

TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET FUTSAL SMAK SANTO YUSUP KARANG PILANG SURABAYA

Jemicho Situmorang*, Wijono

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Jemichositumorang16060474180@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan bertanding yakni keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan system kebutuhan, biasanya kecemasan ini muncul karena banyak atlet yang memikirkan akibat dari kekalahan yang akan dialaminya. Tujuan pada penelitian ini yakni untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. Jenis penelitian pada penelitian ini yakni deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini yakni pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya dengan sampel 23 pemain, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil pada penelitian ini yakni dalam kategori “Sangat Tinggi” sebesar 39,1% (9 orang), “Tinggi” sebesar 47,8% (11 orang), “Sedang” sebesar 4,34% (1 orang), “Rendah” sebesar 4,34% (1 orang), “Sangat Rendah” sebesar 4,34% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 55,4 termasuk dalam kategori tinggi. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya termasuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci: futsal, kecemasan, bertanding.

Abstract

Anxiety is a negative emotional state characterized by feelings of worry, caution, and accompanied by an increase in the system of need, usually this anxiety arises because many athletes are thinking about the consequences of the defeat that will be experienced. The purpose of this study was to find out how big the level of anxiety of SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya futsal players. The type of research in this study is descriptive quantitative. The population of this study is futsal player SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya with a sample of 23 players, sampling techniques using purposive sampling. The results in this study were in the category of "Very High" by 39.1% (9 people), "High" by 47.8% (11 people), "Medium" by 4.34% (1 person), "Low" by 4.34% (1 person), "Very Low" by 4.34% (1 person). Based on the average value of 55.4 belongs to the high category. The conclusion of this study is that SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya futsal players fall into the high category.

Keywords: *futsal, anxiety, competing.*

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan jenis olahraga yang banyak digemari oleh semua kalangan, mulai dari yang muda hingga yang tua. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang (Riyadi, 2013). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Hal tersebut yang membuat banyak orang mengemari permainan futsal, karena permainan futsal lebih praktis dan efisien. Bahkan permainan futsal di jadikan sebagai pilihan olahraga yang selalu ada di dalam setiap daftar ekstrakurikuler sekolah maupun universitas (Coelho et al., 2018). Pada tim futsal SMAK Santo Yusup pada kejuaraan Ciputra Cup mengalami keclahan dikarenakan faktor penyebabnya adalah tekanan dan beban yang dialami oleh atlet, serta tuntutan yang tinggi dari pihak sekolah untuk dapat mempertahankan juara yang membuat atlet bermain tidak lepas dan mengalami kecemasan saat bertanding. Secara persiapan tim sudah sangat baik dengan sering melakukan sparing tanding atau *training out*. Hasilnya pada saat pertandingan Ciputra Cup 2019 tidak dapat mendapatkan hasil yang sesuai diharapkan. Kecemasan bertanding yakni keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan system kebutuhan, biasanya kecemasan ini muncul karena banyak atlet yang memikirkan akibat dari kekalahan yang akan dialaminya (Supriyatni et al., 2020). Secara umum kecemasan merupakan suatu situasi dimana munculnya perasaan kekhawatiran terhadap suatu hal yang tidak diinginkan terjadi pada seseorang. Menurut Raynadi et al. (2017) kecemasan digambarkan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya system syaraf pusat. Suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Menurut White et al. (2010) kecemasan merupakan reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Kecemasan adalah, keadaan emosi negatif yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem kebutuhan (Faturachman, 2017).

Kecemasan merupakan reaksi emosi negatif akan ketegangan mental dengan ditunjukkannya perasaan was-was, khawatir dan meningkatnya gugahan sistem faal tubuh yang

menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan (Kumbara et al., 2019). Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan umum merupakan, suatu reaksi emosi negatif yang muncul disebabkan hal yang tidak diketahui, tidak diinginkan serta mengancam, sehingga mengakibatkan perasaan khawatir, tidak nyaman dan meningkatkan gugahan sistem faal tubuh sehingga individu merasa tidak berdaya. Berkaitan dengan olahraga, atlet kerap ditemukan memiliki kecemasan saat menghadapi pertandingan. Pertandingan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai kompetisi dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seseorang individu melawan seorang individu. Kecemasan muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti performa atlet yang buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Jannah, 2017). Kecemasan dapat muncul disebabkan pada faktor dalam dan luar. Faktor dari dalam dapat berupa perasaan khawatir akan kemampuannya dalam bermain, dan faktor dari luar dapat berupa pengaruh penonton, orang terdekat, faktor lingkungan pertandingan, lawan dsb (Lestari, 2020). Dan juga kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar (Rahma, 2019). Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta memengaruhi penampilan atau prestasi (Fakhrurri, 2018). Dapat disimpulkan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah (L. Yusuf & Aulia, 2020). Menurut Pradnyaswari & Budisetyani (2018) kecemasan dapat terbagi dari dua dimensi yakni kognitif dan somatis. Hal ini tidak dapat dihindari dan dipastikan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau performa yang tidak maksimal oleh atlet. Ia juga mengatakan kecemasan akan semakin meningkat bila semakin mendekati waktu bertanding, hal ini dikarenakan adanya bayangan akan beratnya pertandingan yang akan dihadapi. kecemasan bertanding merupakan respon emosional negatif spesifik terhadap stres dalam bertanding (Fakhrurri, 2018). Hal ini berarti kondisi emosional negatif yang dirasakan atlet akan turut memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan atlet saat akan bertanding.

Adanya kecemasan dapat muncul karena adanya pemikiran dan kegelisahan akan diri atlet karena merasa belum cukup siap untuk bertanding, atau atlet pernah merasakan kekalahan pada

sebelumnya yang mendorongnya untuk ragu akan kemampuan yang ia punya. Olahraga individual memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan olahraga tim (Khusniyah, 2019). Selain itu hal ini juga dapat disebabkan oleh jenis kelamin, tingkat jenis pertandingan, kemampuan yang dimiliki atlet, hingga umur. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan meningkat yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan kecemasan bertanding berdasarkan konsep yang dimiliki Martens yakni, sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. gejala kecemasan dapat di tunjukkan dari kognitif dan fisiologis. Seperti adanya kekhawatiran, was- was, cemas berlebihan, sulit berkonsentrasi yang biasanya disebabkan gejala kognitif. Memiliki masalah pada pencernaan, mulut menjadi kering, muka terlihat pucat, tidak rileks hingga menggerakkan organ tubuh secara berlebihan yang disebabkan gejala fisiologis. Atlet Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017), arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan. Atlet adalah orang yang mengikuti pertandingan untuk mengadu kekuatannya dalam mencapai suatu prestasi (Maulana & Khairani, 2017). Oleh karena itu individu yang bisa dikatakan sebagai atlet adalah individu yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan atau perlombaan dalam meraih prestasi. Mereka melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri dari jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai. Sedangkan atlet futsal adalah mereka yang melakukan latihan dan mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk melakukan pertandingan futsal. Bahkan permainan futsal di jadikan sebagai pilihan olahraga yang selalu ada di dalam setiap daftar ekstrakurikuler sekolah maupun universitas (Coelho et al., 2018). Seperti halnya yang terjadi pada tim Futsal SMAK Santo Yusup mengalami kegagalan dari pertandingan Ciputra Cup 2019 secara persiapan tim sudah sangat baik dengan sering melakukan sparing tanding atau *training out*. Hasilnya pada saat pertandingan Ciputra Cup 2019 tidak dapat mendapatkan hasil yang sesuai diharapkan, faktor penyebabnya yakni tekanan dan beban yang dialami oleh atlet, srta tuntutan yang tinggi dari pihak sekolah untuk dapat mempertahankan juara yang membuat atlet bermain tidak lepas dan mengalami kecemasan saat bertanding. Maka peneliti terdorong

untuk meneliti mengenai tingkat kecemasan bertanding atlet futsal SMAK Santo Yusup.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup pada kejuaraan Ciputra Cup 2019. Penelitian deskriptif yaitu penelitian, dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan sekarang (Sugiyono, 2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Pada penelitian ini tim futsal SMAK Santo Yusup adalah sebagai subjek penelitian, Menurut Arikunto (2010) saat akan melaksanakan penelitian pada tempat tertentu dan menggunakan semua populasi di tempat tersebut maka itu disebut dengan studi populasi., oleh karena itu penelitian ini menggunakan pengambilan sampel memakai sistem *purposive sampling*. Menurut Maksum (2018) teknik pengumpulan sampel dengan karakteristik tertentu. Sampel adalah sebageian populasi yang diteliti (Prsetyo & Jannah, 2019). Dikatakan sampel apabila kita bermaksud menjeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menjeneralisasikan yaitu menyimpulkan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi sampel. Sampel boleh dilaksanakan jika keadaan subjek bersifat homogen. Banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 20 orang. Menurut Maksum (2018) pada setiap penelitian ini jumlah sampel Antara 10 sampai 20. Pengambilan sampel populasi menggunakan teknik *purposive sampling*, kriteria sampel dapat ditentukan sendiri oleh peneliti dan di sesuaikan dengan tujuan penelitian (Yusuf, 2016). Sasaran yang menjadi sampel dalam penelitian inidiantaranya, tim futsal SMAK Santo Yusup, Berjenis kelamin laki-laki, Sehat dan tidak mengalami cedera, Usia 16-17 tahun.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup yang digunakan menggunakan angket dengan skala likert. Menurut Sugiyono (2011) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel kemudian indikator tersebut menjadi titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Setiap butir instrument dalam penelitian

ini menggunakan skala likert dengan gradasi skor 1 sampai 5. Jawaban setiap instrumen gradasi bersisi respons positif sampai negative. Pernyataan positif maupun negative di dinilai oleh subjek dengan sangat setuju, tidak setuju, tidak berpendapat, tidak setuju, dan sangat setuju adapun tabel skala likert. Berikut penilaian pada butir soal yang akan dihitung sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Butir Soal

(Maksum, 2018)

Setiap butir instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan gradasi skor 1 sampai 5. Jawaban setiap instrumen gradasi bersisi respons positif sampai negatif. Pernyataan positif maupun negatif di dinilai oleh subjek dengan sangat setuju, tidak setuju, tidak berpendapat, tidak setuju, dan sangat setuju. Adapun norma dalam perkategorian penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Pengkategorian

No.	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Dharmawan, 2016)

3. HASIL

Hasil pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya, yang dilakukan penelitian menggunakan angket dengan melakukan sebaran angket kepada responden menggunakan *google form* yang berisikan 15 pertanyaan. Hasil data analisis dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Pemain Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya

Statistik	
<i>N</i>	23
<i>Mean</i>	55,39
<i>Median</i>	55,00
<i>Mode</i>	54
<i>Std. Deviation</i>	4,774
<i>Minimum</i>	47
<i>Maximum</i>	67

Deskriptif statistik pada pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. Mendapatkan skor terendah (*minimum*)

sebanyak 47, skor tertinggi (*maximum*) sebanyak 67, nilai yang sering muncul (*mode*) sebanyak 54, nilai tengah (*median*) sebanyak 55,00, standar deviasi sebanyak 4,774.

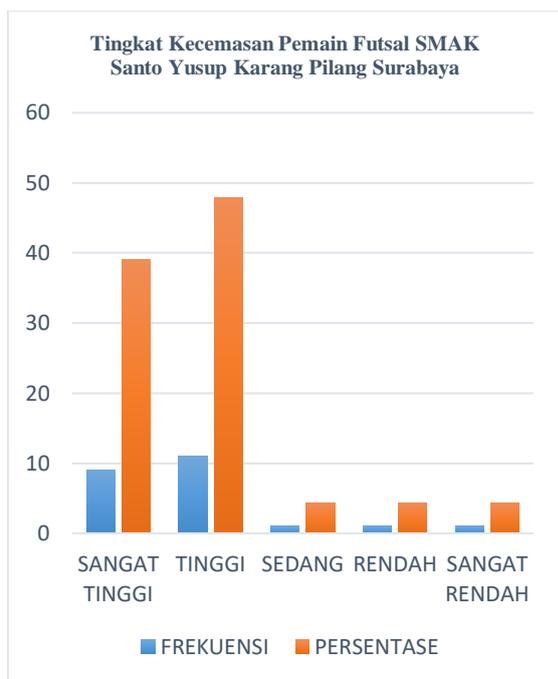
Apabila ditampilkan pada bentuk distribusi frekuensi, tingkat keemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup Karangpilang Surabaya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Pertanyaan		Nilai	
		Positif	Negatif
Sangat Setuju	SS	5	1
Setuju	S	4	2
Kurang Setuju	KS	3	3
Tidak Setuju	TS	2	4
Sangat Tidak Setuju	STS	1	5

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya

No	Batasan	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 62,6$	Sangat Tinggi	9	39.13043478
2	$57,8 \leq X < 62,6$	Tinggi	11	47.82608696
3	$53 \leq X < 57,8$	Sedang	1	4.347826087
4	$48,2 \leq X < 53$	Rendah	1	4.347826087
5	$X < 48,2$	Sangat Rendah	1	4.347826087
Jumlah			23	100%

Berdasarkan hasil frekuensi pada tabel 5 maka pada kategori sangat tinggi ada sebanyak 9 pemain, dalam kategori tinggi ada 11 pemain, kategori sedang 6 pemain, kategori rendah 1 pemain, dan kategori sangat rendah ada 1 pemain futsal. distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut di atas tingkat kecemasan pemain futsal Smak Santo Yusup Karang Pilang Surabaya dapat disajikan pada grafik 1 sebagai berikut:



Grafik 1. Diagram Tingkat Kecemasan Pemain Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya

Berdasarkan tabel 5 dan grafik 1 maka menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 39,1% (9 orang), “Tinggi” sebesar 47,8% (11 orang), “Sedang” sebesar 4,34% (1 orang), “Rendah” sebesar 4,34% (1 orang), “Sangat Rendah” sebesar 4,34% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 55,4 termasuk dalam kategori tinggi.

4. Pembahasan

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya berada pada kategori tinggi. Frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan 11 orang atau 48%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain merasakan cemas yang tinggi ketika pertandingan berlangsung seperti ketegangan otot, denyut jantung, pernafasan, dan peredaran darah. Maka ketika bertanding pada pertandingan level lebih rendah akan semakin sangat tinggi dalam menghadapi lawan. seperti halnya menurut Dharmawan (2016) yakni pada suatu jenis pertandingan saat mulai pertandingan berlangsung maka akan sangat menentukan bagaimana kecemasan pemain pada saat tersebut.

Pada tingkat kecemasan bertanding pemain futsal SMAK Santo Yusup masih ada 39% (9 pemain) yang masuk dalam tingkat kecemasan yang “sangat tinggi”, maka masih terdapat pemain yang memounyai kecemasan yang sangat tinggi, hal ini dikarenakan pemain tersebut kurang berpengalaman dalam mengikuti berbagai pertandingan dan belum terbiasa dalam suasana pertandingan yang level lebih tinggi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi ketereampilan bermain jika pemain tidak dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri pemain. Hal ini sama halnya dengan kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan pemain yang cenderung ragu-ragu dan tergesa-gesa.

Suatu kecemasan yang muncul pada saat pertandingan berlangsung merupakan reaksi emosi negatif pemain dalam menilai situasi pertandingan salahsatunya dalam menghadapi situasi bertanding seperti kehilangan kendali tidak terkontrol. Dan kecemasan juga ditandai dengan rasa was-was, khawatir maka dapat menyebabkan pemain merasa cepat kelelahan pada saat bermain dalam arena pertandingan. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Tingkat kcemasan yang sedang ini menunjukkan bahwa pemain masih memimikirkan dan terpengaruh oleh faktor-faktor yang mampu memperngaruhi kualitas permainannya secara keterampilan maupun mental bertandingnya. Pemain futsal kecemasan bertanding pemain futsal SMAK Santo Yusup masih mengalami kecemasan ARTI yang dipengaruhi oleh banyak faktor dari luar. Hal ini berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain lebih besar dipengaruhi oleh faktor dari luar dibandingkan dengan faktor dari dalam diri pemain. Pengaruh dari luar yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan pemain dapat dimungkinkan karena pemain bermain tidak di kandang sendiri serta tekanan penonton dan beban pertandingan. Pengaruh yang dirasakan oleh pemain sangat tinggi dari luar diri pemain seperti tekanan lawan, sarana dan prasarana, penonton, wasit dan pelatih. Bermain di luar kandang ini sangat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pemain dikarenakan adanya

suasana baru yang dirasakan. Selain itu, tekanan dan target yang dipasang oleh manajemen dan pelatih setiap pertandingan akan membuat pemain berpikir sehingga menimbulkan tingkat kecemasannya tinggi. Akan tetapi, keadaan ini dapat diredam oleh pola pikir positif dari dalam diri pemain dengan menempatkan pertandingan sebagai pengalaman yang berharga dan sebagai bekal berlatih selanjutnya. Tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh pemain akan mampu memberikan kontribusi terhadap kepercayaan diri pemain dalam bertanding.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Pada tingkat kecemasan bertanding pemain futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya termasuk dalam kategori “Tinggi”, maka masih terdapat pemain yang mempunyai kecemasan yang sangat tinggi, hal ini dikarenakan pemain tersebut kurang berpengalaman dalam mengikuti berbagai pertandingan dan belum terbiasa dalam suasana pertandingan yang level lebih tinggi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi ketereampilan bermain jika pemain tidak dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri pemain.

Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Pengaruh dari luar yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan pemain dapat dimungkinkan karena pemain bermain tidak di kandang sendiri serta tekanan penonton dan beban pertandingan.

Rekomendasi

Adapun saran pada penelitian ini yang berhubungan dengan hasil penelitian ini yakni hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengevaluasi pemain futsal SMAK Santo Yusup dan untuk peneliti selanjutnya perbanyak sampel penelitian agar dapat menyuluruh dalam penelitian ini.

REFERENSI

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan hikmatnya, penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Tim Futsal SMA Santo Yusup”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami para atlet futsal saat menghadapi pertandingan, khususnya pada tim futsal SMA Santo Yusup.

Dalam proses penelitian ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, dorongan, masukan,

serta bimbingan dan semangat yang diberikan hingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. selaku Rektor di Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan di unesa.
2. Dr. Setyo Hartoto, M.kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan pengarahan dan motivasi dalam pendidikan yang ditempuh.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. selaku ketua jurusan Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan dukungan dan monitoring dalam menyelesaikan semua pendidikan.
4. Dr. Wijono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
5. Bapak Donny Adi Kusuma, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan yang sangat positif dan semangat.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Olahraga UNESA khususnya program studi S1 Kepelatihan yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan.
7. Seluruh staf dan karyawan FIO UNESA yang telah membantu kelancaran proses belajar mengajar
8. Papa, Mama dan keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, motivasi dan semangat untuk cepat menyelesaikan penelitian ini, serta selalu berdoa akan kesuksesan saya.
9. Gisela Geraldine yang selalu siap sedia membantu dan menemani saya dalam proses pengerjaan penelitian.
10. Teman – teman seperjuangan S1 Kepelatihan angkatan 2016 atas bantuan, dukungan dan kebersamaannya.
11. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam proses penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan penulis untuk menunjang kesempurnaan dari penelitian ini. Besar harapan penulis, semoga peneliti ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Coelho, B. H., Lavorato, V. N., Carvalho, F. M., & da Silva, D. C. (2018). Evaluation of the technique of soccer players of the sub-15 category in different practice

- environments/Avaliacao da tecnica de futebolistas da categoria sub-15 em diferentes ambientes de pratica. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(40 S1), 572–577.
- Dharmawan, D. C. (2016). Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71–79.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Khusniyah, F. (2019). Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang Di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krgp). Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lestari, E. I. (2020). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Nps Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Di Ikuti. *Prestasi Olahraga*.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Acehberdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 218–225.
- Prsetyo, B., & Jannah, L. M. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Riyadi, N. (2013). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Pemain Yang Menggunakan Lapangan Agung Futsal Arena Jatinom Klaten*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR). *JPOE*, 2(1), 127–134.
- White, C. N., Ratcliff, R., Vasey, M. W., & McKoon, G. (2010). Anxiety enhances threat processing without competition among multiple inputs: A diffusion model analysis. *Emotion*, 10(5), 662.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Yusuf, L., & Aulia, P. (2020). Hubungan Mental Toughness dan Competitive Anxiety terhadap Peak Performance Atlet Basket Sumbar. *JFACE: Journal of Family, Adult, and Early Childhood Education*, 2(3), 277–283.