



PENGARUH BERNYANYI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL

Achmad Dwi Marcelino, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : achmadmarcelino16060474037@mhs.unesa.ac.id fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Dikirim: 25-05-2023; Direview: 30-05-2023; Diterima: 10-06-2023;

Diterbitkan: 12-06-2023

Abstrak

Seiring dengan perkembangan olahraga zaman sekarang, olahraga mulai memiliki variasi-variasi permainan yang menarik. Contoh yang telah ada seperti permainan futsal yang diadopsi dari permainan sepakbola dengan mekanisme permainan yang lebih simpel. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh dari treatment bernyanyi terhadap tingkat kecemasan pemain futsal. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 februari sampai 28 maret 2021 dengan jumlah sampel 20 pemain Garuda emas, penelitian ini bertempat di gor nistrina surabay. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan skala likert sebagai instrumennya. Metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh dari sebuah perlakuan tertentu dan terkendali untuk membuktikan apakah perlakuan yang diberikan memberikan dampak atau berpengaruh pada subyek penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain Garuda Emas yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding apakah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen mempunyai pengaruh. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi ekspeimental jenis none equivalent control group design. Terdapat hasil rata-rata (mean) untuk kelompok kontrol yakni 99,68 untuk skor pre-test dan 99,98 untuk skor post-test. Sedangkan untuk rata-rata (mean) untuk kelompok eksperimen yakni 101,31 untuk skor pre-test dan 103,67 untuk skor post-test dari hasil ini menunjukan kedua kelompok kontrol dan eksperimen mengalami kenaikan, akan tetapi perbandingan kenaikan oleh kelompok eksperimen lebih tinggi setelah diberi treatment kegiatan bernyanyi. Tingkat kecemasan ini bisa diturunkan dengan beberapa faktor. Salah satunya dengan kegiatan metode bernyanyi sebelum pertandingan.

Kata Kunci: Bernyanyi, Futsal dan Kecemasan.

Abstract

Along with the development of today's sports, sports began to have interesting game variations. Existing examples such as the game of futsal which was adopted from the game of football with a simpler game mechanism. The purpose of this study was to determine the effect of the singing treatment on the anxiety level of futsal players. This research was conducted from February 13 to March 28 2021 with a sample of 20 Garuda Emas players. This research took place at Gor Nistrina Surabaya. This study used an experimental method with data collection techniques using a Likert scale as the instrument. The experimental method is a method used to find the effect of a certain and controlled treatment to prove whether the treatment given has an impact or effect on the research subject. There is an average result (mean) for the control group, that is 99.68 for the pre-test score and 99.98 for the post-test score. As for the average (mean) for the experimental group, that is 101.31 for the pre-test score and 103.67 for the post-test score, these results indicate that both the control and experimental groups have increased, but the comparison of the increase by the experimental group is higher after being given the treatment of singing activities. this level of anxiety can be reduced by several factors, on of which is using the method of singing before a match.

Keywords: Singing, Futsal and Anxiety

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan olahraga zaman sekarang, olahraga mulai memiliki variasi-variasi permainan yang menarik. Contoh yang telah ada seperti permainan futsal yang diadopsi dari permainan sepakbola dengan mekanisme permainan yang lebih simpel. Permainan futsal sendiri merupakan permainan yang membutuhkan energi yang banyak dengan fisik yang kuat karena memungkinkan pemain melakukan pergerakan serta dibutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan hasil maksimal (Saputra dkk., 2019).

Dalam permainan futsal fisik memang menjadi kebutuhan bagi setiap pemain akan tetapi psikis juga menjadi hal yang sangat penting, banyak pelatih maupun atlet yang mengabaikan faktor psikis, hal ini lah yang mengakibatkan atlet sulit untuk menampilkan permainan terbaiknya ketika bertanding. Menurut Gunarsa (Saipul & Prima, 2019) mengatakan faktor mental lebih berpengaruh dari faktor yang lain, bahkan 80% keberhasilan atlet merupakan faktor mental sedangkan 20% adalah faktor lain, sehingga faktor mental harus dipahami dengan baik.

Setiap pemain futsal harus mempunyai mental yang sangat bagus karena pemain akan dihadapkan dengan suasana supporter lawan, atmosfer pertandingan bahkan tuntutan pelatih maupun klub. Adapun pendapat (Laksana, 2011) mengatakan bahwa kunci dari keberhasilan sebuah tim adalah faktor psikis.

Kemampuan mengendalikan psikis dengan baik akan berpengaruh dalam performa bertanding, begitu sebaliknya apabila pemain kurang baik dalam mengendalikan psikisnya dalam pertandingan akan kurang konsentrasi. (Mylsidayu apta, 2014) mengatakan kecemasan adalah keadaan psikis kurang baik yang ditandai dengan menurunnya konsentrasi yang mengakibatkan menurunnya kordinasi otak dan gerak motorik. Setiap pemain futsal akan menerima tekanan psikis baik dari

luar maupun dari dalam dirinya, akan tetapi jika pemain mampu mengendalikan dengan baik, maka pemain tidak akan mengalami cemas dan kekhawatiran yang menyebabkan menurunnya performa pada diri pemain tersebut.

Kecemasan adalah keadaan pada seseorang yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang dialami dalam taraf dan situasi yang berbeda-beda, (Ardianto, 2012) pernyataan tersebut menjelaskan bahwa kecemasan terjadi karena adanya pemikiran, mengantisipasi kemungkinan datangnya suatu gejala yang negatif dengan rasa khawatir. Kecemasan

mungkin melibatkan perasaan, prilaku dan aspek fisiologis pada seseorang.

Dalam hal ini telah banyak disampaikan para ahli mengenai definisi kecemasan, menurut (Tangkudung 2017) kecemasan atau anxiety bisa digambarkan dengan keadaan emosional negatif yang berhubungan dengan perasaan gugup, cemas dan khawatir pada diri seseorang. hal ini sependapat dengan Hawari dalam (Mylsidayu & Tangkudung, 2017) mengatakan kecemasan adalah gangguan alam perasaan pada seseorang yang ditandai dengan perasaan ketakutan, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tanpa merubah perilaku seseorang, dan perilaku dapat terganggu masih dalam batas normal.

Fenomena kecemasan yang sering terjadi pada pemain futsal sebelum melakukan pertandingan seperti, takut gagal memberikan permainan terbaiknya, menganggap lawan lebih

kuat. (Nyak Amir 2012) mengatakan kecemasan yang bersumber dalam diri atlet dengan pemikiran yang negatif seperti takut mengalami kegagalan (fear off ailure) atau takut menderita kekalahan, sehingga bisa memunculkan hal negatif pada pemikiran pemain futsal. Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat- akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

Setiap pemain futsal akan mengalami suatu kecemasan dalam setiap pertandingan, adapun pemikiran pemain yang menganggap lawan lebih kuat, keadaan tegang sebelum bertanding, takut gagal menghadapi pertandingan, dilihat dari masalah tersebut merupakan jenis kecemasan State anxiety yang dimana mempunyai pengertian keadaan cemas yang terjadi secara mendadak yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang (Tangkudung, 2017). State anxiety terjadi pada seseorang ketika merasa dirinya ada di situasi yang mengancam. Rasa cemas yang terjadi pada state anxiety memiliki durasi yang dimana tergantung pada seseorang tersebut, apabila seseorang merasa terancam maka semakin lama state anxiety terjadi.

Setiap pelatih wajib mengetahui keadaan pemain, kualitas pelatih harus mulai memahami masalah yang terjadi pada pemain. Gejala yang sering terjadi pada setiap pemain harus dipahami, hal ini membuat pemain bisa menampilkan permainan terbaiknya. Gejala yang sering terjadi pada pemain bisa dilihat dari faktor fisik seperti pemain tiba-tiba mengeluarkan keringat berlebihan, kaki dan tangan terasa dingin secara tiba-tiba. Dilihat dari gejala tersebut merupakan Gejala somatic anxiety. (Komarudin, 2015) menyatakan kecemasan somatik adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Somatic anxiety bisa

dilihat dari tanda-tanda fisik seperti, keringat dingin, perut mual, otot menegang dan sebagainya.

Pemain futsal akan menerima tekanan yang membuat setiap pertandingan cenderung merasa khawatir akan keadaan yang buruk menimpanya. Dilihat dari gejala tersebut termasuk cognitive anxiety. (Komarudin, 2015) menyatakan kecemasan kognitif adalah pikiran-pikiran cemas seperti, kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Hal ini sependapat dengan pernyataan (Tangkudung, 2017), Gejala kecemasan yang terjadi pada diri seseorang ditunjukkan dengan perubahan tingkah laku seperti, sulit tidur, mudah tersinggung, gelisah, sulit berkonsentrasi

Berdasarkan hasil wawancara terbuka yang peneliti lakukan kepada pelatih Garuda Emas yaitu Agie Renata, diketahui bahwa turnamen yang diadakan oleh Garuda Emas yang diikuti 14 club dari Surabaya dan sekitarnya, yang dimulai pada tanggal 13 februari sampai 28 maret, merupakan turnamen yang bergengsi. Adapun target dari pengurus yang harus diterima pemain untuk bisa masuk final, hal ini menyebabkan suatu kecemasan dikarenakan adanya tuntutan dari pengurus. Dalam hal ini peneliti memberikan masukan dalam menangani suatu kecemasan dengan menggunakan treatment bernyanyi sebelum melakukan pertandingan.

Faktor psikis yang mengakibatkan menurunnya performa pada pemain akan sangat bagus apabila pelatih mempunyai cara dalam hal mengendalikan psikis pemain tersebut. Kualitas pelatih yang mumpuni sangat dijadikan tumpuan untuk kemajuan atlet. Rusli Lutan, dkk (Abdullah, 2016) mengungkapkan bahwa peran pelatih sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian.

Menurut Masykur (Saputra, 2017) Mengatakan dengan bernyanyi seseorang akan mendapatkan kesenangan, kegembiraan dan juga bisa menghilangkan kejenuhan, kebosanan begitupun stress pada anak. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Ali Nugraha (Nurmalitasari Femmi, 2015) menyatakan bahwa musik dapat menimbulkan rasa kesatuan dan persatuan, rasa kebangsaan, rasa keagamaan, rasa kagum, rasa gembira dan sebagainya. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bernyanyi jika dilakukan bersama-sama akan membuat semangat dan percaya diri pada setiap individu.

Dari pembahasan diatas sudah selayaknya pelatih dan pemain, tidak boleh menganggap remeh tentang masalah psikis. Dari wawancara terbuka yang telah peneliti lakukan banyak pelatih belum terlalu paham terhadap masalah-masalah yang terjadi disetiap pertandingan baik masalah internal pada pemain maupun masalah eksternal yang terjadi sebelum pertandingan, seperti tuntutan pengurus yang

menimbulkan masalah kecemasan pada pemain, dan juga belum diketahuinya pengaruh bernyanyi terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal Garuda Emas. Maka dari itu peneliti ingin mengangkat penelitian yang berjudul pengaruh bernyanyi terhadap tingkat kecemasan pemain futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode ekspeimen dengan teknik pengambilan data menggunakan skala likert sebagai instrumennya. Metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh dari sebuah perlakuan tertentu dan terkendali untuk membuktikan apakah perlakuan yang diberikan memberikan dampak atau berpengaruh pada subyek penelitian (Sriundy, 2015).

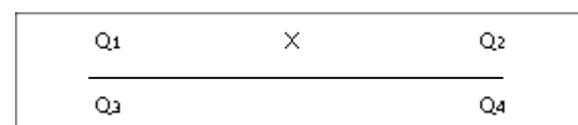
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Garuda Emas yang berjumlah 20 pemain. Untuk pengambilan sasaran penelitian atau sampel, menggunakan teknik purposif sampling. Yang dimana sampling atau responden yang dipilih disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang telah ditetapkan berdasarkan tujuan peneliti (Sriundy, 2015).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain Garuda Emas yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding apakah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen mempunyai pengaruh.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi ekspeimental jenis none equivalent control group design. Desain ini hampir sama dengan pretest, post-test control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara acak (Sriundy, 2015).

Menurut (Sriundy, 2015) desain yang digunakan pada penelitian eksperimen ini adalah menggunakan quasi eksperimen (None equivalent Control Group Desain) dengan bagan sebagai berikut :

None equivalent Control Group Design



(Sriundy, 2015)

Keterangan :

Q1: Kelompok Experimen (Sebelum diberikan perlakuan)

Q2: Kelompok Experimen (Setelah diberikan perlakuan)

Q3: Kelompok Kontrol

Q4: Kelompok Kontrol

X : Perlakuan menggunakan kegiatan bernyanyi

Peneliti menggunakan None equivalent Control Group Desain dikarenakan tim ini sudah terbentuk menjadi tim futsal.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes berupa skala yang diberikan kepada pemain Garuda Emas yang menjadi sampel, skala yang digunakan peneliti menggunakan skala kecemasan dengan model (skala likert). Adapun mekanisme dalam pengisian, angket diberikan sebelum pertandingan dimulai (pre-test) untuk semua pemain, setelah itu sepuluh pemain yang menjadi sampel diberikan perlakuan bernyanyi, setelah selesai pertandingan angket diberikan kedua (post-test) untuk semua pemain. Angket pre-test digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam terkait kecemasan yang dialami pemain dalam pertandingan tanpa perlakuan, sedangkan angket post-test digunakan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap kecemasan pemain futsal setelah bertanding.

Subjek penelitian diminta memilih salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban yang diberikan, dan sesuai dengan keadaan diri subjek yang sebenarnya. Setiap item pernyataan mempunyai kemungkinan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan yang bersifat mendukung atau favorable memiliki skor 5 (lima) untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 4 (empat) untuk jawaban Setuju (S), skor 3 (tiga) untuk jawaban Netral (N), skor 2 (dua) untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 (satu) untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah selesai, peneliti melakukan proses pengolahan data dengan bantuan software program Microsoft Excel 2016 dan SPSS 23 for Windows.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul peneliti mengolah data sehingga dapat ditarik kesimpulan, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Perhitungan statistik deskriptif digunakan untuk mencari perbandingan antara data sampel, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Yang masuk dalam perhitungan statistik deskriptif antara lain, penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, perhitungan mean, median, modus, perhitungan rata-rata dan standar deviasi. Analisis data peneliti menggunakan rumus sebagai berikut :

Rata-rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : rata – rata

$\sum x$: jumlah sampel

N : jumlah individu

(Maksum, 2009)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan pada pemain futsal Garuda Emas untuk mengetahui pengaruh bernyanyi terhadap tingkat kecemasan. Data yang diteliti akan diolah menggunakan Microsoft Excel 2016 dan SPSS 23 for Windows. Dari data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Indikator Skala kecemasan

No	Indikator	Jumlah Semula	Sebaran No. Urut Item	
			Gugur	Sahih
1	Cepat lelah	5		17,32,41,1 3,25
2	Sulit bernafas	5	20	2, 36, 28,44
3	Otot kaku	5	10	4,16,22,30
4	Gangguan pencernaan	4	12	6,24,40
5	Lawan dianggap superior	6	26	8,18,34,14 ,42
6	Sulit berkonsen trasi	5		3, 21, 37, 9, 29
7	Gangguan tidur	9	5,11,23,31, 33,39	38, 45,43
8	Gelisah	6	1, 19	35, 7,15,27
	Total	45	12	33

(Saputra, A. L., 2017)

Indikator dalam pernyataan menunjukkan ada 45 item pernyataan dengan dua aspek yaitu aspek fisik dan psikologis.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

N o	Aspek	Indikator	Favour able	Unfavou rable	Jum lah
1	Fisik	Cepat lelah	17,32,41	13,25	5
2		Sulit bernafas	2,20,36	28,44	5
3		Otot kaku	4,16,22	10,30	5
4		Gangguan pencernaan	6,24,40	12	4
5	Psikologis	Lawan dianggap superior	8,18,34	14,26,42	6
6		Sulit berkonsentrasi	3,21,37	9,29	5
7		Gangguan tidur	5,23,39,38,45	11,31,33,43	9
8		Gelisah	1,19,35	7,15,27	6
Total			26	19	45

Pada tabel 2. peneliti menggunakan total keseluruhan pernyataan yaitu 33 sebagai pengambilan data dalam penelitian pemain futsal Garuda Emas. Uji validitas angket peneliti menggunakan reliabilitas alat ukur. Pengujian reliabilitas alat ukur adalah indeks yang menunjukkan kesesuaian antara alat ukur dengan yang diukurnya, sehingga alat ukur tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2012).

Pada pengujian alat ukur reliabilitas peneliti menggunakan *SPSS 23 for Windows*. Pengukuran alat ukur reliabilitas dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* dimana angka *Alpha Cronbach's* pada kisaran 0,700 dapat diterima, apabila angka diatas 0,800 dapat dikatakan baik (Azwar, 2012).

Tabel 3. Reliabilitas Statistik Skala Kecemasan
Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,895	45

Pada tabel 3. Perhitungan reliabilitas, skala kecemasan memperoleh koefisien sebesar 0,895. Oleh karena itu koefisien reliabilitas yang diperoleh lebih besar dari 0,800 maka skala kecemasan mempunyai reliabilitas yang baik (Azwar, 2012).

Tabel 4. Skala Kecemasan

NO	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa detak jantung saya tiba-tiba semakin cepat sebelum pertandingan dimulai.					
2	Saya sering melamun sebelum bertanding.					
3	Saya merasa punggung saya kaku sebelum atau ketika bertanding					
4	Saya mendadak ingin buang air besar sebelum bertanding.					
5	Saya merasa sangat tenang walaupun lawan yang akan dihadapi adalah lawan yang tangguh.					
6	Saya merasa lawan bertanding saya lebih hebat dari tim saya					
7	Saya selalu fokus dalam menghadapi suatu pertandingan.					
8	Saya merasa stamina saya bertambah ketika akan bertanding.					
9	Tidak ada tim yang kuat dalam setiap pertandingan.					
10	Saya merasa tenang sebelum pertandingan dimulai.					
11	Pundak saya terasa kaku sebelum bertanding					
12	Pada saat turnamen saya merasa lebih cepat lelah..					
13	Saya selalu menganggap lawan tanding saya adalah tim yang hebat..					

14	Saya sulit memahami intruksi pelatih.	saya yang belum selesai
15	Saya mengalami kaku pada kaki saya sebelum bertanding.	27 Saya mudah menguap sebelum bertanding
16	Saya sering buang air kecil sebelum bertanding.	28 Terkadang saya merasa sakit perut sebelum bertanding.
17	Saya merasa sangat bersemangat apabila akan bertanding.	29 Saya merasa kurang bersemangat sebelum bertanding
18	Saya selalu bercanda dengan teman – teman saya sebelum bertanding	30 Saya menganggap dengan semangat saya akan mampu mengalahkan tim sekuat apapun.
19	Saya merasa detak jantung saya normal sebelum menghadapi pertandingan..	31 Pada saat bangun tidur badan saya terasa segar dan sangat bersemangat menghadapi pertandingan.
20	Saya mudah melupakan masalah yang tidak ada hubungannya dengan pertandingan ketika akan bertanding.	32 Saya dapat bernafas dengan lancar sebelum bertanding.
21	Badan saya terasa ringan dan bersemangat sebelum menghadapi pertandingan	33 Sebelum bertanding biasanya saya merasa mengantuk.
22	Saya merasa lemas ketika akan bertanding.	
23	Saya ragu dapat mengalahkan lawan tanding saya apabila lawan tanding saya mempunyai segudang prestasi.	
24	Badan saya terasa dingin sebelum pertandingan dimulai.	
25	Saya merasa sesak nafas sebelum bertanding.	
26	Saat bertanding, saya selalu terfikirkan masalah – masalah	

Pada tabel 4. Hasil skala kecemasan yang telah diuji validitas dengan menggunakan reliabilitas alat ukur, terdapat 33 pernyataan yang sah, yang artinya ada 12 pernyataan yang gugur dari 45 total pernyataan. Skala kecemasan yang digunakan dalam pengambilan data seluruh pemain futsal Garuda Emas yang berjumlah 20 pemain, merupakan skala yang sudah diuji validitasnya menggunakan bantuan *SPSS 23 for Windows*.

Setiap item pernyataan mempunyai kemungkinan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan yang bersifat mendukung atau *favorable* memiliki skor 5 (lima) untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 4 (empat) untuk jawaban Setuju (S), skor 3 (tiga) untuk jawaban Netral (N), skor 2 (dua) untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 (satu) untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 5.

NO	PRE-TEST Hasil <i>Pre-Test</i>														TOTAL	MEAN	MODUS	TOTAL	MEAN	MODUS
	TOTAL HARI																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
1	116	80	86	99	86	87	86	121	110	91	86	91	104	102	1345	96,1	86	27952	99,8	91
2	91	86	111	103	125	96	103	125	82	96	80	115	109	97	1419	101,4	103			
3	100	113	92	86	125	107	115	114	99	118	90	114	92	90	1455	103,9	92			
4	69	113	118	124	105	111	80	82	91	125	99	104	91	112	1424	101,7	91			
5	95	108	124	95	95	104	105	102	83	99	80	96	94	99	1379	98,5	95			
6	95	117	93	106	83	81	97	90	105	101	90	125	100	95	1378	98,4	95			
7	80	103	104	112	127	83	115	83	120	101	127	90	100	94	1439	102,8	127			
8	83	103	125	90	92	81	127	80	90	116	102	88	85	97	1359	97,1	90			
9	94	85	119	107	101	110	103	96	104	83	106	85	100	111	1404	100,3	85			
10	91	101	100	80	81	83	89	88	125	105	90	99	126	95	1353	96,6	91			
11	86	127	110	115	98	117	88	110	82	92	94	111	90	91	1411	100,8	110			
12	92	119	95	107	106	120	103	84	112	120	124	85	100	92	1459	104,2	92			
13	88	81	89	96	119	113	105	104	94	114	104	83	100	115	1405	100,4	104			
14	87	102	91	109	104	80	83	89	95	109	102	119	91	106	1367	97,6	102			
15	92	97	96	122	98	118	93	106	85	99	97	85	80	113	1381	98,6	97			
16	91	100	118	107	89	108	98	108	104	104	83	102	95	89	1396	99,7	89			
17	94	112	112	86	91	117	110	93	96	126	103	91	84	90	1405	100,4	112			
18	99	115	88	127	113	96	85	119	92	80	120	80	100	87	1401	100,1	80			
19	104	93	123	105	110	96	108	93	124	84	115	86	102	108	1451	103,6	93			
20	100	85	80	81	90	83	100	100	94	112	93	107	91	105	1321	94,4	100			

Pada tabel 5. ini dimana ada 20 pemain garuda emas selama 14 pertandingan mengisi angket skala kecemasan pada tabel tersebut, rata-rata keseluruhan yaitu 99,8. Pada tabel tersebut yang

menjadi kelompok kontrol yaitu nomer 1 sampai 10, sedangkan yang menjadi kelompok eksperimen yaitu 11 sampai 20. Angket pre-test digunakan untuk mengetahui keadaan seorang pemain sebelum diberikan perlakuan

Tabel 6. Hasil *post test*

NO	POST-TEST														TOTAL	MEAN	MODUS	TOTAL	MEAN	MODUS
	TOTAL HARI																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
1	122	86	88	90	86	125	80	102	81	83	123	99	89	123	1377	98,4	86	28696	102,5	99
2	98	114	101	114	92	83	100	126	104	105	109	96	95	99	1436	102,6	114			
3	103	89	84	105	116	106	85	111	88	106	126	102	89	84	1394	99,6	89			
4	86	114	99	81	121	86	95	99	92	93	126	96	84	81	1353	96,6	86			
5	99	92	85	127	80	113	123	82	118	104	104	93	125	87	1432	102,3	104			
6	93	102	93	123	119	102	104	116	109	89	103	85	100	124	1462	104,4	93			
7	89	89	100	93	124	109	121	124	97	98	86	100	100	125	1455	103,9	100			
8	100	84	101	123	112	116	112	88	93	120	106	92	81	110	1438	102,7	112			
9	102	101	114	93	126	102	114	87	91	122	91	102	127	117	1489	106,4	102			
10	103	93	87	86	93	112	82	90	92	107	96	116	95	95	1347	96,2	93			
11	97	97	90	103	124	106	98	100	109	109	89	113	114	105	1454	103,9	97			
12	99	101	99	126	124	113	80	123	91	85	95	83	100	125	1444	103,1	99			
13	109	99	125	115	127	89	109	113	122	96	95	107	100	89	1495	106,8	109			
14	113	88	117	100	91	106	92	110	108	96	94	113	82	98	1408	100,6	113			
15	88	104	91	102	86	127	125	118	111	101	100	125	111	94	1483	105,9	125			
16	99	93	101	112	127	126	113	94	87	85	99	91	100	92	1419	101,4	99			
17	80	122	96	124	99	123	95	102	121	81	110	109	86	101	1449	103,5	99			
18	99	121	98	108	104	110	104	101	85	95	112	88	111	120	1456	104,0	104			
19	104	97	100	126	99	101	121	115	95	102	120	101	100	97	1478	105,6	97			
20	107	82	81	95	113	93	122	121	91	117	83	102	99	121	1427	101,9	121			

Pada tabel 6. Hasil dari total keseluruhan rata-rata yaitu 102,5 yang artinya dari skala kecemasan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen menunjukan kenaikan nilai rata-rata. Hal ini bisa dikatakan adanya pengaruh bernyayi terhadap tingkat kecemasan.

Tabel 7. Hasil Rata-Rata Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen			
Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
Nilai	Mean	Nilai	Mean	Nilai	Mean	Nilai	Mean
96,1	99,68	98,4	101,31	100,8	99,98	103,9	103,67
101,4		102,6		104,2		103,1	
103,9		99,6		100,4		106,8	
101,7		96,6		97,6		100,6	
98,5		102,3		98,6		105,9	
98,4		104,4		99,7		101,4	
102,8		103,9		100,4		103,5	
97,1		102,7		100,1		104	
100,3		106,4		103,6		105,6	
96,6		96,2		94,4		101,9	

Pada tabel 7. Adapun perbedaan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, dimana kenaikan rata-rata yang terjadi pada kelompok eksperimen mengalami kenaikan yang lebih banyak.

Dilihat dari perbedaan *pre-test* dan *post-test* ada 6 orang yang mengalami kenaikan pada

kelompok kontrol, sedangkan 9 dari kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Hal ini bisa diartikan bahwa perlakuan bernyanyi dapat menurunkan tingkat kecemasan pemain Garuda Emas

Tabel 8. Hasil Uji *Paired Sampel T-Test* dengan *SPSS*.

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	kelompok kontrol pre test	99,68	10	2,728	,863
	kelompok kontrol post test	101,31	10	3,439	1,087
Pair 2	kelompok eksperimen pre test	99,98	10	2,803	,887
	kelompok eksperimen post test	103,67	10	2,020	,639

<i>Paired Samples Test</i>									
		Paired Differences					t	d	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	kelompok kontrol pre test - kelompok kontrol post test	-1,630	4,014	1,269	-4,502	1,242	-1,284	9	,231
Pair 2	kelompok eksperimen pre test - kelompok eksperimen post test	-3,690	2,705	,855	-5,625	-1,755	-4,313	9	,002

Pada tabel 8. Hasil Uji *Paired Sampel T Test* dengan *SPSS* terdapat suatu perbedaan nilai rata-rata signifikansi (2-tailed) antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, dimana kelompok

kontrol signifikansinya lebih besar dari 0,05 sedangkan untuk nilai signifikansi kelompok eksperimen kurang dari 0,05. Kesimpulannya yaitu H_0 ditolak H_a diterima, maka jika H_a diterima artinya, ada pengaruh kegiatan bernyanyi terhadap tingkat penurunan kecemasan pemain.

Tabel 9. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* dengan *SPSS*

<i>Group Statistics</i>					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil <i>Pre-Test</i>	Kelompok Kontrol	10	99,68	2,728	,863
	Kelompok Eksperimen	10	101,31	3,439	1,087
Hasil <i>Post-Test</i>	Kelompok Kontrol	10	99,98	2,803	,887
	Kelompok Eksperimen	10	103,67	2,020	,639

Dari tabel 9. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* dengan *SPSS*. Menunjukkan perbedaan hasil antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, dimana kenaikan rata rata terjadi pada hasil post-test kelompok eksperimen , hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh bernyanyi terhadap tingkat kecemasan pemain. Kelompok

kontrol terlihat dari rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* dari 99,68 naik menjadi 99,98 yang jika dibandingkan dengan kelompok *post-test* yang dimana mengalami kenaikan dari 101,31 menjadi 103,67 jika dibulatkan 103,7 terlihat mengalami suatu peningkatan yang lebih menojol daripada kelompok kontrol.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Pre-Test	Equal variances assumed	,767	,393	-1,174	18	,256	-1,630	1,388	-4,546	1,286
	Equal variances not assumed			-1,174	17,113	,256	-1,630	1,388	-4,557	1,297
Hasil Post-Test	Equal variances assumed	,246	,626	-3,377	18	,003	-3,690	1,093	-5,986	-1,394
	Equal variances not assumed			-3,377	16,361	,004	-3,690	1,093	-6,002	-1,378

Pada Tabel 9. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* dengan *SPSS*. Dilihat dari signifikansi hasil pre-test dan post- test, hasil dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample t-test* yaitu: Jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil (<) dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari (>) 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Karena H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada pengaruh dari treatment bernyanyi dalam menangani tingkat kecemasan pada pemain.

PEMBAHASAN

Dari beberapa penjelesan diatas bahwa kegiatan bernyanyi memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan pemain futsal. Dilihat dari perbedaan peningkatan rata-rata dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terlihat hasil peningkatan dari nilai rata-rata kelompok kontrol 99,68 naik menjadi 99,98 hal ini tidak sama dengan kenaikan yang terjadi pada kelompok eksperimen, dimana kelompok eksperimen mengalami kenaikan dari 101,31 menjadi 103,67 menunjukan ada pengaruh dari treatment terhadap tingkat kecemasan.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Larasati, Dina Mutiah dan Hadwi Prihatanta. (2017). Yang berjudul Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. Merupakan penelitian quasi experimental design dengan menggunakan nonequivalent control group design dengan teknik pengambilan data menggunakan skala. Hasil penelitian ini diperkuat oleh John at all (2010) dengan judul the effect of music therapy on salivary cortisol as a reliable marker of pre competition stress in shooting performance menunjukan bahwa terapi relaksasi seperti terapi musik dapat mengurangi stres pra kompetisi dan meningkatkan kinerja olahraga dengan mengurangi tingkat kortisol saliva sebagai penanda fisiologis stres pra kompetisi.

Hal ini sesuai dengan ungkapan dari Masykur Kasim (Masykur Kasim, 2004), bahwa metode menyanyi dapat membangkitkan semangat kegairahan belajar, memberikan kesempatan kepada individu untuk berkembang dan maju sesuai dengan kemampuannya masing-masing, serta mampu mengarahkan cara belajar, sehingga lebih memiliki motivasi yang kuat untuk belajar lebih giat.

Hal tersebut sesuai pendapat Ali Nugraha, (2005) menyatakan bahwa musik dapat menimbulkan rasa kesatuan dan persatuan, rasa kebangsaan, rasa keagamaan, rasa kagum, rasa gembira dan sebagainya.

Terkait semua penjelasan diatas, bahwa penelitian menggunakan treatment bernyanyi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pemain futsal, Treatment ini bisa dijadikan referensi bagi pelatih dalam menangani kasus kecemasan pemain futsal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bawah kecemasan adalah suatu perasaan takut akan kegagalan yang dialaminya. Tentunya, hal ini sangat mungkin dialami oleh seorang atlet futsal. Mereka bertanding dituntut untuk meraih kemenangan seprofesional mungkin tanpa ada alasan apapun. Atlet futsal seperti biasanya mengalami kecemasan saat mereka kurang memiliki persiapan yang cukup, tekanan dari suporter lawan atau bahkan menganggap lawan lebih superior daripada dirinya sendiri.

Tingkat kecemasan ini bisa diturunkan dengan beberapa faktor. Salah satunya dengan kegiatan metode bernyanyi sebelum pertandingan. Bernyanyi dilakukan secara bersama-sama satu tim futsal. Dengan begitu, akan menimbulkan rasa solidaritas, kompak, seru dan bahkan tenang. Hal ini akan memicu tumbuhnya semangat dalam melakukan pertandingan untuk meraih kemenangan.

Dengan metode tersebut, kecemasan akan tekanan-tekanan pertandingan akan semakin berkurang. Kesempatan untuk meraih kemenangan pun akan semakin besar.

Saran

Ketika penelitian ini diselenggarakan diperlukan pengembangan yang lebih meluas lagi, dalam hal ini peneliti menggunakan metode bernyanyi dalam menurunkan kecemasan pada pemain futsal. Harapan metode yang lain bisa dikembangkan seperti contoh dalam menurunkan kecemasan menggunakan metode kognitif seperti contoh menggunakan teknik imajeri positif dan sebagainya yang bertujuan dalam menurunkan kecemasan pemain futsal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah berjudul "Pengaruh bernyanyi terhadap tingkat kecemasan pemain futsal dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam kita pajatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Sehubungan dengan selesai karya tulis ilmiah ini maka perkenankan penulis dengan penuh kerendahan hati menyampaikan rasa terimakasih yang tulus dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat: 1. Sumari

dan Lamisah selaku kedua orangtua saya yang selalu memberi dukungan dan doa dalam menyelesaikan artikel ini. 2. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi saya. 3. Noviar Ari Ahmad Basuni selaku kakak saya dan Marcella Sari Natasya selaku adek kandung saya yang selama ini telah mengingatkan dan mendoakan dalam menyelesaikan artikel ini. 4. Radya Dimasti Navkaria, S.Pd, selaku teman saya yang ikut serta dalam penyusunan artikel ini.

Penulis menyadari dalam penulisan artikel ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih dan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I. M. (2016). Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5.
- Ardianto. (2012). Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. *Jurnal Psikologi Olahraga*.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Komarudin. (2015). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola. Yogyakarta: FIK UNY.
- Laksana, J. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. In D. Anggoro (Ed.), *Niaga Swadaya* (1st ed.). Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Larasati, Dina Mutiah dan Hadwi Prihatanta. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *MEDIKORA* Vol. XVI No. 1 April 2017
- Maksum, Ali. 2009. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya.
- Masykur Kasim. (2004). Pembelajaran Kooperatif dalam Pembelajaran Sains. *Jurnal Pendidikan*.
- Mylsidayu, A., & Tangkudung, J. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga* (K. Febi (ed.); 1st ed.). Cakrawala Cendekia.
- Mylsidayu apta. (2014). *Psikologi Olahraga* (Suryani (ed.); 1st ed.). PT Bumi Aksara.
- Nurmalitasari Femmi. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Buletin Psikologi*, 23.
- Nyak, Amir. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *jurnal penelitian dan evaluasi penelitian*. tahun 16, Nomor 1, 2012. Aceh: Universitas Kuala Banda Aceh.
- Nyak, Amir. (2012). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Jurnal Psikologi*, 20, 69.
- Putri, E. M. I. (2018). The Relationship Of Knowledge Of Young Girl With A Level Anxiety Toward Sex Signs The Emergency Of Primary (Menarche) (A Study On Student Of Class VII SMPN 3 Bojonegoro). *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 8(2).
- Saipul, A., & Prima, A. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 3.
- Saputra, A. L. (2017). Pengaruh Kegiatan Bernyanyi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pemain Futsal Sebelum Bertanding. *Jurnal Psikologi Olahraga*.
- Sriundy, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Universitas Negeri Surabaya.