

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI  
ATLET FUTSAL CHILDROOM DI BANGKALAN SAAT MENJELANG  
PERTANDINGAN**

**Badrus Soleh**

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

**Abdul Aziz Hakim**

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

**Abstrak**

Setiap atlet futsal pasti mengalami gejala mental pada saat menjelang pertandingan. Mental yang biasanya muncul pada diri atlet adalah kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi yang biasanya muncul pada saat menjelang pertandingan. Penelitian ini bertujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi pada atlet futsal saat menjelang pertandingan. Sasaran penelitian adalah 14 atlet laki-laki futsal Childroom. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Instrument yang digunakan berupa angket. Data yang dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan persentase secara manual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan sebesar 54,09% dengan kategori sedang, tingkat kepercayaan diri sebesar 66,75 dengan kategori tinggi dan motivasi sebesar 85,16 dengan kategori sangat tinggi.

**Kata Kunci:** Kecemasan, kepercayaan diri, motivasi, menjelang pertandingan

**Abstract**

Every futsal athlete must experience mental turmoil before the match. The mentality that usually arises in athletes is anxiety, self-confidence and motivation that usually appears at the time of the match. This study aims at this study to determine the level of anxiety, self-confidence and motivation in futsal athletes before the match. The research target was 14 male futsal Childroom athletes. The method used is descriptive quantitative. The instrument used was a questionnaire. Data were collected through questionnaires and analyzed using percentages manually. The results showed that the anxiety level of futsal Childroom athletes at the time of the match was 54.09% with the moderate category, the level of confidence was 66.75 with a high category and motivation of 85.16 with a very high category.

**Keywords:** Anxiety, confidence, motivation, ahead of the match

## **PENDAHULUAN**

Olahraga futsal merupakan olahraga yang paling digemari oleh semua orang. Bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepakbola pada umumnya. Olahraga futsal membutuhkan stamina, mental, dan strategi (Maryati, 2012). Mental dalam olahraga adalah persoalan utama yang dapat menentukan keberhasilan dalam pertandingan.

Komarudin (2015), selain melatih teknik, fisik, dan taktik didalam olahraga juga diperhatikan mental. Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah teknik dan pribadi. Peranan pelatih penting dalam memperhatikan mental karena mental atlet sesungguhnya bukan masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis yang menjadi penyebab terganggunya faktor mental. Salah satu mental yang sering muncul saat menjelang pertandingan adalah kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi.

Kecemasan adalah bagian dari emosi yang sifatnya negatif seperti rasa khawatir dan merasa ketakutan (Weinberg dan Gould, 2007), akibat dari rasa cemas dapat mengakibatkan performa atlet akan terhambat menjadi tidak baik. Dalam olahraga futsal kecemasan pada diri atlet berasal dari dalam diri atlet sendiri yang berlebihan, pikiran negative, mudah merasa puas, dan penampilan yang tidak sesuai harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan (Sukadiyanto, 2006).

Dalam bidang olahraga futsal kepercayaan diri sangat berperan penting saat menjelang pertandingan. Kepercayaan diri memiliki sifat positif seperti merasa optimis untuk memiliki prestasi yang kuat dan berani untuk mengambil keputusan. Begitupula motivasi juga perlu dimiliki oleh atlet futsal karena tanpa adanya motivasi atlet tidak akan memiliki semangat dalam bertanding. Motivasi merupakan dorongan dalam diri atlet yang menyebabkan adanya gejolak atau hasrat untuk biasa mencapai sesuatu yang diinginkan. Menurut Muskanan (2015), motivasi dalam olahraga berperan penting bagi pelatih untuk mengetahui seberapa besar motivasi para atlet yang dibina sehingga pelatih dapat memahami hakikat dan faktor yang mempengaruhi motivasi, disamping itu untuk mengetahui atlet yang harus diberi motivasi.

Salah satu atlet futsal putra ChildRoom FC merupakan pemain yang telah menjuari beberapa piala yaitu kompetisi garuda mas tingkat jawa timur, namun menjelang pertandingan atlet Child Room FC mengalami penurunan mental dengan ditandai menunjukkan rasa takut dan rasa marah keadaan seperti itu mengakibatkan atlet Child Room FC mengalami penurunan mental. Hal tersebut pada umumnya terjadi karena pelatih kurang memperhatikan aspek mental yang amat penting karena biasanya selalu menekankan penguasaan fisik, teknik, dan taktik.

Mental terbukti berpengaruh dalam prestasi atlet hal ini berdasarkan penelitian Adisasmito (2007) menjelaskan bahwa 80% faktor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor mental. Pendapat lain

mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis seperti mental. Oleh karena itu pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental.

Berdasarkan penjelasan diatas tujuan penelitian ini adalah untuk melihat mental kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi saat menjelang pertandingan dalam atlet futsal.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang merupakan pemaparan, menggambarkan kondisi, dan situasi (Arikunto, 2013). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019 diambil saat 1 jam menjelang pertandingan sehingga didapatkan pengisian angket oleh responden. Sasaran penelitian adalah atlet futsal berjenis kelamin laki-laki di Childroom Bangkalan berjumlah 14 atlet. Instrumen berupa kusioner atau angket termasuk jenis angket tertutup karena sudah tersedia pertanyaan-pertanyaan, sehingga responden tinggal memilih (Darmadi, 2011). Analisis data menggunakan persentase secara manual. Jawaban responden selanjutnya dikonversikan dengan skor berikut.

- Sangat setuju (SS) = 4
- Setuju (S) = 3
- Kurang setuju (KS) = 2
- Tidak setuju (TS) = 1

Hasil yang diperoleh dihitung dengan rumus berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = presentase
- f = frekuensi pengamatan
- n = jumlah responden

(Arikunto, 2006)

Kemudian pengolahan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Arikunto (2006), kemudian data tersebut diinterpretasikan kedalam lima tingkatan yaitu:

**Tabel 1** Kategori Kecemasan, Kepercayaan diri dan Motivasi

No.	Interval	Kategori
1	81% -100%	Sangat tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Rendah
5	0% - 20%	Sangat rendah

(Diadaptasi dari Arikunto, 2006)

### PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimental, sehingga hanya melihat sejauh mana tingkat kondisi mental yang dialami atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan. Terdapat 3 mental yaitu kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi. Hasil data dari ketiga mental diperoleh dari angket yang diberikan pada 14 responden dengan umur yang berbeda. Angket diberikan pada saat atlet akan mengikuti pertandingan, sehingga peneliti memberikan angket pada saat satu jam sebelum pertandingan akan dimulai. Dari pengisian angket peneliti juga memperhatikan para pemain dengan cara memvideo para atlet yang bertujuan untuk melihat mimik wajah yang pada saat itu terjadi pada atlet sendiri dengan ciri-ciri merasa gelisah, was-was, berkeringat dan merasa lelah. Berikut hasil rekapitulasi angket pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Rekapitulasi

Pernyataan	Hasil (%)	Kategori
<b>Kecemasan</b>		

Pernyataan	Hasil (%)	Kategori
1	62,5%	Tinggi
2	66%	Tinggi
3	69,6%	Tinggi
4	60,7%	Sedang
5	66,1%	Tinggi
6	48,2%	Sedang
7	62,5%	Tinggi
8	51,7%	Sedang
9	42,8%	Sedang
10	62,5%	Tinggi
<b>Rata –rata</b>	<b>54,09%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Kepercayaan Diri</b>		
11	58,9%	Sedang
12	60,7%	Sedang
13	91%	Sangat tinggi
14	87,5%	Sangat tinggi
15	51,7%	Sedang
16	85,7%	Sangat tinggi
17	82,1%	Sangat tinggi
18	64,2%	Tinggi
19	37,5%	Sedang
20	48,2%	Sedang
<b>Rata-rata</b>	<b>66,75%</b>	<b>Tinggi</b>
<b>Motivasi</b>		
21	85,7%	Sangat tinggi
22	89,3%	Sangat tinggi
23	89,3%	Sangat tinggi
24	78,5%	Tinggi
25	85,7%	Sangat tinggi
26	85,7%	Sangat tinggi

Pernyataan	Hasil (%)	Kategori
27	83,9%	Sangat tinggi
28	80,3%	Tinggi
29	85,7%	Sangat tinggi
30	87,5%	Sangat tinggi
<b>Rata-rata</b>	<b>85,16%</b>	<b>Sangat tinggi</b>

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa kecemasan atlet futsal ChildRoom ditinjau dari hasil **Tabel 2** mendapatkan rata-rata presentase terendah sebesar 54,09% dalam aspek kecemasan dengan kategori sedang. Item pernyataan berkategori tinggi sebanyak 6 pernyataan dan 4 item pernyataan berkategori sedang. Jika dilihat dari presentase item pernyataan atlet paling banyak merasa cemas dengan ciri-ciri ingin kekamar mandi saat sebelum pertandingan dan merasa gugup ketika supporter lawan dalam stadion menyoraki. Hal tersebut dapat membuat atlet akan merasa cemas yang dapat mengakibatkan denyut jantung merasa lebih cepat, konsentrasi dalam permainan akan menurun, kelelahan, gugup, khawatir, dan gangguan psikologis lainnya

Tingkat kecemasan kategori sedang karena atlet sudah dipersiapkan dari awal pertandingan sehingga sebagian kecil atlet merasa kebal dengan sindiran penonton selain itu pengalaman saat bertanding dapat memicu kecemasan atlet. Jika atlet sudah terbiasa dalam bertanding maka akan terbiasa dalam menghadapi situasi saat menjelang pertandingan, sehingga segala bentuk gangguan yang terjadi pada saat pertandingan tidak akan mengganggu dan menurunkan rasa percaya diri atlet.

Selain kecemasan mental yang sering muncul yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang akan dihadapi akan hilang sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri. Hasil yang diperoleh berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata presentase kepercayaan diri atlet futsal 66,7% dengan kategori Tinggi. Item pernyataan berkategori sangat tinggi sebanyak 4 pernyataan, berkategori tinggi sebanyak 1 pernyataan dan berkategori rendah sebanyak 5 pernyataan. Dari hasil tersebut dapat diketahui atlet memiliki rasa percaya diri dengan ciri-ciri “selalu siap apabila diturunkan dalam perlombaan walaupun kondisi saya tidak bugar” sehingga dapat dikatakan mental atlet lebih positif dan merasa siap untuk bertanding. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sin (2017), bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka performa atlet dalam pertandingan semakin baik. Dari hasil tingkat kepercayaan diri atlet dapat memberikan dampak positif terhadap pertandingan hal ini sejalan dengan hasil skor yang diperoleh bahwa atlet childhood mendapatkan skor yang tinggi dari lawannya yang artinya menang dalam pertandingan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sin (2017), Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Selain itu Astriani (2010) mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang

baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung menampilkan hal yang kurang memuaskan dalam bertanding. Monty (2000) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif dalam konsentrasi, jika rasa percaya diri tinggi maka atlet lebih mudah memusatkan perhatiannya tanpa terlalu khawatir akan hal yang akan merintanginya, memberi positif pada hal strateginya, jika rasa percaya diri tinggi atlet akan cenderung berusaha untuk mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil usahanya.

Demikian pula mengenai motivasi atlet Childhood mendapatkan presentase rata-rata sebesar 85,16 dengan kategori sangat tinggi. Item pernyataan berkategori sangat tinggi sebanyak delapan pernyataan sedangkan dengan jawaban tinggi yaitu hanya dua pernyataan. Menurut Yulianto dan Nashori (2006), motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa motivasi atlet sebelum pertandingan sangat baik sehingga kecemasan rendah dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi sekaligus. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Psikodemia (2018), bahwa tingkat kecemasan yang rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi berbanding lurus dengan prestasi olahraga. Selain itu eneliti Muriawijaya (2016), mengungkapkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka

semakin tinggi pula kepercayaan diri dan sebaliknya.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan dalam kategori sedang, tingkat kepercayaan diri kategori tinggi dan motivasi kategori sangat tinggi

#### **SARAN**

Peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut dengan melihat passing dan shooting berpengaruh terhadap kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisasmito, L. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 2006. *Metode penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astriani, L. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Cox, H. R. 2002. *Sport psychology concepts and applications*. Dubuque: Wm. C Brow Publisher.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maryati. 2012. *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Muriawijaya, N. C. 2016. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bela Diri. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Muskanan, K. 2015. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*. Vol. 19. No. 2.
- Monty, P Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Psikodemia. 2018. Hubungan Antara Motivasi Dan Prestasi Atlet. (Online) <https://psikodemia.com/hubungan-antara-motivasi-dan-prestasi-atlet/>. (Diunduh tanggal 29 Mei 2019).
- Sin, H. T. 2017. Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 3. No. 2.
- Sukadiyanto. 2006. Perbedaan reaksi emosional olahragawan body contact dan non Body Contact. *Jurnal psikologi*, 33. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3. No. 2.