

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola

Ananto Wibowo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
email: anantowibowo16060484086@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

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

Abstrak

Tendangan penalti merupakan tendangan hukuman dalam permainan sepak bola, yang dilakukan dari titik penalti berjarak sebelas meter dari garis gawang. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak mengenakan yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti, dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain dari sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi yang berusia 17-20 tahun. Pengambilan data berupa angket tingkat kecemasan dan tes ketepatan tendangan penalti. Hasil dari penelitian ini terdapat 5 pemain yang memperoleh tingkat kecemasan rendah, 15 pemain memperoleh tingkat kecemasan sedang dan 5 pemain memperoleh tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan dari hasil tes tendangan penalti terdapat 8 pemain mendapatkan hasil kurang, 13 pemain mendapatkan hasil cukup, dan 4 pemain mendapatkan hasil baik. Nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar $-0,600$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Kategori Usia 17-20 tahun. Besarnya hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36%.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Tendangan Penalti, Sepak Bola

Abstract

A penalty kick is a penalty kick in a soccer game, which is done from the penalty spot eleven meters from the goal line. Anxiety is a condition that is not wearing which is characterized by worry, nervousness, anxiety, fear experienced by someone at different levels. The purpose of this study was to determine the relationship of anxiety levels to the accuracy of the penalty kick test, and to find out how much the level of anxiety contributed to the accuracy of the penalty kick test results. The method in this study uses a correlational research method with a quantitative descriptive approach. The sample in this study was 25 players from the Benteng FC Ngawi soccer school aged 17-20 years. Retrieval of data in the form of an anxiety level questionnaire and the accuracy of the penalty kick. The results of this study there are 5 players who get low anxiety levels, 15 players get moderate anxiety levels and 5 players get high anxiety levels. While from the penalty kick test results there are 8 players get less results, 13 players get enough results, and 4 players get good results. The correlation value between the level of anxiety with the accuracy of the penalty kick test is $-0,600$ so there is a significant relationship between the level of anxiety with the results of the accuracy of the penalty kick test on the football team Benteng FC Ngawi Age Category 17-20 years. The magnitude of the relationship between the level of anxiety with the results of the accuracy of the penalty kick test on the football team Benteng FC Ngawi Age 17-20 years is 36%.

Keywords: Anxiety Level, Penalty Kick, Football

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara beregu, pada kompetisi resmi setiap tim diisi oleh delapan belas pemain yang terdiri dari sebelas pemain inti termasuk penjaga gawang dan tujuh pemain cadangan yang harus siap dimainkan kapanpun ketika tim sedang membutuhkan. Menurut Krastup et al (2010:132), "Selain untuk permainan olahraga sepak bola juga dapat digunakan sebagai ajang mempromosikan atau kampanye

tentang kesehatan terkait pencegahan penyakit kronis yang disebabkan oleh minimnya aktivitas fisik". Tarju (2017:67), membagi teknik dasar dalam bermain sepak bola menjadi beberapa bagian, yaitu: "melempar bola, menyundul bola, menendang, menghentikan bola, gerak tipu, dan menggiring".

Sucipto (2000:5), menjabarkan untuk olahraga predomanan aerobik apabila 70% dari seluruh energi untuk penampilannya disediakan secara aerob dan oleh

batas waktu minimal 8 menit, sedangkan untuk anaerobik apabila 70% dari seluruh energi untuk penampilan disediakan secara anaerob dan oleh batas waktu maksimal 2 menit. Menurut Sucipto (2000:5), dalam cabang olahraga sepak bola menggunakan gabungan dari kedua sistem energi yaitu sistem energi aerob dan anaerob. dapat dilihat dari aktivitas dalam permainan sepak bola selama 2 x 45 menit, jelas menggunakan sistem energi dominan aerobik. Menurut Faude (2012:625), pada permainan sepak bola modern kemenangan di dalam suatu kompetisi membutuhkan level fisik dan kondisi fisiologis yang tinggi di luar kemampuan teknis dari setiap pemain”.

Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepak bola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah. Menurut Masters (2011:222), pada saat melakukan tendangan penalti, pemain yang paling dirugikan adalah penjaga gawang, karena kira-kira hanya 18% tendangan penalti yang bisa diselamatkan”. Dalam melakukan tendangan penalti agar menghasilkan ketepatan yang tinggi maka kecepatan tendangan sebaiknya tidak maksimal (79.75% dan 92.74% dari kecepatan bola maksimal).

Untuk mencapai ketepatan yang baik dalam melakukan tendangan penalti pastinya memerlukan waktu latihan yang tidak singkat untuk dapat menguasai seluruh keterampilan yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan penalti. Saat menendang bola kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Menurut Philateli (2009:28), Otot-otot yang terdapat pada tungkai yang terlibat dalam kegiatan menendang bola yaitu : otot *tensor fasilata*, otot *abduktor* paha, otot *gluteus maksimus*, otot *vastus lateralis*, otot *lateralis*, otot *sartorius*, otot *tabialis anterior*, otot *rektus femoris*, otot *gastrocnemius*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *axtensor digitorum*, otot *abduktor*, otot paha *medial*, otot paha *lateral*.

Selain faktor keterampilan yang wajib untuk dikuasai, dibutuhkan juga kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang datang saat kegiatan latihan maupun ketika bertanding. Gangguan masalah tersebut mempunyai macam-macam bentuknya, ada yang dari faktor internal maupun faktor external. Masalah dari faktor internal atau dari dalam diri atlet misalnya motivasi, emosi, stress, dan rasa cemas yang tinggi. Selain faktor internal terdapat juga masalah yang timbul dari faktor external atau masalah dari luar diri atlet misalnya cuaca, penonton, lawan, dan wasit. Semua masalah yang telah disebutkan tadi tentunya memiliki dampak pada prestasi seorang atlet. Effendi (2016:23) mengemukakan bahwa “psikologi olahraga adalah pembelajaran ilmiah tentang perilaku seseorang dalam konteks kegiatan olahraga”. Dalam penelitian ini penulis akan mengambil salah satu faktor internal pada seorang atlet yaitu tentang masalah tingkat kecemasan.

Verawati (2015:40), Mendefinisikan kecemasan merupakan salah satu keadaan stress tanpa diketahui penyebab yang jelas dan selalu diikuti dengan gangguan pada saraf otonom dan juga mengalami gangguan pada sistem pencernaan. Menurut Bozkus (2013:509), kecemasan yang diinduksi oleh kompetisi yang dialami oleh para atlet yaitu sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Menurut Junge (2015:6), umumnya tingkat kecemasan yang dialami setiap tingkatan atlet selalu berbeda, misalnya pada atlet profesional sebesar 15%, atlet junior 20%, dan atlet amatir 29%”. Besharat (2011:760) mengemukakan bahwasanya tingkat kecemasan merupakan variabel paling penting dalam dunia olahraga. Sangari (2012:1175) menjelaskan ketika kecemasan tidak dikelola atau dijelaskan dengan benar, maka akan berakibat buruk bagi penampilan seorang atlet. Menurut Jannah (2016:24), jenis-jenis kecemasan olahraga diantaranya: *somatic anxiety-cognitive anxiety*, kecemasan bawaan (*trait anxiety*), kecemasan sesaat (*state anxiety*), dan *competitive anxiety (competitive trait anxiety-competitive state anxiety)*”.

Sekolah sepak bola Benteng FC merupakan salah satu tim internal dari PSSI Ngawi, SSB Benteng FC didirikan sejak tahun 1999. Sebelum menjadi SSB Benteng FC nama terdahulu dari tim ini adalah Satria Muda, Satria Ketonggo, dan saat ini menjadi SSB Benteng FC. SSB Benteng FC memiliki pembinaan pemain muda yang berkesinambungan, Kategori usia yang ada dalam tim SSB Benteng FC sendiri yaitu mulai kelompok usia delapan tahun hingga senior. Dari pembinaan pemain yang berkesinambungan tim Benteng FC telah melahirkan pemain-pemain. Dilihat dari segi kualitas, pemain binaan dari SSB Benteng FC masih bisa bersaing dengan pemain lain yang berasal dari berbagai macam daerah. Salah satu prestasi yang didapat oleh pemain SSB Benteng FC yaitu menjadi *best player* pada event Elite Pro Academy-U18 tahun 2019.

Dari hasil observasi peneliti saat melihat permainan Benteng FC tim ini beberapa kali kalah dalam tendangan adu penalti, salah satu data yang penulis peroleh yaitu pada saat mengikuti turnamen Idul Fitri Cup 2018 yang telah memasuki babak semi final tim Benteng FC kalah dengan skor 4-3 pada saat tendangan penalti, berikutnya yaitu pada tahun 2017 dan 2018 selalu gagal lolos ke fase selanjutnya pada turnamen yang diadakan oleh pondok pesantren gontor karena mengalami kekalahan adu tendangan penalti. Pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti dan seberapa besar hubungannya.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai adalah korelasional dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Korelasional merupakan jenis penelitian yang memiliki maksud untuk mengungkapkan hubungan antara dua variabel atau lebih. (Winarno 2013:57). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dengan hubungan sebab akibat.

X → Y

Keterangan :

X = Kecemasan

Y = Ketepatan tendangan penalti

Desain penelitian diatas pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2018) yang berjudul “Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi yang berusia 17 – 20 tahun yang berjumlah 25 pemain. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November 2019 – Maret 2020.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket tes dan studi dokumentasi. Angket merupakan pernyataan-pernyataan tertulis yang bertujuan bagi peneliti untuk memperoleh informasi tentang sesuatu yang akan diteliti melalui jawaban pernyataan responden (Winarno, 2013:99).

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan salah satu jenis angket yang berdasarkan cara menjawab yaitu jenis angket tertutup. Dengan kata lain, peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab dan memilih pernyataan yang sudah disediakan jawabannya yang sesuai yang dialami oleh responden. Berdasarkan jawaban yang diberikan, penelitian menggunakan angket langsung. Dengan kata lain, responden menjawab angket pernyataan dengan mengisi tentang dirinya. Sedangkan berdasarkan bentuknya menggunakan jenis angket *Check list* yang merupakan jenis angket yang berisi sebuah daftar. Dengan kata lain bahwa responden hanya mengisi angket pernyataan dengan membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Langkah-langkah yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah:

- 1) Peneliti membagikan lembaran angket kepada setiap pemain.
- 2) Setelah itu, setiap pemain yang menerima angket diberi kesempatan untuk mengisi angket sesuai dengan keadaan yang dialami oleh pemain itu sendiri.
- 3) Setelah pemain selesai menjawab dan diberikan kepada peneliti, peneliti memperoleh jawaban dari setiap pemain sehingga diperoleh data yang digunakan dalam penelitian ini.
- 4) Setelah pemain itu, akan dilanjutkan dengan melakukan tes tendangan penalti, dengan situasi sampel akan menghadap pertandingan.
- 5) Setiap pemain melakukan tes tendangan penalti sebanyak empat kali percobaan setiap bola yang tepat sasaran akan mendapatkan poin yang berbeda-beda pada setiap titik sasarnya.

Keseluruhan kegiatan dalam penelitian ini melalui dua tahapan, pertama adalah kegiatan mengisi kuisioner kecemasan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan pada setiap pemain, pengisian kuisioner dilaksanakan sebelum pemain melakukan

pertandingan. Pada tahap selanjutnya setiap pemain akan melakukan tes tendangan penalti sebanyak tiga kali percobaan dengan tujuan untuk mengukur akurasi tendangan penalti pada setiap pemain, pengambilan data tendangan penalti dilakukan sebelum pemain melakukan pertandingan, hal tersebut bertujuan sebagai gangguan/*stressor* pada saat pemain melakukan tes tendangan penalti.

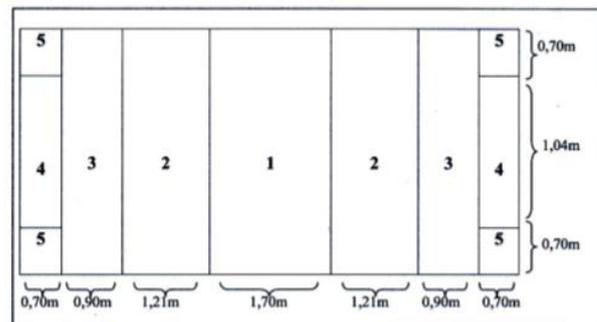
Menurut Winarno (2013:96), Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu

- 1) Angket tes kecemasan olahraga

Angket tes kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Nyak Amir (2012), alat ini memiliki 22 item soal dengan 4 pilihan jawaban. Alat ini mirip dengan alat ukur kecemasan SAS (*Sport Anxiety Scale*) namun dalam versi SAS hanya terdapat 21 soal. Angket tes kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Nyak Amir ini memiliki validitas dan reabilitas angket sebesar 0,631 sampai dengan 0,823 serta pada setiap indikator tes memiliki rentang korelasi yang berbeda-beda.

- 2) Tes tendangan penalti

Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat akurasi sampel dalam melakukan tendangan penalti. Instrumen ini sesuai dengan yang ada pada buku depdikbud tahun 1984, dan telah diadopsi dan digunakan dalam penelitian pambudi (2013). Alat ini memiliki validitas sebesar 0,650 dan reabilitas sebesar 0,770 dengan demikian tingkat validitas dan reabilitas pada instrumen ini termasuk tinggi. Alat yang digunakan yaitu lapangan sepak bola, bola sepak bola, peluit, meteran, tali raffia, angka penanda skor.



Gambar 1. Instrumen tes menembak bola kesasaran. (dalam Pambudi 2013:38)

Tes tendangan penalti dilakukan dengan cara:

- 1) Tes tendangan penalti dilakukan sesuai dengan aturan PSSI.
- 2) Tes tendangan penalti dilakukan menggunakan tendangan kaki dan teknik bebas.
- 3) Bola yang masuk pada kolom yang telah dibuat dicatat pada setiap kesempatan yang diberikan.
- 4) Kesempatan diberikan sebanyak tiga kali untuk setiap teste.

5) Penilaian dilakukan dengan menjumlahkan total angka yang didapatkan dari tiga kali kesempatan.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (dalam Sugiyono, 2013:244). Pada penelitian ini menggunakan spss 25, dengan rincian analisis sebagai berikut:

- 1) Korelasi *product moment* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis harga koefisien korelasi antara variabel bebas (X) dan variabel terkait (Y). Analisis ini pernah dilakukan Firmansyah (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola” dalam penelitiannya memperlihatkan tingkat korelasi yang rendah dengan nilai person korelasi sebesar -0,031.
- 2) Koefisien determinasi dalam penelitian ini bertujuan untuk menghitung besar hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti. Analisis ini pernah digunakan oleh Komarudin (2011) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola” dalam penelitiannya hasil analisis data koefisien determinasi sebesar 24,8% yang berarti kecemasan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap motivasi berlatih dalam menghadapi pertandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

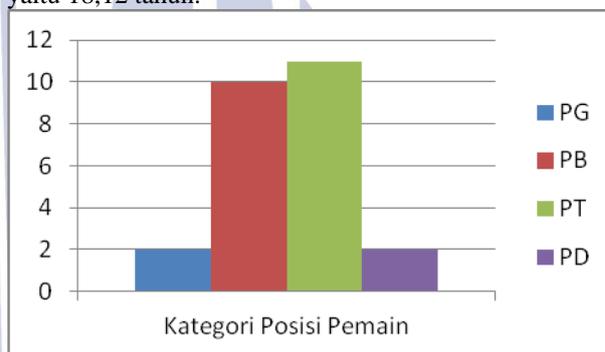
Hasil

Pada pembahasan ini peneliti akan menguraikan tentang temuan yang muncul selama melakukan penelitian hubungan kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi. Dalam olahraga, terutama olahraga prestasi sangat banyak faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atau prestasi seorang pemain, salah satunya adalah faktor kecemasan. Menurut Hanin (2017:2) dalam olahraga yang memiliki tingkat prestasi tinggi sangat sering mengalami perubahan konstan dan kebutuhan untuk memenejamen perubahan, hal tersebut membuatnya menjadi lingkungan yang sangat istimewa untuk mempelajari stress dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan.



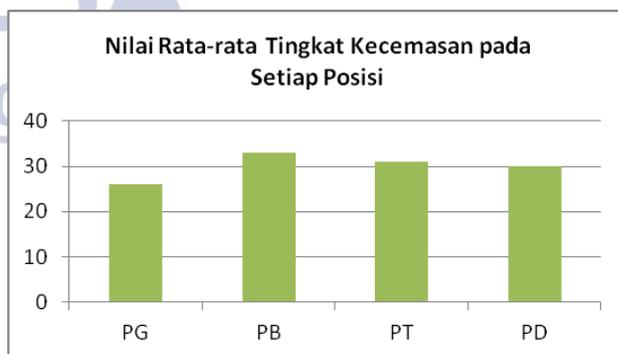
Gambar 2. Data usia

Sampel paling banyak yang mengikuti penelitian ini yaitu sampel yang berusia 17 tahun sebanyak 10 pemain, selanjutnya sampel yang berusia 18 tahun sebanyak 7 pemain, berikutnya sampel yang berusia 19 tahun sebanyak 3 pemain, dan sampel yang berusia 20 tahun sebanyak 5 pemain, dengan total sampel sebanyak 25 pemain sehingga dapat diperoleh rata-rata usia sampel yaitu 18,12 tahun.



Gambar 3. Kategori posisi

Gambar diatas merupakan rincian jumlah pemain pada setiap posisi, posisi pertama yaitu Penjaga Gawang (PG) diikuti 2 pemain, berikutnya posisi Pemain Belakang (PB) diikuti sebanyak 10 pemain, selanjutnya posisi Pemain Tengah (PT) sebanyak 11 pemain, dan posisi Pemain Depan (PD) sebanyak 2 pemain.



Gambar 4. Nilai rata-rata tingkat kecemasan pada setiap posisi

Pertama yaitu posisi penjaga gawang yang mendapatkan nilai rata-rata 26 dan masuk dalam kriteria “sedang”, berikutnya pemain belakang yang memperoleh nilai rata-rata 33 dan masuk dalam kriteria “sedang”, selanjutnya pemain tengah yang mendapatkan nilai rata-

rata 31 dan masuk dalam kriteria “sedang”, dan yang terakhir yaitu posisi pemain depan yang memperoleh nilai rata-rata sebesar 30 dan masuk dalam kriteria “sedang”. Menurut data diatas dapat dilihat posisi yang memiliki tingkat kecemasan paling rendah yaitu posisi penjaga gawang dengan nilai rata-rata 26.

Tabel 1. Hasil tes tingkat kecemasan

Interval	Kriteria	Jumlah Pemain
1 – 22	Rendah	5
23 – 44	Sedang	15
45 – 66	Tinggi	5
67 – 88	Sangat Tinggi	0

Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 5 pemain memiliki kriteria kecemasan rendah, 15 pemain memiliki kriteria kecemasan sedang, dan 5 pemain memiliki kecemasan tinggi.

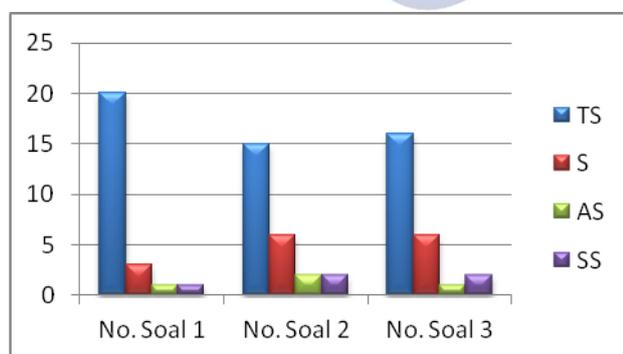
Tabel 2. Hasil tes tendangan penalti

Interval	Kriteria	Jumlah Pemain
0 – 5	Kurang	8
6 – 10	Cukup	13
11 – 15	Baik	4

Berdasarkan tabel diatas terdapat 8 pemain mendapatkan hasil tes tendangan penalti kurang, 13 pemain mendapatkan hasil tes tendangan penalti cukup, dan 4 pemain mendapatkan hasil tes tendangan baik.

Tabel 3. Kriteria kecemasan aspek kognitif

Sekala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 3	Rendah
4 – 6	Sedang
7 – 9	Tinggi
10 – 12	Sangat Tinggi

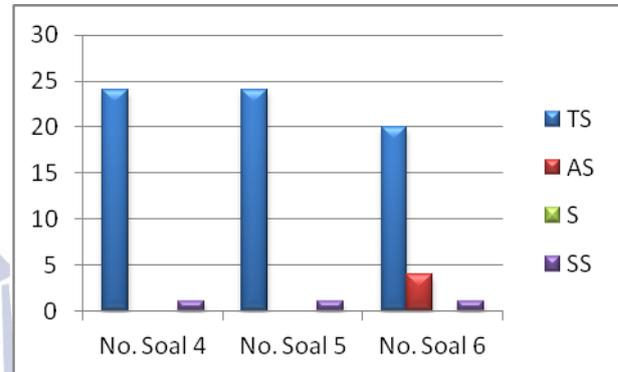


Gambar 5. Hasil pengisian kuisioner aspek kognitif

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner kecemasan pada setiap sampel dalam aspek kognitif diperoleh data bahwasanya nilai tertinggi dari tiga item pernyataan yaitu sebesar 113, dengan perolehan nilai rata-rata pada aspek tersebut sebesar 4,52, dan dapat dikategorikan memiliki tingkat kecemasan “sedang”.

Tabel 4. Kriteria kecemasan aspek afektif

Sekala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 3	Rendah
4 – 6	Sedang
7 – 9	Tinggi
10 – 12	Sangat Tinggi

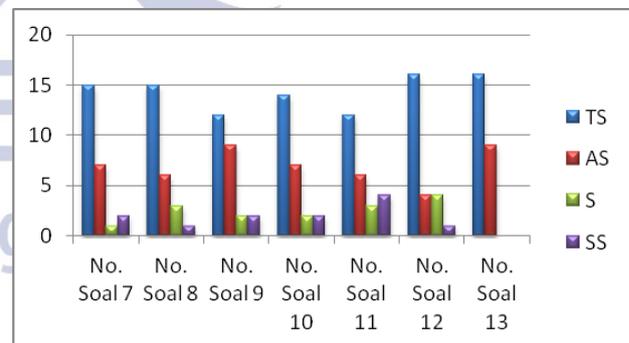


Gambar 6. Hasil pengisian kuisioner aspek afektif

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner kecemasan pada setiap sampel pada aspek afektif didapatkan data bahwasanya nilai tertinggi dari tiga item pernyataan yaitu item pernyataan no 4 - 6 sebesar 88, dengan perolehan nilai rata-rata pada aspek tersebut sebesar 3,52, dan dapat dikategorikan memiliki tingkat kecemasan “sedang”.

Tabel 5. Kriteria kecemasan aspek somatik

Sekala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 7	Rendah
8 – 14	Sedang
15 – 21	Tinggi
22 – 28	Sangat Tinggi

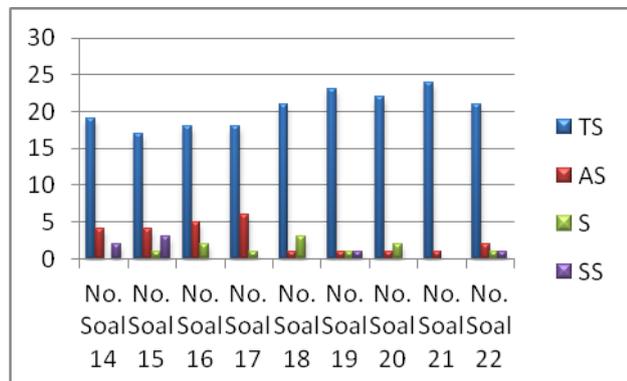


Gambar 7. Hasil pengisian kuisioner aspek somatik

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner kecemasan pada setiap sampel pada aspek somatik diperoleh data bahwasanya nilai tertinggi dari tujuh item pernyataan yaitu item pernyataan no 7 - 13 sebesar 290, dengan perolehan nilai rata-rata pada aspek tersebut sebesar 11,6, dan dapat dikategorikan memiliki tingkat kecemasan “sedang”.

Tabel 6. Kriteria kecemasan aspek motorik

Sekala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 9	Rendah
10 – 18	Sedang
19 – 27	Tinggi
28 – 36	Sangat Tinggi



Gambar 8. Hasil pengisian kuisisioner aspek motorik

Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner kecemasan pada setiap sampel pada aspek motorik diperoleh data bahwasanya nilai tertinggi dari tujuh item pernyataan yaitu item pernyataan no 14 - 22 sebesar 283, dengan perolehan nilai rata-rata pada aspek tersebut sebesar 11,32, dan dapat dikategorikan memiliki tingkat kecemasan “sedang”.

Deskriptif statistik merupakan bentuk dari metode-metode yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian data sehingga mampu memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca adapun data yang akan disajikan yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	SD
Tingkat kecemasan	25	22	65	31.32	10,86
Ketepatan tendangan penalti	25	2	12	6.84	2.925
Valid N	25				

Dari tabel perhitungan diatas menggunakan spss versi 25 dapat diperoleh data sebagai berikut:

- 1) Dari 25 sampel yang melakukan tes tingkat kecemasan diperoleh nilai rata-rata sebesar 31,32 yang berarti tingkat kecemasan dalam kategori “Sedang”. Sedangkan standart deviasinya yaitu 10,86.
- 2) Dari 25 sampel yang melakukan tes tendangan penalti diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,84, sedangkan standart deviasinya yaitu 3,92

Tabel 8. hasil uji korelasi

		Tingkat Kecemasan	Ketepatan Tendangan Penalti
Tingkat Kecemasan	Person Corelations	1	-0,600
	Sig. (2 Tailed)		.002
	N	25	25
Ketepatan Tendangan Penalti	Person Corelations	-0.600	1
	Sig. (2 Tailed)	.002	
	N	25	25

Berdasarkan dari hasil perhitungan menggunakan spss versi 25 dengan hasil seperti pada gambar diatas, sebuah hubungan tidak sama dengan 0 yang berarti terjadi hubungan sangat kuat. Dari baris-baris *pearson correlation* pada gambar di atas, mendapatkan data sebagai berikut yaitu, tingkat kecemasan pemain SSB Benteng FC Ngawi memiliki hubungan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti sebesar -0,600 ($r = -0,600$) sehingga dapat disimpulkan bahwasanya nilai korelasi atau hubungan antara kecemasan dan ketepatan tendangan penalti pada tim sepak bola Benteng FC Ngawi dan dapat dikategorikan memiliki tingkat hubungan “Kuat” (Signifikan).

Tabel 9. Nilai Keofisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2013:228-223)

Koefisien Determinasi digunakan untuk menghitung berapa besar hubungan atau sumbangan antara kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi.

Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned}
 &= r^2 \times 100\% \\
 &= (-0,600)^2 \times 100\% \\
 &= 0,360 \times 100\% \\
 &= 36\%
 \end{aligned}$$

Pembahasan

Dalam pembahasan ini penulis akan menjabarkan hasil dan temuan-temuan saat melakukan penelitian hubungan kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi. Pada olahraga terutama olahraga prestasi sangat banyak faktor yang mempengaruhi penampilan dan pencapaian prestasi seorang atlet, salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan yaitu faktor kecemasan.

Gunarsa (dalam Firmansyah 3:2018), ”memberi pernyataan bahwasanya di dalam olahraga terdapat faktor psikologis yang dapat menunjang atau menghambat prestasi seorang atlet”.

Kecemasan saat akan melakukan tendangan penalti menyebabkan tekanan emosi yang meningkat, sehingga berdampak berkurangnya konsentrasi seorang pemain yang akan melakukan tendangan penalti, yang berarti kinerja dari seorang pemain tersebut akan mengalami penurunan dan juga akan berdampak penurunan prestasi bagi seorang pemain. Hal berikut sejalan dengan data yang diperoleh, bahwasanya terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi usia 17-20 tahun. Menurut hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25, untuk nilai rata-rata nilai dari angket tingkat kecemasan yaitu 31,32 dan nilai standar deviasinya 10,866. Jumlah nilai maksimum variabel kepercayaan diri sebesar 65 dan nilai minimumnya 22. Selanjutnya nilai rata-rata tes ketepatan tendangan penalti yaitu 6,84 dan nilai standar deviasinya 2,92. Nilai maksimum skor ketepatan tendangan penalti sebesar 12 dan nilai minimumnya sebesar 2.

Dengan menggunakan perhitungan korelasi *product moment* kemudian dianalisis maka dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar -0,600 sehingga korelasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi masuk dalam kategori kuat (Signifikan), tanda (-) tersebut menandakan bahwasanya kedua variabel memperoleh hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa hasil perhitungan korelasi *product moment* didapat nilai r hitung lebih besar dari rtabel ($0,600 > 0,396$). Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan hasil perhitungan bahwa besar sumbangan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36% dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat dinyatakan penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilakukan Tara Rhiskita Citra Beauty pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan Kecemasan Dengan Ketepatan *Shooting Free Throw* Bolabasket SMP Negeri 2 Madiun” membuktikan bahwa antara tingkat kecemasan dan ketepatan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket terhadap hubungan yang nyata (signifikan), dengan memperoleh hasil tingkat kecemasan sebesar 35% dan sisanya 65% dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Komarudin, M.A (2011) yang berjudul “Hubungan Kecemasan dan Akurasi *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola. Dalam penelitiannya

memperoleh angka korelasi sebesar -0,478 dengan taraf signifikan 0.033 ($p < 0,05$). Angka tersebut menunjukkan semakin tinggi kecemasan semakin rendah efektivitas *passing* yang dilakukan.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan yang telah dijabarkan pada bagian sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar -0,600 sehingga Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Kategori Usia 17-20 tahun, tanda (-) tersebut menandakan bahwasanya kedua variabel memperoleh hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Besarnya hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, kelemahan dari penelitian ini yaitu pada penggunaan instrument tes tendangan penalti, instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrument yang diterbitkan oleh kemendikbud pada tahun 1984 yang telah diadopsi dalam penelitian Pambudi pada tahun 2013 dan belum ada pembaharuan lebih lanjut. Dari uraian tersebut maka penulis menyampaikan saran bagi peneliti selanjutnya dengan masalah yang serupa, yaitu penelitian selanjutnya harus mencari pembaharuan dari instrument tes tendangan penalti untuk mendapatkan hasil yang spesifik dan lebih maksimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. 2012. “Sports Development Tools Measuring Anxiety”. *Jurnal Pendidikan dan Edukasi Pendidikan*. Vol.16 (1): hal.329.
- Bozkus.T, Turkmen.M, Kul.M. 2013. “The Effects of Age, Sports Experience and Physical Self Perception on Competition Anxiety Levels Famele Football Players”. *Internatonal Journal of Academic Reseach*. Vol.5 (4): hal.509.
- Besharat MA, Peurbohlool S, 2011. “Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance”. *Psicholohy*. Vol. 2 (7): hal.760.
- Effendi, Hastria. 2016.”Peranan Psikologi Olahraga Dalam meningkatkan Prestasi Atlet”. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Vol.1 : hal. 23

- Faude, O., Koch, T., & Mayer, T. 2012. "Straight Sprinting is the Most Frequent Action in Goal Situations Inprofessional Soccer. *Journal of Sport Sciences*. Vol.30 (7): hal 625-631.
- Hanin, Yuri. 2017. *Coping With Anxiety in Sport*. KIHU-Research Institute for Olympic Sports, Finland
- Jannah, Miftakhul. 2016. *Kecemasan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Junge.A, Demont.N.F. 2016."Prevalence of Depression and Anxiety Top-level Male and Famele Football Players". *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. Vol.2 hal.6
- Komarudin, M.A. 2011. "*Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola*". Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krustrup, P., Dvorak, J., Junge. A., and Bangsbo, J. 2010. "The Health and Fitnes Benefits of Regular Participa-tion in Small-sided Football Games".*Scandinavia Journal ofMedicine and Science in Sports*. Vol.20 : hal.132-135.
- Masters R.S.W, van der Kamp,J, Jackson R.C. 2011. "Imperceptibly Off-Center Goalkeepers Influence Penlaty-Kick Direction in Soccer". *Psychological Science*. Vol.18 (3): hal. 222-223
- Pambudi, Johan. 2013. *Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemain UKM Sepak Bola Unnes Tahun 2012*. Skripsi tidak diterbitkan. PPs: Universitas Negeri Semarang.
- Philateli, Elang. 2009. *Pengaruh Hasil Latihan Tendangan Penalti Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Penempatan Bola ke Gawang pada Pemain Persab Kabupaten Brebes*. Skripsi tidak diterbitkan. PPs: Universitas Negeri Semarang.
- Rhiskita, Tara. 2016. *Hubungan Kecemasan dengan Ketepatan Shooting Free Throw Bola Basket*. Skripsi tidak diterbitkan. PPs: Universitas Negeri Surabaya
- Sangari at al., 2012. "Relationship Between Mental Skill and Competitive Anxiety in Female National Football Players". *Departement of Physical Educations*. Vol.20 (8): hal.1175.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV.Afabets
- Tarju, Wahidi. 2017. "Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola". *Jurnal Olahraga*. Vol.2 (2): hal:67.
- Verawati, Indah. 2015."Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Atlet dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga". *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol.21 (79): hal.40-41.
- Winarno, M.E. 2016. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.