

TINGKAT KECEMASAN TIM UKM PUTRA FLOORBALL UNESA DALAM MENGHADAPI UNESA OPEN CUP FLOORBALL CHAMPIONSHIP TAHUN 2019

Firmansyah Ade Lukman

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

Made Pramono

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

ABSTRAK

Permainan floorball merupakan permainan yang sering terjadi *body contact*, kontak stick floorball antar lawan dan dorongan antar pemain dalam pertandingan sering terjadi sehingga menimbulkan permasalahan kecemasan pada seorang pemain. Ciri-ciri kecemasan terbagi menjadi 4 yaitu somatik, afektif, kognitif, dan motorik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan dan mengevaluasi kecemasan dari tim UKM putra floorball unesa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasi dengan sampel penelitian 20 pemain floorball unesa putra. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah non-test, yaitu dengan menggunakan angket berupa beberapa pernyataan tentang kecemasan. Hasil pada penelitian ini dapat ditunjukkan sebagai berikut : secara umum untuk tingkat kecemasan pada putra mendapatkan skor 43,4, dan memiliki skala kecemasan "Sedang. Untuk skor pada aspek somatik yaitu 15. Untuk skor pada aspek afektif yaitu 6. Pada aspek kognitif yaitu 6,15. Pada aspek motorik yaitu 16,1.

Kata Kunci : tingkat kecemasan, *floorball*, somatik, afektif, kognitif, motorik.

ABSTRACT

Floorball game is a often occur body contact, contact stick floorball between opponents and encouragement between players in matches often occur, causing problems of anxiety in a player. The characteristics of anxiety are divided into 4, namely somatic, affective, cognitive, and motoric. The purpose of this study is to find out the level of anxiety and evaluate the anxiety of the UKM boys' floorball team. This research is are search quantitativeby observing with a research sample of 20 male university floorball players. The method of data collection in this study is a non-test, namely by using a questionnaire in the form of several statements about anxiety. The results in this study can be shown as follows: in general for the level of anxiety in men get a score of 43.4, and have an anxiety scale "Moderate. For the score on the somatic aspect, namely 15. For the score on the affective aspect, namely 6. On the cognitive aspect, namely 6.15. In the motor aspect, it is 16.1.

Keywords : *level of anxiety, floorball, somatic, afektif, kognitif, motor.*

PENDAHULUAN

Setiap aktifitas olahraga yang dilakukan seseorang mempunyai tujuan masing-masing seperti olahraga untuk rekreasi/hiburan, olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk prestasi (Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Dalam diri manusia tersebut terdapat 2 aspek yaitu aspek jasmani dan aspek rohani. 2 aspek tersebut sangat berkontribusi ketika seseorang melakukan olahraga. Namun demikian, bagian terpenting adalah olahraga dipandang sebagai aktifitas manusia gerak manusia yang bersifat universal. Aktifitas gerak yang tidak berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga psikis seseorang (Husdarta, 2010:4). Tetapi dalam olahraga prestasi, bukan cuman fisik saja yang diunggulkan, psikis seseorang pun juga diuji.

Dalam mendapatkan sebuah prestasi dapat melalui berbagai cabang olahraga, salah satunya yaitu cabang olahraga *floorball* atau bola lantai. Olahraga *floorball* merupakan sebuah olahraga kerjasama yang dilakukan secara indoor. Sistem pertandingan *floorball* yaitu mencari point atau goal dengan cara memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya, dengan sistem point tersebut para pemain berlomba-lomba memasukan bola ke lawan gawang dengan beradu skill, beradu strategi maupun *body contact* antar pemain agar lebih mudah memasukan bola kedalam gawang lawan.

Permainan *floorball* merupakan permainan yang sering terjadi *body contact*, kontak stick *floorball* antar lawan, dan dorongan antar pemain dalam pertandingan sering terjadi sehingga menimbulkan permasalahan pada mental seorang pemain. Hal tersebut sering terjadi pada tim *floorball* lainnya pada saat bertanding. Dalam pertandingan *floorball*, pemain dituntut untuk memiliki mental yang bagus untuk menyerang maupun pada saat menerima serangan dari tim lawan. Namun pada setiap pemain memiliki mental yang berbeda-beda. Dengan demikian komponen mental atlet sangat di perlukan dari beberapa komponen lainnya seperti fisik, taktik dan strategi.

Faktor mental salah satunya meliputi kecemasan atlet, faktor tersebut dapat memicu psikis sebagai berikut: (1) gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, timbul obsesi, dan tiada motivasi (2) menurunnya rasa percaya diri. Selain itu juga memicu gejala fisik atau fisiologis yaitu : (1) nafas lebih cepat, dingin pada tangan, muka tampak pucat (2) gelisah atau tidak tenang dan sering buang air kecil.

Permasalahan kecemasan yang dialami seorang atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari luar atau eksternal yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet seperti (1) adanya lawan yang badan tinggi besar, (2) lawan yang menggunakan stick nya dengan anarkis, (3) penonton yang anarkis, (4) lingkungan yang tidak bersahabat. Adapun faktor yang timbul dari dalam atau internal yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet seperti permasalahan (1) mudah emosi, (2) motivasi diri

yang kurang, (3) intelegensi, kecemasan yang tinggi terhadap stick lawan dan stress yang berlebihan.

Kecemasan yang disebabkan oleh faktor intrinsik yaitu berpenampilan buruk sebagai akibat rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang tipe pencemas dan pengalaman bertandingan yang masih kurang. Sedangkan faktor ekstrinsik antara lain lawan yang keras, penonton yang anarkis, masalah dengan rekan se tim, tempat dan fasilitas pertandingan yang kurang mendukung, perlengkapan kurang lengkap, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2014:68).

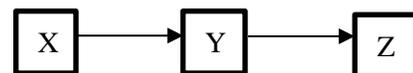
Adapun gejala kecemasan menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:53) di bagi menjadi 4 aspek yaitu (1) somatik meliputi sering berkeringat berlebihan, badan gemetar, wajah pucat, sesak nafas, (2) afektif (dalam emosi individu), (3) kognitif meliputi individu cenderung terus menerus merasa khawatir, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah, (4) motorik (dalam tindakan).

Berdasarkan uraian di atas, tim UKM pria *Floorball* Unesa sangat rentan mengalami kecemasan yang diakibatkan dari faktor luar maupun dalam dan berdampak pada permainan kerja sama tim menjadi kurang maksimal. Sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan atlet UKM pria *floorball* unesa sebelum menghadapi pertandingan kejuaraan Unesa Open Cup *Floorball* Championship tahun 2019.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode angka untuk menguji teori tertentu (Sugiyono, 2012:38).

Desain penelitian ini yang harus dilakukan adalah observasi. Observasi kepada pihak Unesa Open Cup *Floorball* Championship untuk mendapatkan informasi mengenai event Unesa Open Cup *Floorball* Championship, Setelah itu, peneliti mencari tim yang akan di jadikan sebagai sampel dari penelitian ini, peneliti menjelaskan kepada peserta Unesa Open Cup *Floorball* Championship yang telah terpilih tentang cara mengisi angket yang benar. Setelah peneliti selesai menjelaskan, atlet bisa memulai pengisian angket yang sudah di berikan. Setelah atlet selesai menjawab semua soal pada angket maka di lakukan analisis data. Semua proses pada saat pengambilan data telah diabadikan peneliti melalui kamera.



Gambar 3.1 Desain penelitian

Keterangan:

X: Kuisioner kecemasan

Y: Tim UKM putra *Floorball* Unesa

Z: Tingkat Kecemasan

penelitian ini menggunakan penelitian populasi (*Population Research*) dengan tim UKM pria *floorball* unesa sebagai populasi penelitian. Jumlah pemain sebanyak 20 pemain yang terdaftar dalam event unesa open *floorball* cup championship tahun 2019.

Instrument penelitian ini menggunakan sebuah angket kecemasan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Pelaksanaan yang di akan di lakukan peneliti terhadap responden di mulai dari pemberian angket kecemasan kepada responden kemudian peneliti menjelaskan cara mengisi kuisisioner yang benar. Kemudian peneliti mempersilahkan responden untuk menjawab angket yang telah di berikan dan di berikan waktu 25 menit untuk mengisi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang di wujudkan dalam bentuk pertanyaan. Menurut sugiyono (2011:117) kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab sesuai keadaan yang di sedang di rasakan. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden, karakteristik responden tingkat kecemasan atlet floorball dalam menghadapi Unesa Open Cup Floorball Championship tahun 2019.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Dengan cara menggunakan perhitungan rata rata atau mean, dengan cara menjumlah hasil jawaban skor lalu di jumlah dengan jumlah responden. Setelah hasil rata-rata dari jawaban reponden telah di temukan lalu di kelompokkan menurut kriteria nya masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada tim UKM floorball putra unesa, diperoleh tingkat kecemasan pada responden yang di jaring menggunakan sebuah angket atau kuisisioner yang mencakup dari somatik, kognitif, afektif dan motorik. Skor jawaban sesuai tabel 3.3 di atas dijadikan dasar penulis untuk membuat interval setiap aspek dengan skor jawaban tertinggi dikalikan jumlah soal dibagi empat (kriteria).

Data yang berupa skor dari hasil tes tingkat kecemasan pada tim UKM floorball putra unesa yang berjumlah 20 pemain. Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner pada responden tim UKM floorball putra unesa pada aspek somatik dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 7 item pernyataan adalah 28, maka interval aspek somatik adalah sebagai berikut:

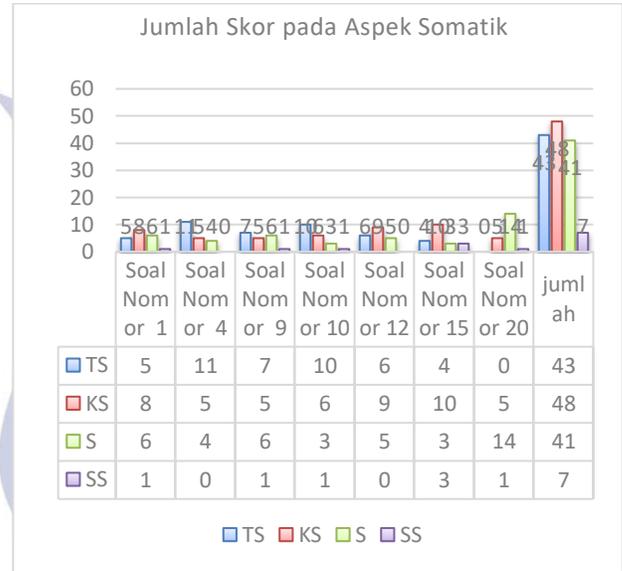
Tabel 4.1 Interval kecemasan aspek somatik

Interval	Kategori
1-7	Rendah
8-14	Sedang
15-21	Tinggi
22-28	Sangat tinggi

berdasarkan hasil perhitungan pada 7 item pernyataan aspek somatik diperoleh nilai sebesar 15 dan bisa

dikatakan tingkat kecemasan pada aspek somatik dalam kategori “tinggi”.

Gambar 4.1 Hasil Pengisian Responden tim UKM floorball putra unesa pada aspek Somatik



Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner pada responden tim UKM floorball putra unesa pada aspek afektif dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 3 item pernyataan adalah 12, maka interval aspek afektif adalah sebagai berikut:

Interval	Kategori
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi
10-12	Sangat tinggi

berdasarkan hasil perhitungan pada 3 item pernyataan aspek afektif diperoleh nilai sebesar 6, dan bisa dikatakan tingkat kecemasan pada aspek afektif dalam kategori “Sedang”.

Gambar 4.2 Hasil Pengisian Responden UKM floorball putra unesa pada Aspek Afektif



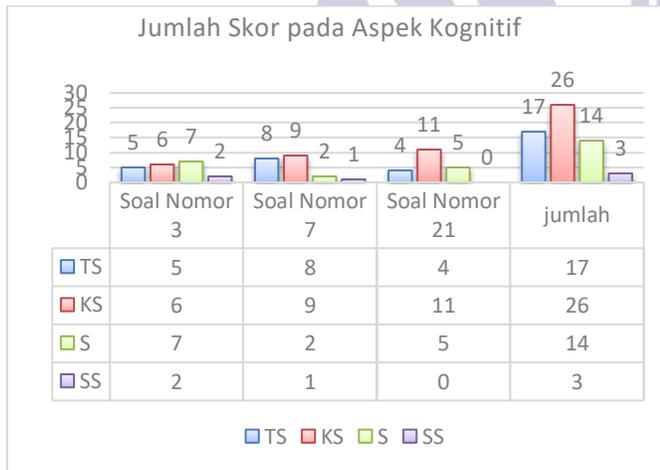
Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada responden UKM floorball putra unesa pada aspek kognitif dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 3 item pertanyaan adalah 12, maka interval aspek kognitif adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Interval Kecemasan Aspek Kognitif

Interval	Kategori
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi
10-12	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan pada 3 item pernyataan aspek kognitif diperoleh nilai sebesar 6,15, dan bisa dikatakan tingkat kecemasan pada aspek kognitif dalam kategori "Sedang".

Gambar 4.3 Hasil Pengisian Responden UKM floorball Putra unesa pada Aspek Kognitif



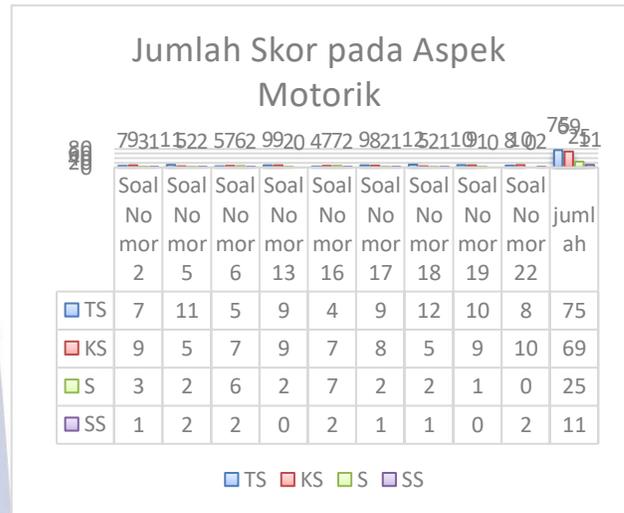
Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada responden UKM floorball putra unesa pada aspek motorik dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 9 item pernyataan adalah 36. maka interval aspek motorik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Interval Kecemasan Aspek Motorik

Interval	Kategori
1-9	Rendah
10-18	Sedang
19-27	Tinggi
28-36	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan pada 9 item pernyataan aspek motorik diperoleh nilai sebesar 16,1, dan bisa dikatakan tingkat kecemasan pada aspek motorik dalam kategori "Sedang".

Gambar 4.4 Hasil Pengisian Responden UKM floorball Putra unesa pada Aspek Motorik



Berdasarkan hasil perhitungan pada 22 item pernyataan 4 aspek somatik, afektif, kognitif, dan motorik diperoleh bahwa nilai tertinggi dari 22 item adalah 88, maka interval dari 4 aspek tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Interval Kecemasan Seluruh Aspek

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 22	Rendah
23 – 44	Sedang
45 – 66	Tinggi
67 – 88	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan pada 22 item pernyataan 4 aspek diperoleh nilai sebesar 43,4, dan bisa dikatakan tingkat kecemasan pada 4 aspek dalam kategori "Sedang".

PEMBAHASAN

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Tingkat kecemasan yang tinggi juga akan mempengaruhi peregangan otot – otot yang berpengaruh pula pada kemampuan teknisnya, penampilan atlet itu sendiri akan terpengaruh, dan akibat dari kecemasan tingkat tinggi akan mengakibatkan permainan atau penampilan menjadi lebih buruk.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tim UKM floorball putra unesa, mereka memiliki rata – rata tingkat kecemasan yaitu sedang, yang artinya mereka masih bisa mengontrol kecemasan dan bisa mencapai *peak performance* (penampilan terbaik) mereka, kecemasan memberi pengaruh sangat besar terhadap penampilan seorang atlet. Pengaruh terbesar kecemasan terhadap penampilan ada pada gerak

motorik seorang atlet, yang artinya jika seorang atlet mengalami kecemasan akan sangat terlihat pada motorik. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi, respon – respon tubuh yang muncul relatif merugikan penampilan atlet. Lebih lanjut Gunarsa,(2008) menjelaskan bahwa atlet yang mengalami kecemasan secara berlebihan atau tingkat kecemasan tinggi akan berdampak pada penampilannya yang membuat dirinya menjadi ekstra hati – hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan bersikap menunggu sehingga keadaan tersebut membuat konsentrasi seorang atlet terpecah dan mengakibatkan penampilan tidak maksimal. Dari hasil survei saat tim UKM floorball putra unesa menghadapi pertandingan melawan UNJ yaitu musuh terberatnya, floorball putra unesa tersebut sering terjadi sering minum air dan pernafasan yang tidak teratur, sehingga dapat dilihat dari hasil pengisian kuisioner pada aspek somatik yang menunjukkan bahwa kecemasan somatik pada tim UKM floorball putra unesa adalah tinggi. Kecemasan somatik menurut komarudin (2015:13) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas dengan tanda-tanda fisik seperti jantung berdebar-debar dan pernafasan tidak teratur. Dengan aspek kecemasan selain somatik seperti afektif, kognitif, dan motorik pada tim tersebut yang rata-rata menunjukkan hasil sedang maka tim UKM floorball putra unesa meskipun kurang efektif, namun masih bisa menunjukkan performa terbaiknya (*peak performance*) daripada permainan strategi dari tim UNJ yang dapat mengatur tempo serangan dan umpan.

Kekurang efektifan dari tim ukm putra floorball unesa dapat dilihat terutama dari aspek somatik yang menunjukkan kecemasan yang tinggi. Meskipun demikian performa terbaik masih bisa ditingkatkan melalui perbaikan terus menerus dalam hal strategis, taktik, fisik, psikologis.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Aspek somatik

Pada aspek somatik pada tim UKM putra floorball unesa sebelum menghadapi unesa open cup floorball championship 2019 dapat disimpulkan bahwa aspek somatik pada tim tersebut dikategorikan tinggi dengan hasil sebanyak 15.

2. Aspek afektif

Pada aspek afektif pada tim UKM putra floorball unesa sebelum menghadapi unesa open cup floorball championship 2019 dapat disimpulkan bahwa tim tersebut dikategorikan sedang dengan hasil sebanyak 6.

3. Aspek kognitif

Pada aspek kognitif pada tim UKM putra floorball unesa sebelum menghadapi unesa open cup floorball championship 2019 dapat disimpulkan bahwa tim tersebut dikategorikan sedang dengan hasil sebanyak 6,15.

4. Aspek motorik

Pada aspek motorik pada tim UKM putra floorball unesa sebelum menghadapi unesa open cup floorball

championship 2019 dapat disimpulkan bahwa tim tersebut dikategorikan sedang dengan hasil sebanyak 16,1.

5. 4 aspek kecemasan

Pada keempat aspek kecemasan pada tim UKM putra floorball unesa sebelum menghadapi unesa open cup floorball championship 2019 dapat disimpulkan bahwa atlet berada di kategori sedang dengan hasil sebanyak 43,4, yang artinya tim UKM floorball putra unesa meskipun kurang efektif, namun masih bisa menunjukkan performa terbaiknya (*peak performance*).

SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka peneliti dapat memberikan masukan yang bersifat membangun, yaitu: Peneliti berikutnya bisa meneliti per aspek yaitu somatik, afektif, kognitif, dan motorik lebih khusus lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan. *Jurnal Penelitian dan Edukasi Pendidikan tahun, 16*.
- Ardiansyah, Bobby. "Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding." *Jurnal Phederal Penjas 8.1* (2014).
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Dasar- Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haruman, W. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hidayat, Y. "Modul Pelatihan, Intervensi Strategi Multiteknik Latihan Mental Untuk Pelatih Bulutangkis." *Bandung: FPOK UPI* (2012).
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Jatmika, Devi, and Linda Linda. "Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja." *Psibernetika 9.2* (2017).
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Leppänen, Mari, et al. "Stiff landings are associated with increased ACL injury risk in young female basketball and floorball players." *The American journal of sports medicine 45.2* (2017): 386-393.
- Maxén, Maria, et al. "Eye injuries and orofacial traumas in floorball—a survey in Switzerland and Sweden." *Dental traumatology 27.2* (2011): 95-101.
- Miguel Angel Gomez, Miguel Prieto, Javier Perez, Jaime Sampaio 2013. "Ball Possession Effectiveness in Men's Elite Floorball According to Quality of Opposition and Game Period". *Journal of Human Kinetics volume 38* (2013), 227-237.
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Pasanen, K., et al. "Injury risk in female floorball: a prospective one-season follow-up." *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 18.1 (2008): 49-54.
- Riduwan, K. (2012). Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian. *Bandung: Mandar Maju.*
- Rizky Mahakharisma. (2014). "Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Bulu Tangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Singgih, D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi.* Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Penerbit Alfabeta
2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training Aspek Aspek Psikologi dalam Olahraga.* Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Tervo, Taru, and Anna Nordström. "Science of floorball: a systematic review." *Open access journal of sports medicine* 5 (2014): 249.
- Undang-undang RI Nomor 3 (2015). "Sistem keolahragaan Nasional".

