut. Selanjutnya, hasil penelitian Dimas (2016) pada saat survei awal

terhadap 200 atlet futsal, dapat disimpulkan bahwa prosentase gejala kecemasan yang paling banyak dialami atlet Futsal dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan prosentase 52,5%, jantung berdetak lebih cepat dengan prosentase 45,5% dan gugup dengan prosentase 45,5%. Jadi dapat disimpulkan terdapat atlet-atlet yang memiliki gejala-gejala kecemasan tinggi.

Pada kejuaraan PORPROV 2019 mendatang Tim Futsal Kota Kediri ditargetkan untuk juara tetapi target utamanya terlebih dahulu adalah lolos dalam babak penyisihan grup Pra PORPROV. Seperti yang disampaikan oleh Idzam Kholid Akbar (pelatih utama tim futsal putra Kota Kediri) bahwa target yang diutamakan saat ini adalah lolos dari babak penyisihan grup Pra PORPROV mendatang sebelum melangkah ke PORPROV 2019. Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian tentang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putra Kota Kediri dalam menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pemain futsal putra Kota Kediri sebelum menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019.

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra Kota Kediri yang berjumlah 14 pemain yang akan mengikuti Pertandingan babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur tahun 2019

2. Pengambilan sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu melibatkan seluruh populasi dalam pemain futsal putra Kota Kediri yang berjumlah 14 orang.

3. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pemain futsal putra Kota Kediri sebelum menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019.

4. Instrumen

Berbentuk kuesioner (angket) dan alat ukur denyut nadi. Tujuan penggunaan angket dalam penelitian ini untuk membantu pelatih dalam menentukan susunan pemain berdasarkan tingkat kecemasannya. Kuesioner yang digunakan

angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang berjumlah 15 butir bermacam – macam pertanyaan untuk dijawab, dan pada saat menjawab setiap butir pertanyaan sudah ditetapkan ada tiga jawaban dengan model pilihan ganda yaitu: jarang, kadang-kadang, dan sering. Pada setiap pertanyaan tersebut mempunyai skor tersendiri yang berbeda-beda penilaiannya dari nilai skor 0 sampai nilai skor 3 yang sudah ditetapkan oleh kuesioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang mana akan membantu menerapkan instrumen penelitian dan cara perhitungan data pada kuesioner tersebut. Adapun Kriteria Objektif tingkat keemasannya sebagai berikut:

- a. Memiliki tingkat kecemasan rendah jika skor hasil pengukuran kuesioner kurang dari 17.
- b. Memiliki tingkat kecemasan sedang jika skor hasil pengukuran kuesioner antara 17 – 24.
- c. Memiliki tingkat kecemasan tinggi jika skor hasil pengukuran kuesioner lebih dari 24.

Hasil dan Pembahasan

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak tenang yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.

Kecemasan dalam suatu pertandingan olahraga, dapat menghinggapi perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi, antara lain: merasa khawatir tidak bermain dengan baik, merasa khawatir membuat kesalahan pada saat bertanding, merasa lawannya bertanding lebih baik, dan merasa akan mengalami kekalahan. Perasaan cemas seperti ini apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet akan kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan tidak jalan.

Tarwoto dan Wartonah (2004) menjelaskan pengaruh penampilan atlet dalam 3 kategori kecemasan antara lain: rendah, sedang, dan tinggi.

1. Kecemasan Rendah

Kecemasan ini biasanya dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas

2. Kecemasan Sedang

Pada tahap ini, lahan persepsi terhadap masalah menurun. Individu lebih memfokuskan

pada hal – hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.

3. Kecemasan Tinggi

Lapangan persepsi menyempit, individu berfokus pada hal – hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional.

Gunarsa, dkk (1996) juga menyatakan dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot – otot yang berpengaruh juga terhadap kemampuan teknisnya, sehingga penampilan atau permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya pikiran menjadi terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah. Oleh karena itu, masalah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet.

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pemain futsal putra Kota Kediri dalam menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra Porprov Jawa Timur tahun 2019 dapat diketahui bahwa rata – rata tingkat kecemasan atlet futsal Kota Kediri dikategorikan rendah dengan skor 15,1. Hasil perhitungan menunjukkan sebanyak 9 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 5 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, dan tidak ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi. Hal itu dikarenakan tim futsal putra kota Kediri telah melakukan persiapan dengan baik untuk mengikuti pra Porprov Jawa Timur tahun 2019. Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih utama tim futsal kota Kediri, tim futsal putra kota Kediri telah melakukan persiapan 1 tahun sebelum Pra Porprov dimulai, seleksi pemain dilakukan pada bulan februari 2018. Tim futsal putra Kediri melakukan latihan 1 minggu 5 kali dengan program latihan 6 bulan awal yaitu: 3 kali *weight training*, 1 kali latihan dilapangan futsal (strategi, teknik, maupun taktik), dan 1 kali *cardio training*. 2 bulan awal setelah seleksi pemain (April 2018) tim futsal putra kota Kediri melakukan *Try Out* dengan mengikuti berbagai kompetisi futsal umum maupun kategori usia ditingkat jawa timur sampai 2 bulan menjelang pra porprov dimulai (Januari 2019). Setelah 6 bulan awal program latihan tim futsal kota Kediri yaitu: 2 kali *weight training*, 2 kali latihan dilapangan futsal (strategi, teknik, maupun taktik), dan 1 kali *cardio training*. 2 bulan Menjelang Pra Porprov program latihan tim futsal

putra kota Kediri di fokuskan *Try In* yaitu 3 kali latihan dilapangan futsal (strategi, teknik, maupun taktik), 1 kali *cardio training*, dan 1 kali *weight training*. Dengan demikian tim futsal kota Kediri dapat dikatakan telah melakukan persiapan yang matang dalam menghadapi pra porprov 2019. Tingkat kecemasan yang rendah juga dibuktikan dengan hasil kemenangan di pertandingan pertama dan menjadi juara grup di Grup D Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019 dengan predikat tidak kalah sama sekali.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di bab empat tentang tingkat kecemasan pemain futsal putra Kota Kediri, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal putra Kota Kediri dalam menghadapi pertandingan pertama babak penyisihan grup Pra PORPROV Jawa Timur tahun 2019 tidak dalam keadaan cemas atau kondisi mentalnya normal dengan hasil perhitungan menunjukkan 9 atlet memiliki tingkat kecemasan rendah, 5 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang, dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat saran yang dapat disampaikan, diantaranya:

1. Hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para pelatih untuk memberikan persiapan mental yang lebih baik bagi para pemain sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam mengikuti pertandingan.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah dan karakteristik subjek yang lebih banyak,

Dalimartha, Setiawan. 2008. *36 Resep Tumbuhan Obat untuk Menurunkan Kolesterol*. Jakarta: Niaga Swadaya.

Dimas Cesar. 2016. *Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Futsal*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Gunarsa, Singgih, D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Habibi, Hasan, Amir, M., dan Hossein, S. 2017. *Confidence, Cognitive and Somatic Anxiety Among Elite and Non-Elite Futsal Players and Its Relationship with Situational Factors*. *Pedagogics Psychology*. Page. 60.

Hustdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: PT Pena Pundi Aksara.

Lhaksana, J. 2011. *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

Maksum, Ali. 2007. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Olahraga.

Olmedilla, Aurelio, Enrique, O., Fransisco, J. R., Miquel, S., and Alexandre, G. 2018. *Healthy practice of female soccer and futsal: identifying sources of stress, anxiety and depression*. *Article*. Vol 1: 10, doi:10.20944/preprints201805.0377.v1

Sandi, N. I. 2016. *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi*. *Journal Sport and Fitness*. Vol. 4 (2).

Wiaro, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.

DAFTAR PUSTAKA

Ardianto, Muhammad. 2013. *Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen*. *Jurnal psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan.

Biomed, dan Rahmadi, A. 2019. *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi: Konsep Sehat Berdasarkan Hadits dan Medis*. WahyuQalbu