

TINGKAT MENTAL ANXIETY (KECEMASAN) COMPETITIVE PADA ATLET UKM SEPAK BOLA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Muh. Ziyad Alifi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Muhammad.17060484073@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

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

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah hal penting bagi atlet terutama sebelum melakukan pertandingan karena dapat mempengaruhi pola permainan atlet itu sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet ukm sepak bola universitas negeri surabaya. Yaiu tingkat mental anxiety (kecemasan) competitive pada atlet ukm sepak bola universitas negeri surabaya. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan melakukan metode pengisian kuesioner atau angket. Pengisian angket juga bersifat tertutup yang digunakan instrumen penelitian. Kecemasan ini terbagi menjadi empat aspek yaitu aspek kognitif, aspek motorik, aspek somatic, dan aspek afektif. Peneliti meneliti dengan metode angket *sport anxiety scale* (SAS) atau skala kecemasan olahraga, Sample yang digunakan adalah berjumlah 22 mahasiswa yang tergabung didalam UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket memiliki 22 pertanyaan yang meliputi aspek somatik terdapat 7 pertanyaan, aspek afektif terdapat 3 pertanyaan, aspek kognitif terdapat 3 pertanyaan, dan aspek motorik terdapat 9 pertanyaan. Hasil penelitian pada atlet UKM sepak bola Unesa masuk dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 46,36. Aspek somatik mendapat nilai skor rata-rata sebanyak 16,36 masuk dalam kategori tinggi. Aspek afektif mendapat nilai skor rata-rata sebanyak 5,77 masuk dalam kategori sedang. Aspek kognitif mendapat nilai skor rata-rata sebanyak 6,50 masuk dalam kategori sedang. Aspek motorik mendapat nilai skor rata-rata sebanyak 17,82 masuk dalam kategori sedang. Kesimpulan pada penrlitian ini adalah atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi dan mempunyai skor rata-rata 3,60, tingkat kecemasannya tinggi. .

Kata kunci: Kecemasan, Pertandingan dan Sepak bola.

Abstract

Anxiety is an important issue for athletes, especially before competing because it can affect the athlete's playing pattern. The purpose of study this was to determine the level of anxiety experienced by SME soccer athletes at the State University of Surabaya. Namely, the level of competitive mental anxiety (anxiety) in soccer SME athletes at the State University of Surabaya. This research is a quantitative descriptive type, by filling out a questionnaire or questionnaire method. The filling of the questionnaire is also closed which is used as a research instrument. This anxiety is divided into four aspects, namely cognitive aspects, motor aspects, somatik aspects, and affective aspects. Researchers examined the questionnaire method or sports anxiety scalesports anxiety scale (SAS), the sample used was 22 students who were members of the Surabaya State University Soccer . Data retrieval in this study using a questionnaire has 22 questions covering the somatik aspect there are 7 questions, the affective aspect is 3 questions, the cognitive aspect is 3 questions, and the motor aspect is 9 questions. The results of the study on Unesa soccer SME athletes were in the high category with an average score of 46.36. The somatik aspect got an average score of 16.36 in the high category. The affective aspect got an average score of 5.77 in the medium category. The cognitive aspect got an average score of 6.50 in the medium category. The motor aspect got an average score of 17.82 in the medium category. The conclusion of this study is that the athletes of the Surabaya State University Soccer have a high level of anxiety and have an average score of 3.60, the level of anxiety is high. .

Keywords: Anxiety, Match and Football.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan jasmani, rohani dan social (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005). Olahraga ini adalah bagian penting bagi umat manusia, dimana kita dapat sehat apabila rutin melakukan olahraga. Setiap manusia memiliki tujuan masing-masing dalam melakukan olahraga, ada yang hanya untuk senang-senang, menjaga kesehatan, rutin untuk dijadikan kegiatan, dan ada juga yang hanya ingin sekedar terlihat bugar. Olahraga bisa terbagi menjadi dua, bisa dilakukan secara individu dan bisa dilakukan secara tim atau kelompok. Olahraga individu adalah olahraga yang dilakukan perseorangan, atau dua orang yang berlawanan seperti tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dll. Sedangkan olahraga tim atau kelompok adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok dan lebih dua orang yang bekerja sama, seperti sepak bola, futsal, voli dll.

Hal yang paling sering dirasakan atlet adalah sebuah rasa cemas, yang terkadang sangat sering menyelimuti perasaan mereka. Entah setelah latihan, setelah perlombaan ataupun sebelum-sebelumnya. Kecemasan atlet ini adalah pandangan yang serius untuk diperhatikan para coach, karena rasa cemas akan sangat mengganggu dalam permainan ataupun latihan pada atlet.

Pada permainan sepak bola, atlet juga harus memiliki kemampuan dalam menarik perhatian, percaya diri, tenang, memiliki koordinasi dengan baik disemua situasi. Situasi seperti ini yang nanti akan membentuk mental yang tangguh, bisa jadi karena kecelakaan, cedera dan banyak lagi masalah-masalah social yang ada. Apalagi melihat supporter datang dan ikut meramaikan tribun/stadion akan menjadi kebahagiaan tersendiri. Pada saat bertanding atau bermain, pemain atau atlet harus sudah memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dan memiliki kepercayaan diri yang dimaksudkan adalah menghilangkan pikiran negative yang ada pada pikiran subjek.

Seorang atlet yang memiliki mental tangguh, maka akan tinggi pula kecerdasan dalam membaca sebuah tempat yang dipilih melalui apa yang kita ingin serviskan. Apalagi jika atlet tersebut memiliki pengelolaan rasa cemas yang baik, karena kecemasan ini sangat mempengaruhi atlet dalam menjalankan permainannya baik saat bertanding atau saat latihan.

Anxiety Competitive merupakan sebuah emosi yang tidak tertahankan dan tidak menyenangkan, yang biasanya ditandai dengan perasaan khawatir, was-was,

dan biasanya dialami di waktu yang berbeda-beda. (Atkinson, 1999).

Kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi suatu hal yang biasanya dianggap sebagai hal-hal yang mengancam yang tidak menyenangkan, dimana seorang individu itu sendiri tidak mengerti atau tidak mengetahui secara jelas dimana sumbernya. (Spielberger, 1996) (Datesetan, 1991) (Jamsthdi, 2011).

Straub (Husdarta, 2010) mengatakan bahwa kecemasan adalah sebuah reaksi situasional ketegangan atau rangsangan stres. Geist (Gunarsa, 2008) mengatakan bahwa kecemasan ini adalah sebuah ketegangan mental individu yang biasanya mengakibatkan fisiologis seseorang tidak nyaman atau tubuh menjadi lemah, kelelahan berlebihan yang disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan.

Gejala Kecemasan yang sering diketahui yaitu gejala fisik dan psikis, dimana hal itu perlu diperhatikan oleh coach para atlet. Gunarsa (2008), mengatakan bahwa gejala kecemasan bisa dibedakan menjadi 2 yaitu fisik dan psikis. Gejala fisik diantaranya yaitu adanya perubahan tingkah laku, sulit tidur, gelisah dan tidak tenang, terjadi peregangannya pada otot-otot tertentu, leher, pundak, perut, dll. Terjadi perubahan irama dalam bernafas, terjadi kontraksi otot pada sekitar rahang dan leher. Kemudian pada psikis yaitu gangguan pada konsentrasi, gangguan pada emosi yang berubah cepat, menurunnya rasa percaya diri, dan timbul obsesi.

Faktor-faktor kecemasan ini banyak sekali, bisa dari luar diri individu maupun dari dalam diri sendiri. Memang di dalam masa modern ini sangat sulit untuk menghindari dari sebuah kata cemas, apalagi para atlet sepak bola yang kini di Indonesia menjadi primadona olahraga yang paling banyak diminati, ketika atlet melakukan kesalahan sekecil apapun kemungkinan sangat besar tekanan yang dirasakan atlet juga besar.

Menurut Firmansyah (2007), sumber kecemasan ini bisa berasal dari tuntutan social, hal yang tidak bisa dipenuhi oleh atlet, karena standar kompetensi terlalu tinggi seperti kurang persiapan serta perasaan rendah diri juga menjadi faktor timbulnya rasa cemas pada individu.

Gunarsa (2008) mengatakan bahwa faktor kecemasan ada 2, yaitu dari dalam dan luar. Faktor kecemasan dari dalam yaitu ketika seorang atlet menghadapi lawan yang baik sehingga lawan tersebut bisa mengantisipasi gerakan atlet. Hal itu membuat atlet terdesak untuk mencari gerakan lain menghadapi lawan, sehingga atlet mulai kesulitan dalam mengontrol situasi yang dihadapi. Perasaan dalam diri atlet yang terlalu memberikan beban mental seperti, ia merasa sudah paling bagus dalam bermain ataupun sebaliknya. Faktor

kecemasan dari luar yaitu rangsangan tidak benar, sebuah strategi yang diberikan tidak benar akan membingungkan atlet sehingga menyebabkan kecemasan pada atlet tersebut. Pengaruh penonton akan melakukan tindakan agresif dan kurang menyenangkan, apalagi penonton tersebut orang asing bagi atlet.

Persaingan seorang atlet dianggap atlet bahwa lawan lebih unggul dibandingkan dengan dirinya. Pelatih hadir kemungkinan memberikan tuntutan yang lebih besar kepada atlet yang dapat berdampak pada rasa cemas atlet. Begitu juga ketika pelatih tidak hadir, maka atlet akan merasa tidak ada yang memberikan petunjuk (Firmansyah, 2007).

Kecemasan pasti akan terjadi di setiap kehidupan manusia terutama atlet dimana ia selalu dituntut untuk dalam keadaan prima dan mampu memenangkan pertandingan, dll. Sebenarnya kecemasan ini adalah hal yang selalu dialami setiap manusia tetapi dengan porsi yang berbeda-beda. Kecemasan ini bisa berupa hal yang positif dan negatif, untuk para atlet rasa cemas sangat mengganggu apalagi ketika akan bertanding yang dapat menimbulkan kecemasan negatif. Banyak atlet yang ingin menghindari penyebab kecemasan yang terjadi pada diri mereka sehingga dapat mengontrol kecemasan mereka sehingga dapat bermain dengan optimal.

Kecemasan ini bisa diartikan sebagai kekhawatiran umum atas peristiwa yang tidak jelas, dan tidak pasti terhadap apa yang akan datang. (Mua'arifah, 2005) menurut Hartanti (2004), banyak aspek yang terlibat dalam menghadapi situasi cemas pada saat akan bertanding, misalnya:

1. Keluhan somatik
2. Ketakutan akan kegagalan
3. Perasaan tidak bisa atau tidak mampu
4. Kehilangan control diri
5. Kesalahan kecemasan ini bisa dikatakan menjadi sebuah pengalaman yang subjektif tentang ketegangan mental yang terasa menggelisahkan sebagai bentuk reaksi atas ketidakmampuan individu menghadapi masalahnya.

Perasaan cemas atau gelisah ini akan mengakibatkan munculnya banyak gangguan atau gejala fisiologis yang pastinya akan sangat mengganggu atlet, misalnya panik, tegang, bingung, kurang konsentrasi dan lain sebagainya. (Amir, 2004). Memang terkadang kecemasan ini tidak selalu berujung pada hal yang merugikan karena rasa cemas ini berfungsi sebagai mekanisme control terhadap diri sendiri setiap individu agar selalu merasa waspada tentang hal yang belum terjadi atau nantinya yang akan terjadi di masa mendatang. Kecemasan berlebihan akan sangat

mengganggu, karena biasanya kecemasan bisa mempengaruhi kognitif seseorang biasanya akan banyak memberikan dampak negative bagi pikiran, dan performance atlet saat bertanding atau latihan. Maka dengan hal-hal diatas, sangat tidak mungkin apabila atlet memiliki mental tangguh yang tinggi akan dapat mengatur anxiety competitive nya dengan baik. Menurut Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, dan Chooskul, (dalam Nizam, Fauzee dan Samah, 2009) mengatakan bahwa sebuah ketangguhan mental dapat mengurangi sebuah kecemasan dan bisa membangun sebuah kepercayaan diri diantara para atlet itu sendiri. Maka disini penulis hanya ingin melihat tentang bagaimana mengetahui sebenarnya tingkat mental Anxiety (kecemasan) Competitive pada atlet sepak bola yang lebih banyak pertandingan dan tekanan dalam lapangan.

Atlet selalu diuntut untuk memiliki prestasi dan kesehatan yang terjaga. Tetapi dalam beberapa cabang olahraga, konsentrasi, kondisi gerak, rasa percaya diri juga harus dimiliki serta konsentrasi yang tinggi di setiap situasi permainan. Situasi ini merupakan kondisi yang memberi tuntutan tinggi agar atlet memiliki mental yang baik apalagi ketika sedang dalam keadaan cedera, sedang masa pemulihan dari cedera, persiapan latihan, dan segala hal yang berasal dari faktor eksternal seperti mendapat tekanan berlebih dari supporter, faktor internal seperti kurang percaya diri, dll. Apabila seorang atlet sepak bola memiliki mental yang lemah, maka situasi yang terjadi pada saat permainan akan menimbulkan reaksi negatif dibandingkan reaksi positif. Reaksi negatif bisa terjadi dalam bentuk rasa gugup, kurang percaya diri, hilang konsentrasi, tidak fokus, dll. Namun ketika atlet sepak bola ini memiliki mental yang baik, maka yang muncul dalam dirinya adalah reaksi positif seperti lebih percaya diri, fokus, konsentrasi pada tujuan dan bisa tenang ketika mendapat ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar tingkat mental Anxiety (Kecemasan) pada atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya? tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara lebih mendalam mengenai tingkat mental Anxiety (Kecemasan) Competitive pada atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana metode ini adalah metode yang dapat mengelola sebuah data penelitian menggunakan angka dan penganalisisan

menggunakan statistik (Sugiyono, 2014). Sedangkan menurut Azwar (2012) metode kuantitatif ini adalah metode yang analisis datanya menggunakan numerik dan pengelolaan datanya menggunakan statistika. Data yang ada pada penelitian ini harus dianalisis dan diidentifikasi secara spesifik dan terukur sesuai alat ukur yang terstandar.

Sasaran yang diambil dalam penelitian ini yaitu mahasiswa universitas negeri Surabaya yang mengikuti UKM Sepak bola. Sample yang digunakan peneliti ini adalah menggunakan teknik sampling jenuh yang berarti mengambil seluruh populasi untuk menjadi sample. Peneliti mengambil karakteristik yaitu, mahasiswa yang mengikuti UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya, yang memenuhi karakteristik tersebut berjumlah 22 mahasiswa yang tergabung didalam UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya. Pengambilan data ini dilakukan pada suatu runtutan perubahan perkembangan tersebut pada tanggal 15 – 22 Maret 2021 secara online.

Analisis yang digunakan yaitu korelasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan para atlet UKM sepak bola Universitas Negeri Surabaya. Instrumen penelitian disini adalah hal yang paling terpenting sebagai alat ukur yang bertujuan untuk mengukur variable yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi yang dimaksud disini yaitu skala likert, yang didalamnya termasuk ketanggungan mental dan kecemasan bertanding. Pada skala likert terdapat 5 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS). Skala netral dihilangkan untuk menghindari kecenderungan memilih jawaban.

Teknik analisis suatu data ini akan sangat menentukan penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Data yang telah diperoleh akan dianalisis secara kuantitatif melalui uji statistik sesuai dengan hipotesis yang sesuai dengan penggunaan uji statistikan tersebut. Sehingga, sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Skala penelitian ini, menggunakan empat gejala kecemasan ketika atlet melawan pertandingan. Oleh karena itu skala kecemasan pertandingan menjadi berkembang dan diberi nama *sport anxiety scale* (SAS) yakni sel yang menyusun tubuh makhluk dalam reaksi perasaan dalam sikap seorang (afektif), fisik/biologis individu (somatic), penggerak dalam tindakan individu (motorik), dan berhubungan dengan pikiran pribadi seorang (kognitif).

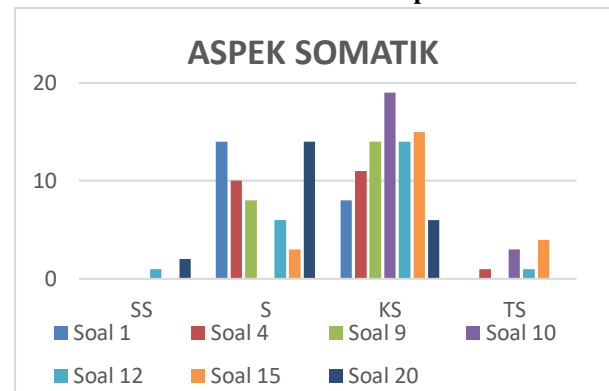
Maka dapat dikatakan hasil penelitian dari UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya, memperoleh dari sampel tingkat kecemasan yang menggunakan alat riset atau survei dengan kuesioner yang mencakup 4 aspek meliputi hasil secara keseluruhan, penelitian afektif, penelitian kognitif, penelitian motorik, dan penelitian somatic.

Data nilai tes tingkat kecemasan menjadi skor hasil dari UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 22 atlet. Jadi, hasil keseluruhan dari aspek dengan 22 item pernyataan skor tertinggi adalah 60. Dan dengan jumlah skor keseluruhan aspek dengan 22 item yaitu 1020. Hasil keseluruhan aspek diperoleh dari sampel yang memiliki nilai sebesar 46,36 dan bisa dikatakan masuk dalam kategori tingkat kecemasan “tinggi” dan perhitungan dari 22 item pernyataan.

Kuesioner *sport anxiety scale* (SAS) (Smith et al. 2006) telah digunakan pada penelitian ini. Dengan isi angket yang berisi 22 butir dan mempunyai berbagai macam pertanyaan yang wajib menjawabnya yaitu atlet. Hal ini telah ditetapkan pada 4 jawaban akan Skala Likert beserta jawaban (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (KS) Kurang Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan akan menghasilkan nilai skor tingkat kecemasan pada atlet tersebut. Pada setiap jawaban 1 – 4 seluruhnya yang telah diisi akan dijumlah dan mempertetapkan nilai-nilai tersebut. Berikut ini adalah tabel nilai skor pada setiap pertanyaan kuesioner (angket) *sport anxiety scale* (SAS) dan sebuah pertanyaan.

Aspek somatik kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang dan yang kedua apabila kecemasan berkepanjangan aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dapat terjadi. Aspek somatik ini untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan sistem koordinasi tubuh, maka peneliti mendapat hasil sebagai berikut.

Tabel 1 kriteria kecemasan aspek somatik

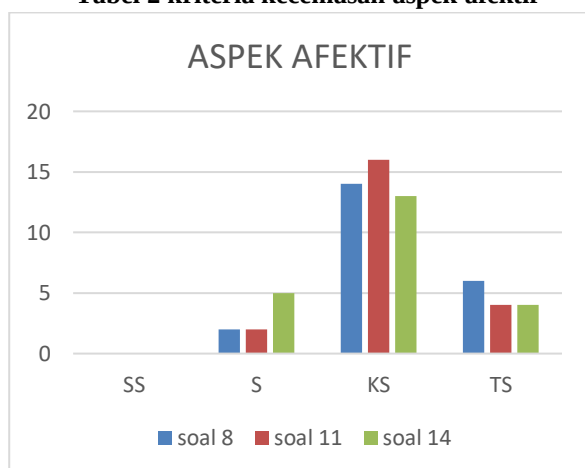


Hasil dari pengisian angket pada responden atlet gejala tingkat kecemasan sudah diperoleh, hasil dari 7 item pernyataan skor tertinggi adalah 19. Dan dengan jumlah skor somatik dengan 7 item yaitu 360. Hasil yang berjumlah 22 aspek somatik diperoleh dari sampel yang memiliki nilai sebesar 16,36 dan bisa dikatakan masuk dalam kategori kecemasan yang “Tinggi” dari perhitungan pada 7 item pernyataan.

Aspek sikap tersebut merupakan aspek tersulit untuk dilakukan penilaian. Sikap meliputi perangai sopan santun, adab dalam belajar, sosial, absensi, dan agama. Kesulitan penilaian dalam aspek ini banyak disebabkan karena guru tidak setiap saat mampu mengawasi siswa-siswinya. Sehingga penilaian yang dilakukan tidak begitu efektif. Menurut Bloom dalam Sudjana (2010) ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni (a) penerimaan, (b) jawaban atau reaksi, (c) penilaian, (d) organisasi, dan (e) internalisasi.

Bloom (1956) mengemukakan bahwa tujuan afektif dalam pembelajaran sebagai sarana tujuan kognitif adalah mengembangkan minat dan motivasi. Motivasi sangat penting untuk belajar dan dengan demikian merupakan salah satu cara utama dimana domain afektif digunakan sebagai sarana kognitif. Untuk meningkatkan minat dan motivasi peserta didik sangat penting memperhatikan situasi tempat belajar. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pencapaian tujuan afektif adalah merupakan sarana untuk memfasilitasi pembelajaran kognitif (Bloom, 1956). Sehingga aspek afektif ini atau disebut aspek sikap, sebagaimana atlet mempunyai sikapnya jika kecemasan dalam diri atletnya mengontrolnya. Maka peneliti mendapat hasil aspek afektif sebagai berikut.

Tabel 2 kriteria kecemasan aspek afektif



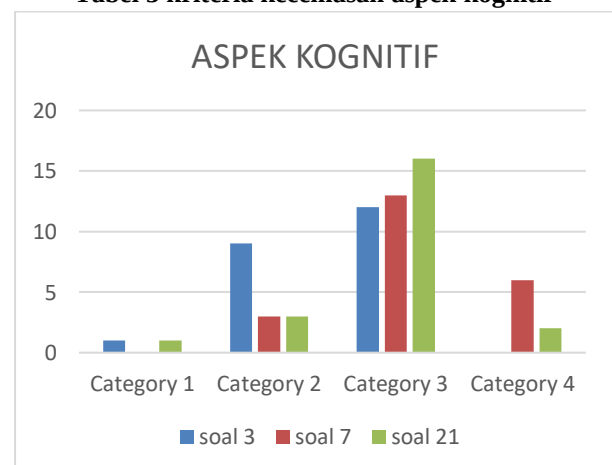
Berdasarkan hasil pengisian pada responden atlet gejala kecemasan aspek afektif sudah diperoleh dari 3 item pernyataan dengan hasil jumlah skor

tertinggi yaitu 9 dan dengan jumlah skor afektif dengan 3 item adalah 127. Hasil dari perhitungan pernyataan pada 3 item, sampel yang berjumlah 22 perolehan nilai yang berjumlah sebesar 5,77 dapat disebut masuk dalam aspek afektif kategori kecemasan tingkat “Sedang”.

Pengetahuan (Kognitif) Untuk aspek pengetahuan pada kurikulum 2013, masih serupa dengan aspek di kurikulum yang sebelumnya, yakni masih pada penekanan pada tingkat pemahaman siswa dalam hal pelajaran. Pengetahuan bukanlah aspek utama seperti pada kurikulum-kurikulum yang dilaksanakan sebelumnya. Tujuan aspek pengetahuan/kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek kognitif adalah sub taksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi. Menurut Bloom dalam Sudjana (2010) ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni (a) pengetahuan atau ingatan, (b) pemahaman, (c) aplikasi, (d) analisis, (e) sintesis, dan (f) evaluasi.

Menurut Theresia Novita Sari (2019 : 135) “Domain kognitif adalah knowledge (pengetahuan, ingatan), comprehension (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh), application (menerapkan), analysis (menguraikan, menentukan hubungan), synthesis (mengorganisasikan, merencanakan, membentuk bangunan baru), dan evaluation (menilai). Hubungan dengan aspek kognitif atau pengetahuan ini, atlet seberapa besar pengetahuan terhadap nilai-nilai kecemasan yang merupakan masalah besar bagi atlet. Maka peneliti menemukan hasilnya sebagai berikut.

Tabel 3 kriteria kecemasan aspek kognitif



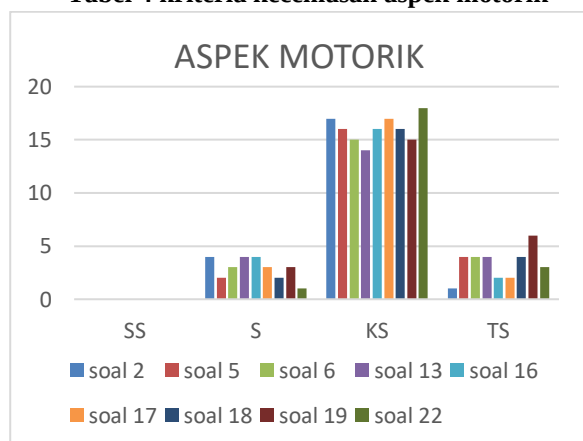
Hasil pengisian berdasarkan pada responden pada gejala kecemasan jenis kognitif dapat diperoleh dari 3 item pernyataan dan hasil skor tertinggi adalah 9. Dan dengan jumlah skor kognitif dengan 3 item yaitu 143. Hasil dari pertanyaan yang berjumlah 22 sampel pada perhitungan 3 item diperoleh dengan jumlah sebesar 6,50 dan dapat disebut masuk dalam kategori aspek kognitif kecemasan yang “Sedang”.

Perkembangan tersebut diantaranya adalah perkembangan fisik dan motorik serta perseptual. Perkembangan fisik berkaitan dengan tinggi dan berat badan, proporsi dan bentuk tubuh, sedangkan perkembangan motorik meliputi, kemampuan anak melakukan gerak untuk beraktivitas dalam belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan perkembangan perseptual siswa berkaitan dengan kemampuan siswa mengenal terhadap lingkungan. Perkembangan fisik adalah perkembangan yang berkaitan dengan tinggi dan berat badan, serta bentuk tubuh, juga perkembangan otak (Wahab 1998). Pada usia sekolah dasar, berbeda pada usia-usia sebelumnya. Usia 6-12 tahun perkembangan fisik relatif lebih lambat dan lebih konsisten. Laju perkembangan seperti ini berlangsung sampai terjadinya perubahan-perubahan besar pada awal masa pubertas.

Aspek motorik dalam berolahraga terutama di bidang olahraga sepak bola mengkoordinasi antara otak dengan anggota gerak tubuh seperti mengumpan, menembak bola. Atlet yang memiliki kecemasan tinggi dapat terganggu motorik nya seperti menendang tidak sesuai apa yang diharapkan atau juga fisiknya menjadi berkurang, begitu pula sebaliknya atlet yang memiliki kecemasan rendah atau memiliki jiwa tenang akan mengatur pola permainan dengan baik dengan koordinasi tubuh yang baik.

Maka peneliti mengklasifikasikan pentingnya aspek motorik ini dengan hubungan kecemasan dalam diri para atlet dan mendapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4 kriteria kecemasan aspek motorik



Berdasarkan pengisian angket pada responden atlet gejala kecemasan aspek afektif sudah diperoleh. Hasil dari 9 item pernyataan mempunyai skor tertinggi yaitu 22. Dan mendapatkan skor motorik dengan 9 item yang berjumlah 392. Pada 9 item pernyataan hasil dari perhitungan aspek motorik yang berjumlah 22 sampel dikatakan masuk dalam kategori kecemasan tingkat “Sedang” apabila mendapatkan nilai 17,82.

Pembahasan

Yang terpenting dan berpengaruh dalam sebuah pertandingan adalah tingkat kecemasan, seorang atlet tentunya bergantung terhadap psikis nya, apabila tingkat kecemasan seorang atlet sangat besar akan terjadi tidak seimbang antara kekuatan fisik dan psikis nya, sehingga menyebabkan seorang atlet yang sebelumnya bermain dengan bagus akan terlihat bermain dengan jelek atau buruk, karena tekanan dalam lapangan maupun tekanan diluar lapangan. Kecemasan didasari karena adanya tekanan termasuk dalam kompetisi olahraga (Dasinger, 2014). Kecemasan dapat diatasi dengan dirinya sendiri melalui keteguhan mental yang kuat dan niat yang baik (Fauzee, M.S.O, dkk, 2012)

Kecemasan dalam berlatih dan dalam bertanding adalah sikap gelisah, ragu dan panik terhadap instruksi pelatih yang ada dalam diri seseorang yang takut harga dirinya terancam jika kalah dan tidak bisa melakukan dengan baik dan benar. Hal ini bisa di cari melalui skala yang dibuat oleh (Amir, 2012) yaitu disusun dengan aspek kognitif, afektif, motoric dan somatic.

Pada penelitian ini tingkat kecemasan atlet sedang, yang dilakukan oleh tim UKM sepak bola Universitas Negeri Surabaya. Karena mayoritas pemain UKM sepak bola Universitas hanya mencicipi liga 3 Indonesia. Penampilan seorang atlet tergantung juga pada psikis nya, jika psikis atau kecemasannya sangat tinggi maka penampilan seorang atlet akan menurun. Kecemasan mempunyai pengaruh terhadap penampilan seorang atlet yang sangat besar, yaitu mempunyai artinya jika seorang atlet mengalami kecemasan akan terlihat pada motorik dan hal tersebut memudahkan bagi lawan mencari celah atau kesalahan pada tim kita. Namun jika mempunyai kecemasan yang sangat tinggi, maka tubuh akan mempunyai respons yang sangat buruk dan itu akan sangat merugikan atlet serta penampilan sebuah tim akan menurun.

Gunarsa, Satiadarma dan Soekasah (1996) menjelaskan bahwa atlet yang mempunyai rasa berhati-hati, takut melakukan kesalahan, kurang berani mengambil sebuah keputusan dan bersifat menunggu

kode dari teman atau dari pelatih. Itu adalah ciri-ciri orang yang mempunyai kecemasan yang sangat tinggi dan ini dapat menyebabkan penampilan tim tidak bisa maksimal. Pengalaman juga akan sangat penting dan juga sangat berpengaruh pada penampilan atlet, jika pengalaman atlet bagus maka atlet akan semakin bisa menjaga perasaan dan pengendalian kecemasannya. Oleh karena itu, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “tinggi”.

Dari 4 aspek yang dikaji oleh peneliti yaitu aspek afektif, aspek kognitif, aspek motorik, dan aspek somatic. Aspek afektif merupakan nilai adab, sosial yang terdapat pada atlet memasuki kategori “sedang”, kemudian aspek kognitif merupakan pengetahuan yang dimiliki oleh atlet tentang mengenai kecemasan dan mendapat hasil kategori “sedang”, kemudian aspek motorik meliputi daya fisik atlet koordinasi otot dengan otak dan mendapat hasil kategori “sedang”, kemudian terakhir aspek somatik merupakan koordinasi di dalam tubuh yang berhubungan dengan kecemasan mendapat hasil kategori “tinggi”. Akan tetapi suatu kecemasan tidak semuanya menunjukkan hasil yang negatif, Sebagian atlet menganggap bahwa kecemasan sebagai hal yang membantu dan melindungi diri memungkinkan seorang memanfaatkan perasaan itu dengan baik. Maka jika seorang atlet mendapatkan tekanan dari pelatih dan atlet tersebut bisa memanfaatkannya dan mengaplikasikannya ke dalam permainan atau pertandingan, akan bisa mengubah suatu rasa kecemasan yang semestinya membuat seorang atlet gelisah dan ragu akan menjadi lebih baik dan menunjukkan hasil kecemasan yang positif.

Perasaan cemas sering kali menimbulkan tindakan atau perilaku yang tidak baik, namun rasa cemas mampu memberikan motivasi untuk mendapatkan tantangan yang baru. Seorang atlet tentu ingin memberikan permainan yang bagus agar dapat dipercaya untuk bermain dipertandingan selanjutnya. Misalnya seorang atlet ketika sedang berlatih atau menghadapi sebuah pertandingan, ia tidak mau kalah dengan teman yang memiliki posisi sama, maka seorang atlet tersebut akan termotivasi dengan perasaan yang cemas. Sama halnya saat bertanding, seorang atlet menginginkan hasil yang maksimal yaitu kemenangan, jadi atlet harus bekerja keras untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan dengan cara mengubah rasa cemas menjadi motivasi untuk menampilkan permainan yang bagus.

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan tingkat kecemasan atlet yang didapat hasil dari kuesioner atau angket milik Nyak Amir yang telah diuji validasi, maka atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi dan mempunyai skor rata-rata 3,60, tingkat kecemasannya tinggi. Karena mayoritas masih bermain di liga 3 Indonesia. Sehingga pengalaman bermain atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya masih kurang. Tetapi jika pengalaman seorang atlet sangat bagus maka atlet akan semakin dapat mengatur perasaan dan mengendalikan kecemasannya.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan dari penelitian ini maka saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yang tertarik dalam melakukan penelitian sejenis adalah hendaknya mencari variabel faktor penyebab yang masih berkaitan dengan penelitian ini guna menyempurnakan keseluruhan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas* Vol 8, No 1 (2014).
- Athan, A.N., & Sampson, U.I. (2013). *Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1-9.
- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C. & Hilgard, E.R. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Bloom, B.S, Engelhart, M.D, Furst, E.J, Hill, WH, & Krathwohl, D.R (Eds) (1956). *Taxonomy of Educational Objectives; The Classification*.
- Bloom, B.S, Engelhart, M.D, Furst, E.J, Hill, WH, & Krathwohl, D.R (Eds) (1956). *Taxonomy of Educational Objectives; The Classification of Educational Goals*. Handbook I; *The cognitive domain*. New York: David McKay Co Inc.
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. *Tesis*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=20314827&lokasi=lokal> diakses 7 Maret 2019.
- Dwiarni, D. A. 2012. *The Role of Mental Training in Decreasing Re-Injury Anxiety in Women*

- Basketball Athletes*. (Tesis Universitas Indonesia, Jakarta).
- Dasinger, T.M. (2014). *Parental pressure, anxiety, and performance among age group swimmers*. Thesis. Louisiana State University.
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658.
- Fahmi, M.H. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 2, (2013).
- Firmansyah, M. A. (2007). Kecemasan Atlet Renang Dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Universitas Gunadarma. Jakarta.
- Gunarsa, S.D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi .Jakarta: Gunung Mulia.
- Giandra, S. N., & Setyawan, I. 2014. Hubungan Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Ketangguhan Mental Atlet (Studi Korelasi Atlet PBSI Kota Semarang). *Empati* Vol 3, No 4: Empati Fak. Psikologi page. 558-569 *Publisher: Empati*).
- Gucciardi, D. F., Goerdon, S., & Dimmock, J. A. 2008. Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of applied sport psychology*. 20:261-281.
- Harsuki, H. (2004). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Husdarta dan Yudha M. S. (2000). *Belajar dan Pembelajaran* Jakarta : Erlangga.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak Bola; Langkah-Langkah Menuju Sukses*, Jakarta: Rajawali pers.
- Mcdavid, L., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). *The Relative Roles of Physical Education Teachers and Parents in Adolescents' LTPA Motivation and Behavior*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99-107. Doi:10.1016/J.Psych Sport.2011.10.003.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Miftakhul Jannah, Lina Halimatussa'diyah, Neila Nabila, Rachman Widohardhono (2018) Anxiety and Mental Toughness Among Student Athlet. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 212.
- Nyak Amir. 2012. "Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga". *Jurnal penelitian dan evaluasi pendidikan*. Vol 16 (1). Hal 325-347.
- Smith R. E., F. L. Smoll, S. P. Cumming, and J.R. grossbard. 2006. *Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale- 2*. *Journal of Sport & Excercise Psychology*, vol 28, no 479- 501 2006.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif* vol 2. Jakarta : Rineka Cipta.
- Theresia Novita Sari, O. D. (2019). *Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Suatu Smp di Sentani [The Implementation of the Drill Method to Increase Student's Cognitif Learning Outcomes of Sets in a Gread 7 Class at A Junior High School in Sentani]*. *Journal of Holistic Mathematics Education*, 135.
- Wahab Rochmat. 1999. *Perkembangan Dan Belajar Peserta Didik*. Jakarta : Depdikbud Dirjendikti Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Yulianto, F & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006. Dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/692> diakses 7 Maret 2019.