

STUDI LITERASI HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN SHOOTING PENALTI PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Ahmad Muafak Baihaqi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ahmadbaihaqi16060484087@mhs.unesa.ac.id

Purbodjati

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

Abstrak

Ketika tendangan pinalti, tingkat kecemasan sangat penting untuk diperhatikan karena pemain dengan kemampuan *shooting* yang baik dapat gagal jika memiliki tingkat kecemasan tinggi. Sehubungan hal tersebut peneliti telah menganalisa secara langsung tentang hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *shooting* penalti pada sekolah sepakbola PERSEKAP Kencong Jember. Peneliti melihat permainan Persekap FC tim ini beberapa kali kalah dalam tendangan adu penalti, salah satunya pada saat mengikuti turnamen Ramadhan Cup 2017 tim Persekap FC kalah dengan skor 4-3 pada saat tendangan penalti, pada tahun 2018 dan 2019 selalu gagal karena mengalami kekalahan adu tendangan penalti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan shooting penalti pada sekolah sepakbola persekap kencong Jember. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui hubungan dua variable atau lebih dengan mengukur koefisiensi dengan menggunakan statistik. Berdasarkan hasil penelitian dalam proses literasi beberapa hasil penelitian sejenis tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *shooting* penalti dan beberapa jurnal dalam negeri maupun luar negeri kisaran tahun 2009-2020, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas. Ketika melakukan *shooting* pinalti pemain perlu memperhatikan tingkat kecemasan, karena tingkat kecemasan tinggi dapat mempengaruhi hasil *shooting*. Apabila pemain dapat mengendalikan perasaan cemas ketika *shooting* pinalti, maka performanya akan optimal dan produktif, sehingga dapat menambah skor tim.

Kata kunci: Kecemasan, Shooting, Sepak bola.

Abstract

In the regard, the researcher has analyzed directly the relationship between the level of anxiety and the results of penalty shooting accuracy test at the PERSEKAP Kencong Jember soccer school. Researchers saw the Persekap FC game this team lost several times in penalty kicks, one of which was when participating in the Ramadhan Cup 2017 tournament the Persekap FC team lost with a score of 4-3 during a penalty kick, in 2018 and 2019 it always failed because it suffered a kick-off defeat penalty. This study aims to determine the relationship between the level of anxiety and the results of the penalty shooting accuracy test at Kencong Jember football school. This research is a correlational research. Correlation research is a study to determine the relationship between two or more variables by measuring the coefficient using statistics. Based on the results of research in the literacy process, some research results are similar to the level of anxiety about the results of the penalty shooting accuracy test and several domestic and foreign journals from 2009 to 2020, anxiety is a general concern regarding an unclear event. When competing, the level of anxiety is very important to pay attention to because athletes with good shooting skills can fail if their anxiety levels are high. If athletes can control feelings of anxiety when competing, their performance will be optimal and productive in terms of shooting penalties, thus increasing the team's score.

Keywords: Anxiety, Shooting, Football.

PENDAHULUAN

Tendangan pinalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak pinalti, hukuman pinalti dilakukan di titik putih dengan jarak sebelas meter lurus dengan gawang bagian tengah. Menurut Masters (2011:222), "pada saat melakukan tendangan pinalti, pemain yang paling dirugikan adalah penjaga gawang, karena kira-kira 18% tendangan pinalti yang bisa diselamatkan." Dalam melakukan tendangan pinalti agar menghasilkan ketepatan yang tinggi maka kecepatan tendangan sebaiknya tidak maksimal (79.75% dan 92.74% dari kecepatan bola maksimal). Ketepatan dan kecepatan merupakan kombinasi yang perlu diperhatikan saat melakukan tendangan pinalti. Menurut Luxbacher (2012:105) "Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan dibawah tekanan lawan".

Untuk mencapai ketepatan yang baik dalam melakukan tendangan pinalti pastinya memerlukan waktu latihan yang tidak singkat untuk menguasai seluruh keterampilan yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan pinalti. Saat menendang bola kekuatan otot tungkai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Otot-otot yang terdapat pada tungkai yang terlibat dalam kegiatan menendang bola yaitu : otot *tensor fasilata*, otot *abductor* paha, otot *gleuteus maksimus*, otot *tabialis anterior*, otot *rektus femuris*, otot *gastrocnemius*, otot *abductor*, otot paha *medical*, otot paha *lateral*. (Philateli, 2009:28)

Selain faktor keterampilan yang wajib dikuasai pemain adalah kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang datang saat kegiatan latihan maupun ketika bertanding. Gangguan masalah tersebut mempunyai macam-macam bentuknya, mulai dari faktor internal maupun faktor external. Masalah dari faktor internal atau dari dalam diri pemain misalnya motivasi, emosi, stress, rasa cemas yang tinggi dan rasa khawatir. Sedangkan faktor external atau faktor dari luar diri pemain misalnya lawan, penonton, wasit dan cuaca. Semua masalah yang telah disebutkan tadi tentunya memiliki dampak pada prestasi pemain. Menurut Effendi (2016:23) "psikologi olahraga adalah pembelajaran ilmiah tentang perilaku seseorang dalam konteks olahraga".

Melatih mental sangat dibutuhkan oleh atlet, karena faktor mental sangat berpengaruh saat pertandingan maupun saat berlatih, atlet yang memiliki kesiapan mental saat bertanding cenderung akan memiliki ketenangan dalam mengambil keputusan saat dilapangan dan akan tampil lebih baik dan maksimal daripada atlet yang tidak memiliki kesiapan mental. Menurut Komarudin (2015), "Kecemasan mempengaruhi kondisi psikologis atlet saat bertanding". Menurut (Weinberg & Gould, dalam Komarudin 2011). "Kecemasan adalah kombinasi antar perilaku dan emosi yang bersifat negative, emosi negative ditandai rasa khawatir, takut, dan perasaan gugup". Perasaan yang tegang akan mempengaruhi kinerja jantung berdetak lebih cepat.

Verawati (2015) "Mendefinisikan kecemasan merupakan salah satu keadaan stress tanpa ada penyebab yang jelas diikuti dengan gangguan pencernaan dan gangguan saraf otonom". Menurut Bozkus.T, Turkmen.M (2013) "Kecemasan yang diinduksi oleh kompetisi yang dialami oleh para atlet yaitu sebelum, selama, dan sesudah pertandingan". Menurut penulis berdasarkan beberapa pendapat diatas kecemasan merupakan salah satu faktor berpengaruh dalam performa seorang atlet ketika berlatih maupun bertanding.

Sekolah sepakbola Persekap FC merupakan salah satu tim internal dari PSSI Jember, SSB Persekap FC didirikan sejak tahun 1959. SSB Persekap FC memiliki pembinaan pemain muda yang berkesinambungan, kategori usia yang ada dalam tim SSB Persekap FC sendiri mulai kelompok usia delapan tahun hingga senior. Dari pembinaan pemain yang berkesinambungan tim Persekap FC telah melahirkan pemain-pemain. Dilihat dari segi kualitas, pemain binaan SSB Persekap FC masih bisa bersaing dengan pemain lain yang berasal dari berbagai macam daerah. Salah satu prestasi yang dapat oleh pemain SSB Persekap FC yaitu menjadi best player pada event Elite Pro Academy-U16 tahun 2019. Dari hasil observasi peneliti saat melihat permainan Persekap FC tim ini beberapa kali kalah dalam tendangan adu penalty, salah satu data yang penulis peroleh yaitu pada saat mengikuti turnamen Ramadhan Cup 2017 yang telah memasuki babak semi final tim Persekap FC kalah dengan skor 4-3 pada saat tendangan penalti, berikutnya yaitu pada tahun 2018 dan 2019 selalu gagal ke fase selanjutnya pada turnamen yang diadakan oleh kantor kecamatan Kencong karena mengalami kekalahan adu tendangan penalti. Dari permasalahan tersebut maka

penulis dapat menyimpulkan bahwa pemain dari SSB Persekap FC memiliki tingkat kecemasan yang kurang baik, sehingga tepat untuk dijadikan sampel dalam permasalahan pada penelitian .

Tujuan dari penelitian adalah mengembangkan pengetahuan seorang atlet dan pelatih sepakbola saat berlatih pentingnya melatih mental dibarengi dengan melatih teknik dan taktik hingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *library research* atau penelitian kepustakaan dikarenakan peneliti akan mengkaji hasil penelitian terdahulu. Penelitian kepustakaan adalah studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono, 2006).

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi literature dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Bentuk pengkajian ini adalah pengkajian true eksperimen, pengkajian eksperimen tersebut adalah bentuk dari metodologi yang baku dan dapat dipergunakan oleh para peneliti. Dari beberapa metode penelitian yang ada, percobaan ialah salah satu metode yang baik untuk mengetahui sebab-akibat sesama variabel.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari dan mengumpulkan beberapa jurnal dan beberapa artikel yang berkaitan atau sejenis dengan penelitian tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *shooting* penalti permainan sepakbola lalu mereview jurnal tersebut. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel tentang olahraga yang berfokus pada psikologi olahraga pada kecemasan, artikel nasional maupun internasional diambil secara online dengan tahun terbit 2009 – 2020. Penelitian dilakukan pada November 2020, bertempat di Sambikerep Surabaya

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *studi literasi* dengan cara analisis deskriptif kualitatif. Melakukan review artikel ilmiah dan jurnal yang berkaitan erat dengan penelitian tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *shooting* penalti permainan sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian dalam proses beberapa hasil literasi penelitian sejenis tentang

tingkat kecemasan dan beberapa jurnal dari luar negeri maupun dalam negeri dari kisaran tahun 2009-2020, diperoleh data sebagai berikut.

Dalam penelitian Ananto Wibowo (2020) tentang hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan pinalti dalam permainan sepakbola dengan menggunakan perhitungan korelasi produk moment dianalisis maka diketahui bahwa nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti bernilai -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 dua variable tersebut memperoleh korelasi atau hubungan yang berlawanan arah. Berdasarkan analisis data dari hasil perhitungan penelitian dapat diketahui bahwa korelasi product moment didapat nilai r tabel lebih kecil dari rhitung ($0,396 < 0,600$). Informasi dapat diperoleh dari hasil perhitungan dan penelitian 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 sisanya dipengaruhi variable lain.

Penelitian yang dilakukan Rahmad (2019) dengan judul “Hubungan Antara Kecemasan (*Anxiety*) dan Koordinasi Mata Terhadap Shooting Pemain Sepakbola”, berdasar uji korelasi antara kecemasan dengan akurasi *shooting* pemain sebagaimana terlihat hasil Rhitung 0,505. Didapatkan Rhitung lebih besar dari pada Rhasil atau $0,505 > 0,444$ artinya ada hubungan signifikan antara kecemasan dengan akurasi *shooting* pemain dengan hasil Ho ditolak, dimana kecemasan merupakan permasalahan sering terjadi dan dialami oleh beberapa orang dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola, ditambah lagi pemain sepakbola yang kurang jam terbang bertanding biasa disebut dengan pemain amatir. Pemain amatir akan sering mengalami emosi negative ketika bertanding meliputi: kekhawatiran, tidak percaya diri, gelisah dan takut terhadap sesuatu kejadian buruk padahal kejadian tersebut belum tentu akan terjadi.

Termasuk dalam melakukan *shooting*, kecemasan ini akan sangat menentukan terhadap akurasi *shooting* dimana saat melakukan *shooting* jika pemain mengalami kecemasan maka pemain kurang dapat mengendalikan emosi mereka sehingga akan cenderung menghasilkan shooting yang kurang

akurat dibandingkan dengan pemain yang tidak mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan Ananto (2020) dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola Benteng FC Ngawi” dalam penelitian ini diperoleh nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalty sebesar -0,600 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalty pada tim sepakbola Benteng FC Kategori Usia 17-20 tahun, tanda negative tersebut menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Dalam penelitian ini memperoleh besar nilai korelasi antara kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim Benteng FC Ngawi sebesar 36%.

Ketika melakukan tendangan penalti akan menimbulkan perasaan emosional berlebihan dalam hal ini akan menimbulkan efek negative karena ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan kondisi emosi atau tidak tenang maka hasil yang akan ditimbulkan tidak maksimal. Dalam hal ini akan berakibat pada performa pemain tersebut akan menurun. Berdasarkan data maka dapat diketahui bahwa hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti berpengaruh pada tingkat kecemasan 36%, sedangkan 64% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Ketika akan melakukan tendangan penalti, maka pelatih sangat perlu memperhatikan kecemasan yang dimiliki oleh pemain, karena pemain dengan kemampuan tendangan yang baik dapat gagal jika pemain tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Menurut Gunarsa (2008) “*Skill* seorang pemain akan menurun apabila pemain tersebut sedang mengalami perasaan cemas, hal ini disebabkan karena otot-otot beberapa bagian tubuhnya tegang sehingga pemain tersebut kehilangan koordinasi”.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Komarudin (2011) yang berjudul “Hubungan Kecemasan dan Akurasi *Passing* Dalam Permainan Sepakbola. Pada penelitian ini memiliki data dengan nilai $r = -0.478$ dan 0.033 $p(0.05)$, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola memiliki hubungan negative. Pemain dengan tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi akurasi *passing* pada rekan satu tim. Faktor yang mempengaruhi kecemasan seorang pemain diantaranya adalah kurang percaya diri,

kesulitan tugas dari pelatih, kurang fokus, lingkungan, penonton, dan wasit.

Dalam situasi olahraga dapat terjadi dorongan stimulus pada reaksi kecemasan. Diketahui bahwa pada penelitian tersebut munculnya kecemasan pada pemain terjadi ketika sebelum pertandingan, hal ini dapat dibuktikan dengan data yang menunjukkan koefisien determinasi sebesar 0.248 yang berarti kecemasan berpengaruh sebesar 24.8% sebelum pertandingan, sisanya disebabkan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Adanya tingkat aspirasi dan tingkat keterlibatan yang tinggi merupakan faktor lain penyebab timbulnya kecemasan, contoh takut akan kegagalan, keadaan stress yang hebat, demam panggung ketika akan bermain, dan keadaan mengetahui bahwa prestasi atau performa menurun ketika bertanding. Penyebab kecemasan yang lain adalah tingkatan pertandingan (desa, kecamatan, kabupaten, provinsi, maupun nasional), tingkatan pengalaman bertanding pemain, tujuan keberhasilan yang ditargetkan pelatih kepada pemain, dan lain sebagainya karena setiap masing-masing pemain memiliki penyebab kecemasan berbeda-beda.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ervan Kastrena (2019) tentang “Hubungan *Self-Efficacy* dan *Anxiety* dengan Hasil Tendangan Penalti”, berdasarkan Model *Summary* bahwa besarnya hubungan antara *self-efficacy* dan *anxiety* terhadap hasil tendangan penalti menunjukkan korelasi sebesar 0.531 artinya terdapat hubungan dalam kategori sedang. Pada dasarnya *self-efficacy* maupun *anxiety* keduanya merupakan aspek dalam ilmu psikologis yang sangat mempengaruhi mental mahasiswa, dimana *self-efficacy* berfungsi untuk menumbuhkan perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki oleh seorang pemain, sedangkan *anxiety* rendah berfungsi untuk menunjukkan kemampuan terbaik atau penampilan optimal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian melalui studi literasi beberapa jurnal dalam dan luar negeri serta hasil penelitian dari tahun 2009 hingga tahun 2020 diperoleh data sebagai berikut.

Menurut Zidane (2013) sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Menurut Krustup *et al* (2010) “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) membagi teknik dasar dalam bermain sepak bola menjadi beberapa bagian, yaitu: “melempar bola, menyundul bola, menendang, menghentikan bola, gerak tipu, dan menggiring”.

Menurut Muhajir (2007) menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola. *Shooting* atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.

Shooting merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena *shooting* berfungsi untuk menendang bola ke gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. *Shooting* merupakan cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut harus bisa menguasai semua teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola terutama dalam hal *shooting* atau tendangan penalti. Penalti merupakan tendangan hukuman karena salah satu dari pemain lawan melakukan pelanggaran dalam peraturan sepakbola. Tendangan penalti merupakan tendangan hukuman yang dilakukan dari titik penalti berjarak sebelas meter dari garis gawang bagian tengah. Peluang terbesar dari sebuah tim sepakbola ialah saat tim tersebut mendapatkan sebuah tendangan pinalti. Menurut Salim (2007) tendangan pinalti ini disebut sebagai tendangan eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol.

Seorang pemain sering mengalami kecemasan dan timbulnya rasa tidak yakin atau tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika akan menghadapi tendangan penalti, ditambah lagi tekanan yang tinggi dari supporter lawan. Tendangan penalti yang diperoleh salah satu tim harus bisa dimanfaatkan sebaik mungkin, artinya ketika salah satu pemain dapat mencetak gol, maka akan memberikan keuntungan pada timnya. Secara umum, tendangan penalti dianggap menguntungkan bagi tim yang mendapatkannya, secara tidak langsung pemain yang menendang pinalti merasakan cemas dan berakibat pada hasil yang gagal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Horikawa M, 2012).

Menurut Hanin (2017:2), “ Dalam olahraga yang memiliki tingkat prestasi tinggi sangat sering mengalami perubahan konstan dan kebutuhan untuk

memanajemen perubahan tersebut, hal tersebut membuatnya menjadi lingkungan yang istimewa untuk mempelajari stress dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan”. Menurut Komarudin (2015) selain melatih teknik, fisik, dan taktik didalam olahraga juga diperhatikan mental. Pemain 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. Salah satu aspek yang mempengaruhi kondisi psikologis pemain dalam bertanding adalah kecemasan.

Kondisi emosi negative ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut diikuti oleh aktifitas dalam tubuh (Weinberg & Gould, dalam Komarudin, 2011). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang bersifat negative.

Didalam penerapannya, kondisi emosi yang meningkat mengarah pada kondisi yang negative. Artinya, kondisi mental menjadi tegang dan mempengaruhi kondisi fisik dan motorik seseorang. Mental terbukti berpengaruh dalam prestasi atlet hal ini berdasarkan penelitian Adisasmito (dalam Soleh, 2019) menjelaskan bahwa 80% faktor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor mental. Oleh karena itu pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental. Faktor lain yang turut berkorelasi dengan hasil tendangan penalti yaitu kecemasan. Kecemasan atau anxiety yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir terancam kepribadiannya (Harsono, 2015). Sebenarnya, kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi eksekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola yang ditendang.

Verawati (2015) 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 system pencernaan. Menurut Bozkus.T, Turkmen.M, (2013) “Kecemasan yang diinduksi oleh kompetisi yang dialami oleh para atlet yaitu sebelum, selama, dan sesudah pertandingan”. Menurut Junge.A (2016) “Umumnya tingkat kecemasan yang dialami setiap tingkatan atlet selalu berbeda, misalnya pada atlet professional sebesar 15%, atlet junior 20%, dan atlet amatir 29%”. Besharat MA (2011) “Mengemukakan bahwasanya tingkat kecemasan merupakan variable paling penting dalam dunia olahraga”. Menurut Sangari at

al (2012), “ketika kecemasan tidak dikelola atau dijelaskan dengan benar maka akan berakibat buruk bagi penampilan seorang atlet”. Menurut penulis berdasarkan beberapa pendapat diatas kecemasan merupakan salah satu faktor berpengaruh dalam performa seorang atlet ketika berlatih maupun bertanding.

Menurut Tara (2016) “Macam-macam gejala kecemasan mudah dikenali. Ketika sedang mengalami cemas cenderung terus merasa khawatir, *overthinking* terhadap keadaan yang akan menimpa dirinya atau orang terdekatnya.”

Kebanyakan seorang ketika mengalami cemas cenderung lebih sensitive, mudah marah, tidak tenang, tidak dapat berkonsentrasi, tidak sabar dan mengalami kesulitan saat tidur.

Gejala-gejala yang dialami penderita kecemasan adalah : jantung berdetak lebih cepat daripada biasanya, terasa dingin pada tangan dan kaki, mulut terasa kering, wajah tampak pucat, udara terasa panas (meskipun dalam cuaca dingin), dan lain-lainnya. Gunarsa (2004 : 65), “ menyatakan bahwa kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental orang yang bersangkutan”. Kecemasan merupakan kondisi yang hampir semua individu pernah mengalaminya, hanya saja berbeda-beda tingkatan dan levelnya.

Ada seseorang yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi banyak juga kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya. Menurut Hurlock kecemasan digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Kecemasan muncul ketika menghadapi atau berfikir terhadap suatu peristiwa yang akan datang dimana masih merupakan bayangan yang belum pasti. Pada umumnya para ahli membedakan antara ketakutan dan kecemasan. Ketakutan merupakan respon terhadap bahaya dari luar yang bersifat nyata, sedangkan pada kecemasan bahaya itu sifatnya kabur, misalnya berupa ancaman, hambatan serta perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran.

Menurut Rahmad (2019: 4) kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini pemain sepakbola, dapat menimbulkan tekanan emosi negative meliputi : kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang mengancam. Sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut dan

tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Termasuk dalam melakukan shooting, kecemasan ini akan sangat menentukan terhadap akurasi shooting dimana pada saat melakukan shooting jika pemain mengalami kecemasan maka pemain kurang dapat mengendalikan emosi mereka sehingga akan cenderung menghasilkan shooting yang kurang akurat dibandingkan dengan pemain yang tidak mengalami kecemasan.

Secara umum para pelatih saat ini sering fokus pada perkembangan teknik, taktik dan fisik para pemain. Artinya ketika berlatih para pemain sering hanya dilatih teknik, taktik dan fisik semata, ada satu aspek yang terabaikan dan kadang dianggap tidak terlalu penting yaitu aspek mental. “Kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek psikologis atau mental yang sangat penting itu sering terabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan, oleh karena itu mereka selalu hanya menekankan pada latihan guna penguasaan taktik, teknik serta pembentukan yang sempurna.” (Harsono, 2015). Karena dalam pertandingan, aspek mental atau psikologis memiliki pengaruh 80% dan 20% untuk aspek lainnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, apa yang terjadi sesuai dengan kejadian real di lapangan, dimana berdasarkan hasil observasi dan informasi dari mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Suryakencana bahwa pelatih Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola hanya fokus pada pengembangan faktor kondisi fisik, taktik dan teknik pemain semata dan tidak pernah memberikan latihan mental pada pemain. Menurut Harsono (2015), “Perkembangan mental pemain tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut, sebab betapa sempurna perkembangan fisik, taktik dan teknik pemain, tidak mungkin mencapai prestasi yang tinggi apabila mentalnya tidak turut berkembang”. Pemain yang memiliki mental yang lemah ketika bermain tidak akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya hingga menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, sebelum bertanding pemain akan gelisah, tidak tenang, seperti ingin buang air kecil, gelisah, dll.

Permasalahan yang akan dihadapi seorang pemain ketika cemas akan lebih meningkat dengan eksekusi tembakan penalti, hampir 80% bola yang ditendang tidak mengarah ke gawang dan tidak pernah masuk dan 20% sisanya dapat ditangkap dengan mudah oleh penjaga gawang. Seorang

pemain yang merasa cemas sering mengeluh sakit perut, tidak tenang, tidak santai, otot terasa kaku, sakit pada persendian, mulut terasa kering, gerakan yang tidak disadarinya.

Macam-macam sumber kecemasan yaitu kurangnya pengalaman, kurang percaya diri, terlalu *overthinking*, kurangnya kemampuan yang dimiliki, harapan yang terlalu tinggi, tuntutan dari pelatih maupun dari orang tua, suasana yang belum pernah dialami, penonton yang banyak, wasit yang kurang adil dalam memimpin pertandingan, pertandingan yang sangat berharga. Menurut (Rhiskita, 2016) “Sumber kecemasan yang utama meliputi, takut kalah, gagal, berfikir terlalu banyak tentang performa buruk dan kurang percaya diri”.

Kecemasan dapat dikategorikan dalam beberapa tipe yaitu : *State anxiety*, merupakan sesuatu yang bersifat tidak kekal, dapat berubah-ubah pada setiap waktu. *Trait anxiety*, yaitu tipe kecemasan muncul apabila individu tersebut merasa terganggu keamanannya. *Comparative anxiety*, merupakan kecemasan akibat adanya situasi kompetisi dan merupakan bentuk dari kecemasan dalam situasi kompetisi atau bertanding.

Menurut Sadli dan Markum (dalam Komarudin, 2015) faktor lain yang menyebabkan timbulnya kecemasan dalam menghadapi pertandingan adalah adanya tingkat aspirasi dan tingkat keterlibatan yang tinggi, keadaan stress yang hebat, ketakutan akan kegagalan, dan keadaan mengetahui bahwa prestasi atau performanya menurun.

Menurut Gunarsa (2008) ketika seorang pemain mengalami kecemasan maka keterampilannya akan menurun, dikarenakan tubuh pemain tersebut kehilangan koordinasi dan beberapa ototnya tegang. Ketika pemain tersebut dapat mengendalikan rasa cemas dan dapat berfikir secara tenang, membuang fikiran negative maka tidak menutup kemungkinan pemain tersebut akan tampil optimal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan review jurnal penelitian yang dilakukan Ananto Wibowo pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalty dalam Permainan Sepakbola” membuktikan bahwa antara tingkat kecemasan dan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola terdapat hubungan yang nyata (signifikan), dengan

memperoleh hasil tingkat kecemasan sebesar 36% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Selain itu terdapat juga penelitian yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komarudin, M. A (2011) yang berjudul “Hubungan Kecemasan dan Akurasi *Passing* Dalam Permainan Sepakbola”. Pada penelitiannya memiliki data dengan nilai $r = -0.478$ dan 0.033 ($p < (0.05)$), dari angka tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola memiliki hubungan negative. Semakin tinggi kecemasan semakin rendah efektivitas *passing* yang dilakukan.

Ketika seorang pemain dapat mengatasi kecemasan, dapat berfikir secara tenang ketika bertanding maka penampilannya akan sesuai dengan skill yang dimilikinya, mampu mencetak gol dalam kondisi apapun termasuk ketika mengeksekusi *shooting* penalti.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan, diantaranya penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel yaitu tingkat kecemasan pemain dalam melakukan shooting penalti. Padahal dilapangan ditemukan banyak sekali faktor-faktor lain yang mempengaruhi keakuratan pemain dalam melakukan shooting penalti bola kaki. Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat lebih banyak menggali faktor-faktor lain dan dapat melakukan penelitian yang lebih kompleks agar dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi keakuratan pemain dalam melakukan shooting penalti dalam permainan bola kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Besharat MA, P. S. (2011) “Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance,” *Psychology*, 2, hal. 760.
- Bozkus.T, Turkmen.M, K. . (2013) “The Effects of Age, Sports Experience and Physical Self Perception on Competition Anxiety Levels Famele Football Players,” *Internatonal Journal of Academic Reseach*, 5, hal. 509.
- Gunarsa, S. D. (2008) *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hanin, Yuri. 2017. *Coping With Anxiety in Sport*. KIHU Research Institute for Olympic Sport, Finland.
- Harsono (2015) *Kepelatihan Olahraga*. Bandung:

- PT. Remaja Rosdakarya.
- Horikawa M, Y. A. (2012) "The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players," 7, hal. 4.
- Junge.A, D. N. F. (2016) "Prevalence of Depression and Anxiety Top-level Male and Female Football Players," *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2, hal. 6.
- Komarudin, M. A. (2011) *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin, M. A. (2015) *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krustrup, P. et al. (2010) "The Health and Fitness Benefits of Regular Participation in Small-sided Football Games," *Scandinavia Journal of Medicine and Science in Sports*, 20, hal. 132–135.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola taktik dan teknik bermain*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Masters, R. S. W, Van Der Kamp. J, Jackson R. C. 2011. "Imperceptibly Off-Center Goalkeepers Influence Penalty-Kick Direction in Soccer". *Psychological Science*. Vol. 18 (3) : hal. 222-223.
- Mielke, D. (2003) *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Muhajir (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Philateli, Elang. 2009. Pengaruh Hasil Latihan Tendangan Penalti 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, T. (2016) *Hubungan Kecemasan dengan Ketepatan Shooting Free Throw Bola Basket*. Universitas Negeri Surabaya.
- Salim (2007) *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Jembar.
- Sangari et al (2012) "Relationship Between Mental Skill and Competitive Anxiety in Female National Football Players," *Departement of Physical Educations.*, 20, hal. 1175.
- Sarwono, J. (2006) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soleh, B. (2019) *Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri, Dan Motivasi Atlet Futsal Child Room Di Bangalan Saat Menjelang Pertandingan*. Universitas Negeri Surabaya.
- Sucipto, dkk (2000) *SepakBola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tarju, W. (2017) "Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing dalam Permainan Sepak Bola," *Jurnal Olahraga*, 2(2), hal. 67.
- Verawati, I. (2015) "Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21, hal. 40–41.
- Wibowo, A. (2020) "Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola," hal. 9.
- Winarno, M.E. 2016. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Universitas Malang Press.
- Zidane (2013) *Menjadi Pemain Sepak Bola Professional*. Jakarta: Kata Pena.