

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI ATLET FUTSAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL YANITRA FC USIA 16 – 23 TAHUN

Briannando Rendrawan Husodo

S1-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
briannandohusodo16060484018@mhs.unesa.ac.id

Mokhammad Nur Bawono

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

Abstrak

Perasaan tegang dan cemas kadang kala sering muncul pada beberapa pertandingan olahraga, hal ini dipicu oleh tingkat persaingan atau kompetitif yang sangat ketat, sehingga berdampak pada atlet khususnya atlet yang akan melakukan pertandingan olahraga. Banyak ketidaksesuaian antara saat latihan dan saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun. Sasaran penelitian ini adalah atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun yang berjumlah 20 atlet. Dan teknik pengumpulan data menggunakan angket konsep diri dan tingkat kecemasan. Dari hasil penelitian diperoleh dua kesimpulan, antara lain: Yang pertama terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun. Hasil tersebut diperoleh dengan melakukan uji korelasi (r), di mana p value ($0,032$) < α ($0,05$), di mana r_{hitung} ($0,480$) > r_{tabel} ($0,378$) dengan taraf kesalahan $0,05$. Dan yang ke dua, besaran hubungan antara konsep diri atlet futsal dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun sebesar $23,06\%$.

Kata Kunci: Konsep Diri, Tingkat Kecemasan, Futsal.

Abstract

Feelings of tension and anxiety sometimes often appear in several sports competitions, this is triggered by a very tight level of competition or competition, so that it has an impact on athletes, especially athletes who will do sports competitions. There are many discrepancies between training and matches. In practice, athletes tend to be optimal and confident so that they provide a good game on the field, both technically and psychologically. This study aims to determine the relationship between self-concept and anxiety levels in Yanitra FC futsal athletes aged 16-23 years. The target of this research is Yanitra FC futsal athletes aged 16 – 23 years, totaling 20 athletes. And data collection techniques using self-concept questionnaires and levels of anxiety. From the results of the study, two conclusions were obtained, including: First, there was a significant relationship between self-concept and anxiety levels in Yanitra FC futsal athletes aged 16-23 years. These results were obtained by performing a correlation test (r), where p value (0.032) < α (0.05), where r_{count} (0.480) > r_{table} (0.378) with an error level of 0.05 . And secondly, the magnitude of the relationship between self-concept and anxiety levels in Yanitra FC futsal athletes aged 16-23 years is 23.06% .

Keywords: Self Concept, Anxiety Level, Futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan dalam pengoptimalan proses kembang dan tumbuhnya tubuh melalui berbagai macam rangkaian gerak yang sistematis dengan kerja otot. Olahraga adalah sarana agar terciptanya kondisi tubuh yang prima ataupun sehat, baik rohani maupun jasmani. Sedangkan menurut Toho Cholik dan Ali Maksom (2007), menjelaskan bahwa Olahraga merupakan kegiatan secara jasmani yang berberan penting dalam meningkatnya kesehatan fisik maupun psikis, juga dalam segi prestasi dan hal ini dilakukan secara sengaja.

Menurut (Y.S. Santoso Giriwijoyo, 1992) menjelaskan jika olahraga dapat dibagi menjadi tiga, sesuai dengan sifat ataupun tujuannya, yaitu: Olahraga Prestasi, Pendidikan, dan Rekreasi. Dalam olahraga prestasi terdapat dua jenis seperti olahraga yang dilakukan secara individu dan olahraga yang dilakukan secara berkelompok/tim. Contoh cabang olahraga yang dapat dilakukan secara individu antara lain silat, karate, selam, renang, balap sepeda ataupun atletik. Sedangkan, cabang olahraga yang dilakukan secara berkelompok/tim seperti sepakbola, futsal, bola tangan, hoki dan bola basket.

Selain munculnya jenis olahraga baru, olahraga lama pun tetap mempertahankan popularitas nya, bahkan akan terus berkembang seiring kemajuan teknologi dan informasi. Seperti halnya cabang olahraga futsal yang mana saat ini telah menjelma menjadi olahraga yang mendunia atau populer di kalangan masyarakat. Dengan biaya yang tidak banyak, menjadikan futsal termasuk jenis cabang olahraga yang dapat dimainkan seluruh kalangan masyarakat. Dengan banyaknya pengusaha futsal yang menyediakan tempat untuk penyewaan lapangan, maka perkembangan futsal di Indonesia sudah tergolong pesat, tidak hanya orang dewasa/remaja, olahraga futsal juga telah menjalar ke kalangan anak – anak atau bahkan perempuan. Hal ini ditandai dengan maraknya akademi untuk usia dini serta untuk kategori futsal putri.

Tumbuh dan kembangnya futsal di Indonesia yang kian pesat dapat menjadi dorongan pada beberapa daerah untuk mendirikan sebuah akademi ataupun klub futsal, baik klub yang sudah secara resmi terdaftar maupun klub perorangan yang hanya terfokus pada komunitas. Tak sedikit pula klub – klub yang

sudah mulai berkembang dan mulai merambah pada dunia akademi. Tentunya selain berfokus pada pelatihan anak usia dini, akademi juga memiliki peran dalam hal pembinaan yang berfokus pada karakter siswa atau atlet. Pembinaan juga tidak luput dari peningkatan prestasi, semakin tinggi nilai prestasi atau prestasi yang dapat diperoleh, maka antusias atau semangat dalam proses latihan maupun pembinaan akan meningkat serta memiliki motivasi yang tinggi, baik secara pribadi maupun berkelompok.

Demi mewujudkan upaya tersebut, maka banyak bermunculan kompetisi atau turnamen, baik yang diselenggarakan secara resmi maupun perorangan. Karena dengan berlangsungnya kompetisi akan meningkatkan kesiapan seorang atlet dalam berbagai aspek. Akan tetapi tak sedikit juga atlet yang mengalami kecemasan ataupun gejala psikis saat sebelum melakukan pertandingan. Hal itu dikarenakan sifat olahraga yang memiliki nilai kompetitif. Hal ini bukan berarti buruk, karena ketegangan juga diperlukan seorang atlet, namun dengan batas – batas tertentu. Sejalan dengan pernyataan Gunarsa (1989) yang menjelaskan jika atlet tidak mendapati dalam kondisi tegang sebelum pertandingan, maka dapat dikatakan bahwa atlet tersebut masih tertidur secara psikis, sehingga ia tidak dapat berbuat banyak dalam tugas itu. Keadaan ini diperlukan seorang atlet agar siap siaga dan bergairah untuk bermain. Namun dalam keadaan ini seorang atlet juga harus memiliki konsep diri yang benar – benar terstruktur.

Banyak ketidaksesuaian antara saat latihan dan saat pertandingan. Dalam latihan, atlet cenderung optimal dan percaya diri sehingga memberikan permainan yang baik di lapangan, baik secara teknik maupun psikis. Namun berbanding terbalik pada saat kompetisi atau turnamen, di mana atlet seperti kehilangan keberanian dalam pengambilan keputusan, atau dapat dikatakan demam panggung, sehingga dapat mempengaruhi keterampilan dan pengoptimalan permainan. Hal ini terjadi karena tingkat ketegangan yang berbeda, atau bisa dikatakan nilai kompetitif. Maka dari itu konsep diri sangat berperan penting, seorang atlet yang sudah dapat menguasai, mengendalikan atau bahkan memahami konsep diri maka akan dapat meminimalkan terjadinya hal tersebut, atau bahkan atlet tidak akan mengalami gangguan *psiko – fisiologik* atau kecemasan saat bertanding.

Menurut Nursalim, dkk. (2007) yang menjelaskan bahwa, konsep diri ialah salah satu pikiran yang mempengaruhi tingkah laku ataupun persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri memiliki definisi sebagai sebuah keyakinan dalam pandangan ataupun penilaian terhadap seseorang, karakter, kemampuan dan sikap yang terdapat pada perasaan atau pemikiran seorang individu.

Terdapat beberapa aspek yang menjadi acuan dalam terbentuknya konsep diri secara baik. Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron, 2010) mengatakan bahwa terdapat tiga aspek atau dimensi yang sesuai untuk menentukan konsep diri, antara lain:

1. Aspek Pengetahuan.
2. Aspek Harapan.
3. Aspek Penilaian.

Bagi para atlet yang akan melakukan pertandingan, konsep diri berperan penting dalam hal kestabilan mental atlet. Sedangkan Pujijogjanti (dalam Ghufron, 2010) menerangkan bahwa terdapat tiga peranan penting dalam konsep diri sebagai penentu perilaku, yaitu:

1. Konsep diri memiliki peranan untuk mempertahankan keselarasan batin, di mana hal ini menjadi dasar bagi seseorang yang selalu mengupayakan untuk mempertahankan keseimbangan batinnya. Jika timbul pikiran, persepsi, dan perasaan yang saling berlawanan atau tidak seimbang, maka dapat dipastikan akan mengubah perilaku, karena iklim psikologi yang tidak sejalan atau bahkan tidak menyenangkan.
2. Konsep diri mempengaruhi sikap dan pandangan individu terhadap penafsiran pada sesuatu yang sedang dihadapi.
3. Konsep diri juga sebagai penentu dalam pengharapan individu, di mana pengharapan berperan sebagai inti dari konsep diri. Juga dapat disimpulkan bahwa harapan dan perilaku merupakan arti dari konsep diri. Hal ini dapat berpengaruh secara subjektif terhadap seseorang, pandangan negatif dan sikap yang buruk dapat menyebabkan individu tersebut tidak memiliki motivasi yang tinggi, karena berada pada situasi yang menyebabkan individu tersebut menerima titik harapan terendah.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi atau objek yang tidak

menentu, atau dapat disebut dengan *state anxiety* (Ghufron, 2010). Sedangkan menurut Muchlas (dalam Ghufron, 2010) menerangkan bahwa kecemasan adalah sebuah pengalaman terkait ketegangan mental atau kesukaran dan tekanan pada sebuah konflik atau ancaman. Sejalan dengan Husdarta (2010), yang mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan subjektif yang ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, atau ketegangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah respons individu terhadap keadaan yang terjadi karena beberapa faktor seperti ketakutan, ketegangan atau bahkan kekhawatiran sehingga dapat mempengaruhi mental atau psikis.

Hampir seluruh kompetisi olahraga memiliki keterkaitan terhadap kecemasan, tingkat persaingan dan perebutan juara juga menjadi salah satu faktor yang terjadi. Kesesuaian antara harapan dalam penampilan yang baik dengan kekhawatiran pada seorang individu menjadi pemicu terjadinya kecemasan. Tentunya nilai kompetisi tersebut juga mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, semakin tinggi kompetisi yang dilalui maka tingkat kecemasan juga akan meningkat dan begitu sebaliknya jika kompetisi yang dilalui semakin rendah (Husdarta, 2010).

Menurut Cratty (dalam Husdarta, 2010) terdapat hubungan antara kecemasan dengan sebuah pertandingan, antara lain:

1. Pada bayangan akan beratnya tugas dalam pertandingan yang akan datang akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada seseorang.
2. Tingkat kecemasan pada seseorang dapat menurun ketika pertandingan sudah berlangsung, terutama pada pertengahan pertandingan, karena sudah mengalami fase adaptasi.
3. Namun apabila skor atau hasil pertandingan sama, selisih sedikit, bahkan tertinggal dengan lawan dan sudah mendekati akhir pertandingan, maka tingkat kecemasan akan meningkat.

Sedangkan menurut Shah (dalam Ghufron, 2010) kecemasan terbagi menjadi tiga komponen, antara lain:

1. Komponen fisik, seperti sakit perut atau mual, sakit kepala atau pusing, tangan berkeringat atau grogi, dan mulut kering.
2. Emosional, seperti marah, takut dan panic.

3. Mental, seperti kekhawatiran, rasionalitas dalam berpikir atau bingung, dan gangguan perhatian atau minder.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kecemasan seseorang, seperti pengalaman negatif, kekhawatiran pada kegagalan dan kebimbangan atau frustrasi pada situasi tertentu dalam melakukan sesuatu. Jika ditinjau dari teori psikoanalisis, kecemasan terjadi karena adanya gangguan mental yang disebabkan oleh tekanan buruk atau perilaku masa lalu. Sedangkan dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena buruknya dalam evaluasi diri, perasaan dan orientasi diri yang negatif. Sedangkan jika ditinjau dalam teori humanis, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang apa yang akan dilakukan atau kekhawatiran pada masa depan.

Sejalan dengan Ghufron (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti:

1. Evaluasi diri yang negatif.
2. Frustrasi pada tindakan masa lalu.
3. Kekhawatiran akan kegagalan.
4. Orientasi diri yang negatif.
5. Perasaan diri yang negatif, terutama pada kemampuan yang dimiliki.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menghadapi sebuah pertandingan, seperti pengalaman pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Dari kedua faktor ini tentunya akan berimbas pada kemampuan diri yang tidak maksimal pada saat menghadapi sebuah pertandingan.

Dari uraian di atas maka, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan atlet, yang mana dari penelitian ini akan diketahui hubungan dari kedua variabel tersebut. Sehingga akan sangat bermanfaat untuk para atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, serta nantinya akan dapat mengatasi permasalahan tersebut. Untuk subjek penelitian ini akan berfokus pada atlet akademi futsal Yanitra FC kategori usia 16 – 23 tahun. Dari penelitian ini, dapat diharapkan atlet dapat meminimalisir atau mengerti terkait cara menghadapi gejala kecemasan pada sebelum melakukan pertandingan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan atlet yang tertuju pada akademi futsal Yanitra FC kategori usia 16 – 23 tahun yang selanjutnya data dari instrumen yang telah digunakan akan diolah. Arikunto (2006: 139) berpendapat, bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya berfokus untuk menggambarkan keadaan atau objek yang akan diteliti. Ia juga menambahkan jika dalam populasi memiliki jumlah yang banyak maka peneliti dapat menggunakan angket atau metode survey. Dari uraian di atas dan didasari dengan kondisi sampel yang ada, maka memungkinkan peneliti untuk menggunakan metode survei, dengan instrumen kuesioner sebanyak 47 butir pertanyaan tertutup.

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Yanitra FC yang bertempat di Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur dengan mengadakan pengisian kuesioner secara *online*. Penelitian ini menggunakan angket langsung yang diberikan kepada sampel. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 1 – 15 Maret 2021.

Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah atlet futsal akademi Yanitra FC kategori usia 16 – 23 tahun, sebanyak 20 atlet. Dalam pengambilan sampel menurut Arikunto (2010), “apabila jumlah populasi yang akan dijadikan sampel penelitian kurang dari 100 orang, maka jumlah sampel dapat diambil keseluruhan”. Sehingga dapat diputuskan untuk jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Berikut daftar atlet futsal akademi Yanitra FC kategori usia 16 – 23 tahun yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket yang telah dibuat oleh peneliti dan telah melalui proses validasi dengan judul “Hubungan Antara Konsep Diri Atlet Futsal Dengan Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Yanitra FC Usia 16-23 Tahun”. Sebanyak 47 butir pertanyaan akan digunakan dalam penelitian ini dan merupakan angket tertutup (*close quisioner*). Peneliti akan menyediakan alternatif jawaban yang harus diisi oleh responden, di mana responden dapat memilih salah satu jawaban yang mana terdapat lima pilihan pendapat.

Dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini, metode yang digunakan yaitu dengan memberi angket kepada masing – masing atlet yang menjadi sampel penelitian. Angket yang diberikan berupa pertanyaan dan pernyataan yang jawabannya telah tersedia yaitu dengan memilih salah satu jawaban (Khairunizar, 2017: 9). Sehingga dapat memudahkan responden dalam menjawab pertanyaan.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini antara lain: menghitung persentase, rata – rata atau *mean*, nilai tengah atau *median*, nilai sering muncul atau *modus* dan standar deviasi. Untuk mempermudah proses analisis data maka peneliti akan melakukan kategorisasi yang terdiri dari baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, kemudian peneliti akan melakukan beberapa tahapan uji untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dalam hal ini, peneliti menggunakan *software* SPSS versi 25 untuk mempermudah proses analisis data. Menurut Sudjiono (2006: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi.

Berikut adalah rumus yang digunakan di dalam penelitian ini:

1. Menghitung rata – rata (*mean*)
Mean atau nilai rata – rata adalah angka yang didapat dari pembagian jumlah data atau skor dengan jumlah individu (Maksum, 2007)
2. Menghitung standar deviasi
Standar deviasi merupakan penyimpangan nilai dari rata – rata atau mean. Menurut Maksum (2009), menjelaskan bahwa standar deviasi adalah hasil akar kuadrat dari jumlah deviasi dibagi banyaknya individu dalam distribusi.
3. Uji Normalitas
Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut terdistribusi normal ataukah tidak. (Martini, 2007).
4. Korelasi *product moment*
Korelasi *pearson product moment* merupakan rumus yang digunakan untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), dengan data yang berbentuk interval dan rasio (Siregar, 2014)

5. Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan (Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah grafik data hasil dari angket yang diisi oleh 20 atlet akademi futsal Yanitra FC tentang hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan atlet.

Setelah proses penelitian dan analisis data yang dilakukan, maka peneliti mendapatkan hasil yang dapat mendeskripsikan dalam sajian tabel berikut:

Tabel 5 Deskripsi Statistik Faktor Konsep Diri

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	91,80
<i>Median</i>	93,00
<i>Mode</i>	90,00
<i>Std. Deviation</i>	12,76756
<i>Range</i>	42,00
<i>Minimum</i>	67,00
<i>Maximum</i>	109,00

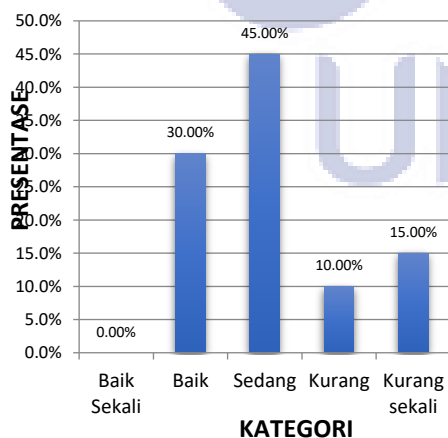
Sesuai dengan data yang tertera pada sajian tabel tersebut, maka peneliti dapat mendeskripsikan bahwa hasil dari faktor konsep diri atlet akademi futsal Yanitra FC terhitung rata – rata atau *mean* sejumlah 91,80, dengan nilai tengah atau *median* adalah 93, dan nilai yang sering muncul atau *mode* adalah 90. Sedangkan untuk simpangan baku atau *Std. Deviation* memiliki nilai sebesar 12,76756. Untuk skor maksimal adalah 109 dan skor minimal adalah 67. Berdasarkan data di atas maka peneliti dapat mengklasifikasikan mengenai data atlet akademi futsal Yanitra FC pada faktor konsep diri. Berikut adalah tabel yang menyajikan hasil perhitungan tersebut:

Tabel 6 Klasifikasi Hasil pada Faktor Konsep Diri

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X > 111$	0	0	BS
$98 < X \leq 111$	6	30	B
$85 < X \leq 98$	9	45	S
$73 < X \leq 85$	2	10	K
$X \leq 73$	3	15	KS
Jumlah	20	100	

Dari tabel di atas maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa hasil klasifikasi dari faktor konsep diri atlet akademi futsal Yanitra FC dengan kategori baik sekali (BS) sejumlah 0 orang atau 0%, kategori baik (B) sejumlah 6 orang atau 30%, kategori sedang (S) sejumlah 9 orang atau 45%, kategori kurang (K) sejumlah 2 orang atau 10% dan kategori kurang sekali (KS) sejumlah 3 orang atau 15%. Sehingga dari uraian di atas maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pemahaman atlet akademi futsal Yanitra FC terkait faktor konsep diri memiliki nilai rata – rata sebesar 91,8 yang berada dalam kategori sedang (S) dengan total frekuensi sejumlah 9 orang atau 45%. Berikut adalah hasil tingkat pemahaman atlet akademi futsal Yanitra FC terkait faktor konsep diri yang digambarkan dalam sebuah grafik ilustrasi:

Grafik 1 Tingkat Pemahaman Terkait Faktor Konsep Diri



Setelah proses penelitian dan analisis data yang dilakukan, maka peneliti mendapatkan hasil yang dapat mendeskripsikan dalam sajian tabel berikut:

Tabel 7 Deskripsi Statistik Faktor Tingkat Kecemasan

Statistik	Skor
Mean	67,75
Median	63,00
Mode	55,00
Std. Deviation	16,016
Range	50
Minimum	47,00
Maximum	97,00

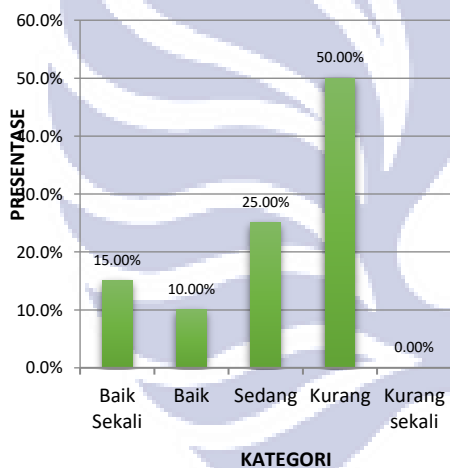
Sesuai dengan data yang tertera pada sajian tabel tersebut, maka peneliti dapat mendeskripsikan bahwa deskripsi hasil dari faktor tingkat kecemasan atlet akademi futsal Yanitra FC terhitung rata – rata atau *mean* sejumlah 67,75, dengan nilai tengah atau *median* adalah 63, dan nilai yang sering muncul atau *mode* adalah 55. sedangkan untuk simpangan baku atau *Std. Deviation* memiliki nilai sebesar 16,016. Untuk skor maksimal adalah 97 dan skor minimal adalah 47. Berdasarkan data di atas maka peneliti dapat mengklasifikasikan mengenai data atlet akademi futsal Yanitra FC pada faktor tingkat kecemasan. Berikut adalah tabel yang menyajikan hasil perhitungan tersebut:

Tabel 8 Klasifikasi Hasil pada Faktor Tingkat Kecemasan

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X > 88$	3	15	BS
$74 < X \leq 88$	2	10	B
$60 < X \leq 74$	5	25	S
$45 < X \leq 60$	10	50	K
$X \leq 45$	0	0	KS
Jumlah	20	100	

Dari tabel di atas maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa hasil klasifikasi dari faktor tingkat kecemasan atlet akademi futsal Yanitra FC dengan kategori baik sekali (BS) sejumlah 3 orang atau 15%, kategori baik (B) sejumlah 2 orang atau 10%, kategori sedang (S) sejumlah 5 orang atau 25%, kategori kurang (K) sejumlah 10 orang atau 50% dan kategori kurang sekali (KS) sejumlah 0 orang atau 0%. Sehingga dari uraian di atas maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pengendalian atlet akademi futsal Yanitra FC terkait faktor tingkat kecemasan memiliki nilai rata – rata sebesar 67,75 yang berada dalam kategori kurang (K) dengan total frekuensi sejumlah 10 orang atau 50%. Berikut adalah hasil tingkat pengendalian atlet akademi futsal Yanitra FC terkait faktor tingkat kecemasan yang digambarkan dalam sebuah grafik ilustrasi:

Grafik 2 Tingkat Pengendalian terkait Faktor Tingkat Kecemasan



Uji normalitas adalah suatu uji yang bertujuan untuk mengetahui sebaran data berjalan normal atau tidak, dan juga untuk mengetahui bahwa data terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam hal ini, peneliti menggunakan model *Kolmogrov Smirnov* untuk melakukan uji normalitas.

Dasar analisis yang akan digunakan dalam pengambilan keputusan terkait pendistribusian data normal atau tidak yaitu dengan melakukan uji *signififikasi*. Jika nilainya lebih besar dari 5% (0,05), maka data tersebut dapat dinyatakan terdistribusi normal.

Tabel 9 Uji Normalitas

Variabel	p value	Alpha	Kategori Data
Konsep Diri	0,200	0,05	Normal
Kecemasan	0,069		Normal

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan, maka perlu dilakukannya uji korelasi (r) antara variabel konsep diri dan tingkat kecemasan yang dicapai oleh atlet, di mana dalam hal ini peneliti menggunakan aplikasi atau *software* SPSS versi 25.

Tabel 10 Hasil Korelasi Konsep Diri dan Kecemasan

Variabel	Sig (p value)	Person Correlation	Alpha
Konsep Diri	0,032	0,480	0,05
Kecemasan			

Tabel 11 Hasil Korelasi Konsep Diri dan Kecemasan

Variabel	Person Correlation	r ²
Konsep Diri	0,480	0,2306
Kecemasan		

Pembahasan

Setelah melakukan berbagai macam tahapan dalam pengolahan data mulai dari pengelompokan, uji normalitas serta signifikansi terkait hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun, dan dengan menggunakan bantuan aplikasi atau *software* SPSS versi 25. Maka peneliti dapat melanjutkan ke tahapan pembahasan.

Dari angket yang diberikan kepada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun pada variabel konsep diri, dapat diklasifikasikan sebagai berikut. Atlet yang memiliki nilai angket untuk variabel konsep diri

dengan kategori baik sekali atau sangat baik tidak ada responden yang termasuk dalam kategori ini atau memiliki persentase sebesar 0%, untuk kategorisasi baik memiliki jumlah 6 orang atau memiliki persentase sebesar 30%, untuk kategorisasi sedang memiliki jumlah 9 orang atau memiliki persentase sebesar 45%, untuk kategorisasi kurang memiliki jumlah 2 orang atau memiliki persentase sebesar 10%, sedangkan untuk kategorisasi kurang sekali memiliki jumlah 3 orang atau memiliki persentase sebesar 15%. Sehingga dapat diperoleh hasil untuk nilai rata – rata atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun pada variabel konsep diri sebesar 91,80, dengan standar deviasi yang telah diketahui sebesar 12,767, di mana nilai tertinggi yang diperoleh adalah 109 dan nilai terendah adalah 67.

Sedangkan pada variabel tingkat kecemasan, dapat diklasifikasikan sebagai berikut. Atlet yang memiliki nilai angket untuk variabel tingkat kecemasan dengan kategorisasi baik sekali memiliki jumlah 3 orang atau memiliki persentase sebesar 15%, untuk kategorisasi baik memiliki jumlah 2 orang atau memiliki persentase sebesar 10%, untuk kategorisasi sedang memiliki jumlah 5 orang atau memiliki persentase sebesar 25%, untuk kategorisasi kurang memiliki jumlah 10 orang atau memiliki persentase sebesar 50%. Sedangkan untuk kategorisasi kurang sekali atau sangat kurang tidak ada responden yang termasuk dalam kategori ini atau memiliki persentase sebesar 0%. Sehingga diperoleh hasil bahwa nilai rata – rata atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun pada variabel tingkat kecemasan sebesar 67,75, dengan standar deviasi yang telah diketahui sebesar 16,016, di mana nilai tertinggi yang diperoleh adalah 97 dan nilai terendah adalah 47.

Dari perhitungan di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan atlet terhadap konsep diri cenderung sedang ke kurang. Dan dari hasil kecemasan, lebih dari 50% responden memiliki tingkat pengendalian kecemasan yang kurang. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Ghufron (2010:13), yang menjelaskan bahwa konsep diri dapat diartikan sebagai gambaran terkait keyakinan fisik, emosional aspiratif, sosial, psikologis dan prestasi pada diri seseorang. Dari uraian diatas menjelaskan bahwa Konsep diri yang baik dan stabil juga berjalan beriringan terhadap kehidupan yang sehat, baik fisik atau psikologi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

konsep diri merupakan aspek yang cukup penting bagi perkembangan perilaku seorang individu. Hal ini tentunya juga berdampak bagi tingkat pengendalian kecemasan seseorang. Semakin rendah pemahaman tentang konsep diri, maka semakin rendah pula tingkat pengendalian kecemasannya.

Pada uji normalitas pada kedua variabel tersebut, yaitu konsep diri dan tingkat kecemasan. Maka diketahui bahwa p value variabel konsep diri sebesar 0,200 dan p value variabel tingkat kecemasan sebesar 0,069. Di mana sesuai dengan ketentuan bahwa jika p value > alpha (5%), maka data dapat dinyatakan terdistribusi dengan normal. Sebaliknya, jika p value < alpha (5%), maka dapat dinyatakan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal. Terlihat pada uji *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*, didapati bahwa p value > alpha (5%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa data pada variabel konsep diri dan tingkat kecemasan terdistribusi secara normal.

Untuk membuktikan hipotesis yang telah disebutkan sebelumnya, maka perlu untuk dilakukan uji korelasi dan koefisien determinasi guna mengetahui apakah ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan. Dengan ketentuan yang berlaku maka uji hipotesis dapat dilakukan dengan 2 hal, yaitu melalui nilai p dan nilai korelasi (r).

Pada uji korelasi (r), didapati bahwa p value = 0,032 dan nilai $r = 0,480$, di mana p value (0,032) < alpha (0,05). Dapat disimpulkan bahwa pada alpha 5% terlihat ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun. Sedangkan untuk menentukan nilai kritis (t_{tabel}) dengan *level of significant* 5% atau (0,05), di mana (df) = $n-2$, sehingga diperoleh df 18 adalah 0,378, sedangkan nilai statistik (r_{hitung}) = 0,480.

Selanjutnya untuk mengetahui besaran hubungan antara konsep diri dan tingkat kecemasan atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun dengan melalui koefisien determinasi. Berdasarkan tabel di atas, di mana terdapat $r_{hitung} = 0,480$, maka dapat diketahui bahwa koefisien determinasi sebesar 23,06%, dapat diartikan bahwa variabel konsep diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan sebesar 23,06%.

Dari keseluruhan uji statistik dan berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa di dalam penelitian ini H_0 ditolak, dan H_a diterima. Yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara

konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun. Dari hasil tersebut tentunya antara konsep diri dan kecemasan memiliki hubungan yang terikat, sehingga hal ini juga akan berdampak pada tumbuh kembangnya atlet terutama dalam menghadapi sebuah pertandingan. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufron, 2010:142), yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab kecemasan, antara lain:

1. Kekhawatiran (*worry*) adalah perasaan atau pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, yang menganggap ia lebih buruk daripada orang – orang di sekitar.
2. Emosionalitas (*imoinality*) adalah reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti tegang, keringat dingin dan jantung yang berdebar.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) adalah tekanan yang terjadi pada seseorang pemikiran berlebih terhadap penyelesaian tugas.

Dari hal ini maka sangat penting untuk seorang pelatih dapat meminimalisir atau mengontrol tingkat kecemasan pada atletnya, dengan salah satu cara yaitu dapat memberi pemahaman terkait konsep diri serta dapat menerapkannya pada kehidupan sehari – hari atau terkhusus pada saat latihan. Sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal saat melakukan pertandingan atau kompetisi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, perhitungan dan pembahasan dari keseluruhan data di atas maka peneliti dapat mengambil suatu kesimpulan yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun. Hasil tersebut diperoleh dengan melakukan uji korelasi (r), di mana p value ($0,032$) < α ($0,05$). Dan r_{hitung} ($0,480$) > r_{tabel} ($0,378$) dengan taraf kesalahan $0,05$.
2. Besaran hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada atlet futsal Yanitra FC usia 16 – 23 tahun sebesar $23,06\%$.

Saran

Berdasarkan keterbatasan yang ada, penelitian ini masih terdapat kelemahan yaitu, masih

terbatasnya sampel penelitian karena situasi dan kondisi saat ini yang tidak memungkinkan untuk melakukan tatap muka, sehingga penelitian dilakukan secara daring dan tidak melalui tahapan tatap muka, yang mana hal tersebut berdampak pada jumlah sampel yang dapat ikut serta dalam penelitian ini. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar sampel yang dipakai dalam penelitian terbaru sesuai dengan jumlah keseluruhan akademi futsal Yanitra FC dari usia 16 – 23 tahun agar data yang dihasilkan menjadi lebih akurat.

Harapan peneliti dengan adanya data ini maka mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta dapat menjadi acuan bagi seluruh komponen akademi futsal Ynitra FC. Tentunya data ini tidak hanya berlaku pada saat melakukan pertandingan, namun juga dapat menjadi tolok ukur bagi pelatih untuk memberikan latihan guna meningkatkan mental serta kepercayaan diri bagi seluruh atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erwan dan Dyah. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Administrasi Publik, dan Masalah – Masalah Sosial*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso. 1992. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. FPOK IKIP.
- Gunarsa, S. D. 1989. *Psikologi Olahraga*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Ghufron, 2010. *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Khairunizar, Zaky. 2017. *Tingkat Pengetahuan Tentang Peraturan Permainan Futsal Pada Siswa Kelas Atas Di SD Negeri 03 Sikasur Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Jawa Tengah*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.

- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika*. Surabaya: UNESA University Press.
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Nonalisa, Efva. (2013). *Landasan Konseptual Perencanaan Dan Perancangan Sekolah Sepak Bola Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurnal UAJY.
- Nursalim, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya. Tanpa Penerbit.
- Ridwan dan Akdon. 2014. *Rumus dan Data Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&P*. Alfabeta, CV. Bandung
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tangkudung, James. 2016. *Macam – Macam Metodologi Penelitian (Uraian dan Contohnya)*. Jakarta: Lensa Media Pustaka

