

PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRI PORPROV BOJONEGORO

Mohammad Iqbal Fatwa

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, UNESA, email :
17060474040.mohammad@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data yang diambil pada penelitian ini menggunakan instrument *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan menggunakan sampel atlet futsal putri porprov Bojonegoro yang berjumlah 15 responden. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif. Pada penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro dalam kategori sedang dimana terdapat 80% (12) atlet yang mempunyai tingkat kecemasan sedang, 20% (3) atlet mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan tidak ada satupun atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Kata kunci : Kecemasan, atlet, futsal

Abstract

The purpose of this study was to determine the profile of the anxiety level of female futsal athletes from the Bojonegoro. This study uses a quantitative descriptive method. The data taken in this study used the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) instrument. In this study, data collection was carried out using a questionnaire using a sample of female futsal athletes from the Bojonegoro, which amounted to 15 respondents. In this study, the data analysis technique used was descriptive. In this study, the level of anxiety of female futsal athletes from the Bojonegoro province was in the moderate category where there were 80% (12) athletes who had moderate levels of anxiety, 20% (3) athletes had low levels of anxiety, and none of the athletes had high levels of anxiety.

Keywords: Anxiety, athletes, futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan factor penting terhadap kehidupan pada saat ini karena dengan berolahraga dapat bermanfaat bagi tubuh manusia, seiring berjalannya waktu olahraga mulai banyak digemari oleh masyarakat untuk membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Pada saat ini salah satu cabang olahraga yang banyak digemari adalah futsal. Olahraga futsal kini tidak hanya digemari oleh kalangan anak muda tetapi juga digemari oleh wanita dan kalangan orang-orang dewasa. Futsal adalah sebuah permainan yang berlangsung secara cepat karena lapangan yang digunakan tidak terlalu besar maka pemain harus cepat bergerak agar dapat mencetak goal, selain itu para pemain harus memiliki umpan yang akurat dan stamina yang kuat. Menurut (Amiq, 2014), olahraga futsal memiliki perbedaan dengan olahraga lain dimana taktik, teknik, kondisi fisik, dan mental yang berbeda. Dimana dalam futsal juga memerlukan kecepatan, kekuatan, kelentukan serta kelincahan dalam kondisi waktu yang lama. Sehingga seorang atlet harus memiliki komponen-komponen tersebut agar

dapat bermain dengan maksimal ketika sedang bertanding.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang memerlukan stamina, kekuatan, akurasi, dan mental yang kuat, karena futsal adalah cabang olahraga yang cenderung berlangsung dengan cepat dan dinamis. Karena futsal juga memungkinkan atlet mengalami kontak fisik secara langsung saat bertanding maka atlet harus berlatih secara cukup agar kondisi fisik dapat terjaga dan siap saat pertandingan. Kondisi fisik yang baik tentu saja sangat diperlukan dalam olahraga futsal karena dengan kondisi fisik yang baik maka daya tahan tubuh akan terjaga saat melakukan pertandingan yang cepat dan penuh kontak fisik seperti olahraga futsal ini, jika tidak memiliki kondisi fisik yang baik tentu saja seorang atlet tidak akan dapat bermain dengan maksimal karena akan cepat mengalami kelelahan. Permainan futsal membutuhkan kerjasama yang bagus antar pemain, karena lapangan yang kecil maka setiap pemain harus bekerja sama dan melakukan penguasaan bola selama mungkin sehingga dapat bermain dengan baik, disisi lain dikarenakan lapangan yang kecil

maka pada olahraga futsal ini sangat sering terjadinya goal, hal ini yang membuat futsal terasa sangat menyenangkan.

Selain factor fisik, teknik, dan taktik futsal juga membutuhkan faktor mental. Dalam hal ini psikologis atlet juga berpengaruh besar dalam permainan futsal. Faktor psikologis inilah yang seringkali diabaikan dan dilupakan oleh beberapa pelatih, padahal aspek psikologis ini sangat mempengaruhi performa atlet. Sering kali atlet yang memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik namun karena factor mental yang buruk dapat menyebabkan kurang maksimalnya penampilan atlet ketika bertanding karena merasa cemas, tidak percaya diri, dan lain lainnya. Perasaan cemas, resah, dan tidak percaya diri ini sangat mempengaruhi kemampuan atlet saat bertanding. Menurut (Gunarsa, 2008), kecemasan merupakan perasaan tidak tenang, merasa tidak nyaman tanpa penyebab yang pasti, seperti kabur ataupun samar samar ketika dirasakan. Kecemasan ketika dalam pertandingan dapat menimbulkan beberapa hal seperti salah satu contohnya yaitu timbulnya tekanan emosi yang tinggi dimana hal tersebut dapat mempengaruhi pertandingan dan mempengaruhi prestasi. Kecemasan dapat timbul dikarenakan adanya pemikiran negative seorang atlet yang takut dihujat penonton ketika bermain jelek atau mengalami kekalahan, hal tersebut tentu saja merupakan tekanan bagi harga diri atlet karena penonton lebih memberi apresiasi ketika atlet bermain baik dan memenangkan pertandingan daripada saat mereka bermain buruk yang pada akhirnya dapat mengakibatkan mereka dihujat atau dicaci maki. Menurut (Husdarta, 2015), Kecemasan disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor intrinsic antara lain; bertanding dengan kurang maksimal karena khawatir melakukan kesalahan ataupun takut kalah saat bertanding, memiliki sifat yang memang sering mengalami cemas serta pengalaman bertanding yang masih kurang. Sebaliknya akibat kecemasan yang diakibatkan oleh faktor ekstinsic antara lain; lawan, pemirsa, sahabat, pengurus, tempat pertandingan, sarana pertandingan, peralatan, serta tuntutan dari pelatih serta keluarga.

Sumber kecemasan yang dirasakan atlet berasal dari luar ataupun dalam diri atlet tersebut. Bagi (Mylsidayu, 2014), berikut ialah sumber kecemasan atlet: 1, Sumber dari dalam. (a) atlet terbebani oleh pikiran mereka bahwa mereka wajib bermain sebagus dan semaksimal mungkin saat bertanding. (b) timbulnya pikiran negative, seperti rasa takut dihujat atau dicaci maki oleh penonton jika tidak bias bermain dengan baik dan memenangkan pertandingan. (c) pikiran atlet terpengaruhi oleh hal hal negative dimana hal

tersebut sebenarnya belum tentu terjadi, seperti contohnya atlet berpikiran mereka akan mengecewakan pelatih atau penonton, padahal pemikiran tersebutlah yang membuat atlet mengalami kecemasan. 2, sumber dari luar. (a) timbulnya berbagai tuntutan yang membingungkan. tuntutan ataupun harapan dari luar yang memunculkan ketegangan pada atlet. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya rasa cemas bahkan seorang atlet dapat kehilangan rasa percaya dirinya. (b) pengaruh penonton dalam pertandingan, emosi penonton dan tekanan dari penonton kerap berpengaruh besar terhadap penampilan atlet terutama bila pertandingan tersebut sangat ketat serta menegangkan. (c) lawan bertanding, Seseorang atlet akan merasa tegang ketika mengetahui sulit memenangkan pertandingan dan mengalami kesulitan saat menghadapi lawannya, pada saat itulah muncul rasa cemas pada diri atlet (d) Pelatih yang tidak memahami kalau atlet sudah berupaya sebaik- baiknya. (e) Hal- hal teknis semacam lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup kencang, ataupun perlengkapan yang di rasakan tidak mencukupi.

Beberapa ahli menyatakan bahwa kecemasan dapat mengakibatkan beberapa masalah. (Martens et al., 1990) ,menjelaskan bahwa (a) beberapa orang sering merasa khawatir terjadi hal buruk yang akan menimpa dirinya ataupun orang disekitarnya. (b) kebanyakan seringkali tidak sabar, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, mudah mengeluh, dan tidak dapat tidur dengan nyenyak. (c) sering mengalami keringat dingin, kaki dan tangan terasa dingin, jantung berdetak lebih cepat, mengalami masalah pencernaan, tenggorokan kering, pucat, gemetar, sesak nafas, diare, muntah, dan mual. (Setyobroto, 1989), juga berpendapat untuk membantu mengatasi masalah kecemasan tersebut dapat dengan melakukan pendekatan psikologi dengan konseling. (Suinn, 1990), juga menambahkan untuk atlet diberikan konseling yang bias mengatasi masalah kecemasan tersebut. Kecemasan pada saat olahraga adalah gangguan emosi yang dialami para atlet maka dari itu konseling dapat berperan penting dalam mengatasi permasalahan tersebut, salah satu contoh konseling yaitu dengan national emotive behavior therapy.

Menurut (Kemala & Mamesah, 2020), ada beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu (1) Relaksasi. Dalam metode relaksasi ini berdasar kepada hubungan yang mempengaruhi satu sama lain antara kecemasan somatic dengan kecemasan kognitif. Berdasarkan hal tersebut maka saat atlet mengalami kecemasan, akan muncul ketegangan yang terjadi pada otot hal

ini berpengaruh terhadap fisiknya. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan relaksasi terhadap otot-otot yang mengalami ketegangan tersebut, teknik ini dinamakan teknik relaksasi. (2) *imagery*. *Imegery* atau bias disebut juga dengan visualisasi, teknik ini merupakan seperti membayangkan secara nyata tanpa diawali oleh adanya rangsangan dari luar. Proses ini mengutamakan pembayangan yang melibatkan beberapa indera yang dimiliki oleh manusia. Proses ini termasuk penting untuk mempersiapkan mental seorang atlet dan menghindari rasa cemas ketika bertanding. Dengan melakukan pembayangan yang tepat maka akan

dapat mengurangi rasa kecemasan. (3) *goal setting*. Dengan menentukan target maka akan meningkatkan semangat seorang atlet. Ketika seorang atlet menentukan target yang akan dicapainya maka atlet tersebut akan fokus pada target tersebut dan akan menghiraukan pikiran yang tidak berkaitan dengan target tersebut. Saat atlet (4) *selt talk*. Teknik ini biasa kita kenal dengan berbicara pada diri sendiri. Prinsipnya, teknik ini memfokuskan pada pikiran kita sendiri dan memotivasi diri untuk melakukan yang terbaik. Sering kali terjadi ketika akan bertanding seorang atlet menjadi ragu dan cemas maka teknik ini sangat baik untuk menghilangkan perasaan tersebut, dengan cara menguatkan diri sendiri dan memotivasinya. Teknik ini bisa dikatakan sukses apabila seorang atlet dapat menghilangkan perasaan ragu dan berganti dengan perasaan optimis.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat suatu perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2008). Penelitian ini dilakukan 13 agustus 2021 dengan menggunakan sampel atlet futsal putri porprov Bojonegoro. Menurut (Arikunto, 2013), ketika jumlah populasinya kurang 100 orang, maka jumlah sampel diambil keseluruhan, akan tetapi jika populasinya lebih dari 100 orang, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi tersebut. Populasi pada penelitian kali ini sebesar 15 atlet futsal. Berdasarkan teori tersebut, maka sampel untuk penelitian kali ini adalah seluruh atlet tim futsal putri porprov Bojonegoro yang berjumlah 15 responden. Pada penelitian kali ini instrument yang digunakan adalah test kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan

instrument Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Instrumen ini juga dikenal untuk anak-anak dan orang dewasa. Tes tersebut adalah modifikasi dari Trai Anxiety Inventory (TAI). Tes ini terdiri dari 15 butir pertanyaan, jawaban tes tersebut dalam bentuk tiga skala Likert.

HASIL

Penelitian telah dilakukan pada atlet futsal putri porprov Bojonegoro dengan mengambil data melalui angket yang dibagikan kepada 15 atlet, dengan menggunakan menggunakan instrument Sport Competition Anxiety Test (SCAT) yang terdiri dari 15 butir pertanyaan. Penelitian ini dilakukan pada 13 agustus 2021 secara offline di lapangan KLA Futsal. Berikut adalah hasil lengkap data score angket

Tabel 1. Hasil score tes SCAT

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro. Pada penelitian kali ini teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif. Data

no	nama	usia	score SCAT
1	Gita	22	21
2	dyah ayu retno	22	19
3	dila sita	18	19
4	della silvita	21	17
5	enya ebiarta	20	11
6	amelia kanza	17	19
7	diana sari	18	16
8	vania salsabila	20	21
9	ulfa andriani	20	23
10	garba marsa	19	16
11	sinta dewi	16	21
12	emi fakoiria	21	19
13	khusnul afni	19	18
14	arindi febriani	20	20
15	ari widya	19	19

dari penelitian ini kemudian dibagi menjadi 3 kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan hasil data kategorisasi

Tabel 2. Hasil kategorisasi

no	Interval	kategori	frekuensi	%
1	<17	rendah	3	20%
2	17-24	sedang	12	80%
3	>24	tinggi	0	0%

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa terdapat 3 atlet mempunyai tingkat kecemasan rendah, 12 atlet mempunyai tingkat kecemasan sedang, dan tidak ada sama sekali atlet yang atlet mempunyai tingkat kecemasan tinggi. Hasil tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro dapat dilihat pada diagram berikut.

Grafik 1. Hasil tingkat kecemasan



Berdasarkan pada diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami atlet futsal putri porprov Bojonegoro mayoritas adalah sedang, yaitu sebanyak 20% responden mempunyai tingkat kecemasan rendah, kemudian 80% mempunyai tingkat kecemasan sedang, dan tidak ada satupun yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet futsal putri porprov bojonegoro dominan memiliki tingkat kecemasan sedang, hal ini tentu saja tidak begitu baik untuk menghadapi sebuah pertandingan, tingkat kecemasan sedang dapat mempengaruhi penampilan atlet nantinya, maka dari itu atlet yang memiliki tingkat kecemasan harus memperbaiki mental maupun psikologis mereka.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini beberapa faktor penyebab tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro berada pada tingkat sedang yaitu, atlet kurang dalam porsi latihan, lemahnya kondisi fisik, pemahaman taktik yang kurang, teknik individu yang belum maksimal, dan rasa percaya diri yang kurang. Hal diatas juga akan mempengaruhi permainan para atlet ketika bertanding. Ketika berada dipertandingan faktor faktor kecemasan tersebut tentu saja sangat mempengaruhi tingkat kecemasan para atlet, ketika atlet mengalami kecemasan maka penampilan dilapangan tidak dapat maksimal karena pikiran pikiran negative selalu berada dipikiran mereka. Kecemasan ini juga kerap kali terjadi pada pemain dengan pengalaman tinggi ataupun pemain professional, namun hal tersebut kembali ke pribadi masing masing apakah mereka mampu mengatasi kecemasan tersebut atau tidak. Namun bukan hanya terfokus kepada atlet, pelatih harus memiliki berbagai keterampilan mengembangkan dan meningkatkan keterampilan psikologis atlet untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam kompetisi (Dongoran et al., 2020). Untuk memperbaiki masalah kecemasan ini baik pelatih maupun atlet harus bekerja sama untuk mengatasi masalah kecemasan, seperti contohnya pelatih memberi motivasi dan memberi semangat para atlet, dan atlet harus percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya dan menghindari pikiran pikiran negative agar kecemasan tidak muncul ketika bertanding. Selain itu atlet juga harus mempersiapkan fisik yang kuat, memahami taktik,

meningkatkan teknik individu agar mereka merasa percaya diri saat menghadapi lawan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro berada pada tingkat sedang dimana terdapat delapan puluh persen atlet yang mempunyai tingkat kecemasan sedang, dua puluh atlet mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan tidak ada satupun atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan berikut saran yang peneliti berikan. Untuk pelatih, kepada pelatih diharapkan untuk lebih memotivasi para atlet dan memberikan perhatian terhadap mental para atlet agar kecemasan para atlet tidak mempengaruhi penampilan ketika sedang bertanding. Untuk atlet, dengan adanya perasaan kecemasan yang dimiliki berada pada tingkat sedang maka diharapkan atlet lebih giat dalam latihan, menambah jam terbang, dan lebih percaya diri agar perasaan cemas dapat diatasi saat pertandingan berlangsung. Untuk peneliti lain, Peneliti selanjutnya diharap untuk melakukan penelitian dengan menggunakan sampel atlet cabang olahraga lain sehingga dapat memperluas pemikiran kepada pelatih, pemain dan pengurus olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. (2014). *Futsal (sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Husdarta, H. J. S. (2015). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis. Bekasi: Universitas Islam
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Illinois : Human Kinetic Books

Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.

Setyobroto, S. (1989). Psikologi olahraga . Jakarta: Anem Kosong Anem.

Sugiyono. (2008). Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Suinn, R. M. (2013). Anxiety Management Training: A Behavior Therapy. Germany: Springer US.