

## TINGKAT KECEMASAN (*ANXIETY*) DAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET FUTSAL SMA NEGERI 3 BOJONEGORO DALAM PERTANDINGAN

Rizqy Showma Sholihul A'la, Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

**Dikirim:** 01-11-2024; **Direview:** 11-11-2024; **Diterima:** 25-11-2024;  
**Diterbitkan:** 28-11-2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aspek psikologis mengenai tingkat kecemasan (*Anxiety*) atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dan mengetahui bagaimana aspek psikologis mengenai tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi yang digunakan sebanyak 18 siswa. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian yang berupa kuisioner, wawancara, observasi, tes, atau alat-alat lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan tentang penguasaan dan pengontrolan terhadap kecemasan sehingga menjadikan para atlet berkonsentrasi secara baik dalam pertandingan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai tingkat konsentrasi pada pertemuan pertama dan kedua lebih unggul dibanding nilai tingkat kecemasan. Hasil nilai rata-rata tingkat kecemasan pertemuan pertama adalah 39,28 dan pada pertemuan kedua memiliki nilai 40,56. Hasil nilai rata-rata tingkat konsentrasi pada pertemuan pertama adalah 51,78 dan pada pertemuan kedua memiliki nilai 54,72. Maka, dari hasil nilai diatas tingkat konsentrasi lebih unggul dibandingkan dengan nilai kecemasan karena ketika semakin tinggi seseorang terhadap kecemasannya akan semakin mempengaruhi mereka untuk berkonsentrasi.

**Kata Kunci:** kecemasan, konsentrasi

### Abstract

*This study aims to determine how psychological aspects regarding the level of anxiety (*Anxiety*) of SMA Negeri 3 Bojonegoro futsal athletes and find out how psychological aspects regarding the level of concentration of SMA Negeri 3 Bojonegoro futsal athletes. This study uses quantitative descriptive research with a population of 18 students. Data is collected through research instruments in the form of questionnaires, interviews, observations, tests, or other tools. The results of this study are expected to provide additional insight into mastering and controlling anxiety so as to make athletes concentrate well in matches. Based on the results of data analysis that has been done, it is known that the value of the concentration level at the first and second meetings is superior to the value of the anxiety level. The results of the average value of the anxiety level of the first meeting were 39.28 and at the second meeting had a value of 40.56. The result of the average value of the concentration level at the first meeting was 51.78 and at the second meeting had a value of 54.72. So, from the results of the above values, the level of concentration is superior to the value of anxiety because when someone is higher than their anxiety, it will increasingly affect them to concentrate.*

**Keywords:** *anxiety, concentrating*

## 1. PENDAHULUAN

Pemain futsal tidak hanya dituntut untuk sehat dan kuat secara jasmani saja, namun stabil dalam faktor psikis pemain. Kecemasan yang muncul pada berlangsungnya pertandingan merupakan reaksi emosi negatif pemain dalam menilai situasi pertandingan salah satunya dalam menghadapi situasi bertanding seperti kehilangan kendali tidak terkontrol. Munculnya juga

ditandai dengan rasa was-was, khawatir maka dapat menyebabkan pemain merasa cepat kelelahan pada saat bermain dalam arena pertandingan. Jika atlet beranggapan situasi dan kondisi pertandingan itu sebagai suatu keadaan yang mengancam, maka atlet akan merasakan tegang (*stress*) dan kecemasan.

Kecemasan dapat muncul disebabkan pada faktor dalam dan luar. Faktor dalam dapat berupa perasaan khawatir akan kemampuannya dalam

bermain, dan faktor dari luar dapat berupa pengaruh penonton, orang terdekat, faktor lingkungan pertandingan, lawan yang hebat dan persiapan tim yang kurang. Faktor tersebut mempengaruhi pemikiran dan mental atlet untuk menatap pertandingan selanjutnya. Dikarenakan untuk pertandingan kedepan pasti performa atlet mengalami perubahan setelah mendapatkan hasil yang tidak diinginkan dan tekanan dari pihak supporter.

Tingkat Konsentrasi saat pertandingan futsal sangat dibutuhkan. Untuk meningkatkan konsentrasi perlu mengaktifkan sensasi dalam tubuh dengan keadaan rileks dan suasana menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Melakukan olahraga terdiri dari berkonsentrasi agar mempengaruhi olahraga dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi, peneliti bermaksud ingin mengetahui tingkat kecemasan dan tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dan meminimalisir adanya penurunan tingkat kecemasan dan menurunnya tingkat konsentrasi pada atlet futsal dalam pertandingan di keadaan apapun yang mereka temui.

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam dunia olahraga, sama halnya dengan kesehatan fisik. Mental yang baik berfungsi sebagai penggerak untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik atlet, sehingga hasil latihan dapat maksimal saat bertanding (Setyawan & Shofyan, 2021). Pembinaan mental sebaiknya dimulai sejak dini, terutama ketika atlet masih berada di klub (Ardhika Falaahudin et al., 2021). Kesehatan mental dan fisik saling terkait, di mana kondisi psikologis yang baik dapat mendukung performa atlet (Donie et al., 2023). Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara fisik dan mental sangat penting untuk mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga. Pikiran positif juga berperan dalam mengendalikan perilaku atlet, sehingga prestasi dapat dicapai dengan optimal (Ardhika Falaahudin et al., 2021).

Kecemasan adalah respon emosional yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk atlet, dan dapat bersifat normal atau menjadi masalah ketika berlebihan. Kecemasan muncul akibat tekanan dari luar, seperti pelatih dan penonton, serta dari dalam diri atlet itu sendiri. Menurut Pradipta (2007), kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, sedangkan Pratama (2021) menyebutkan bahwa kecemasan ditandai dengan emosi negatif seperti gugup dan khawatir. Kecemasan dapat mengganggu performa atlet, baik secara fisiologis maupun non-fisiologis, dan dapat dibagi menjadi beberapa jenis, seperti kecemasan pra-kompetisi, situasional, dan kompetitif (Prapavessis et al., 1996).

Faktor lingkungan, termasuk latar belakang etnis, juga mempengaruhi tingkat kecemasan atlet (Setiabudi & Santoso, 2020). Tanda-tanda kecemasan

meliputi tangan lembab, peningkatan frekuensi buang air kecil, dan kesulitan berkonsentrasi (Pradipta, 2007). Penelitian tentang kecemasan dalam olahraga, seperti futsal, penting untuk memahami dampaknya terhadap performa atlet. Strategi penanganan kecemasan meliputi persiapan mental, teknik relaksasi, dukungan sosial, dan latihan keterampilan, yang membantu atlet mengatasi masalah yang dihadapi (Moh. Agung Setiabudi, 2020).

Konsentrasi adalah keadaan pikiran yang dipengaruhi oleh sensasi dalam tubuh, yang memerlukan suasana rileks untuk berfungsi optimal (Gede et al., 2022). Dalam olahraga, konsentrasi penting bagi atlet untuk menjaga fokus, terutama saat latihan dan pertandingan, karena gangguan dapat mengakibatkan performa yang buruk (Kurniawan et al., 2021). Penurunan konsentrasi dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur gerakan dan strategi, serta menurunkan rasa percaya diri atlet. Komunikasi antara pelatih dan atlet juga memerlukan konsentrasi agar strategi dapat dipahami dengan baik (Verawati & Syahputra, 2018).

Faktor pendukung konsentrasi terdiri dari faktor internal (jasmani dan rohani) dan eksternal (lingkungan). Tanpa konsentrasi yang baik, atlet berisiko melakukan kesalahan dalam teknik (Akhmad Sobarna et al., 2019). Ciri-ciri konsentrasi meliputi fokus pada satu objek, perhatian selektif, dan kemampuan menenangkan mental (Fatahilah & Firlando, 2020). Gangguan konsentrasi dapat bersumber dari faktor intrinsik (seperti kelelahan) dan ekstrinsik (seperti suara bising). Meningkatkan mood atlet melalui kegiatan menyenangkan dapat membantu konsentrasi (Akhmad Sobarna et al., 2019).

Latihan relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan atlet, dengan langkah-langkah seperti mengontrol emosi dan berpikir positif. Teknik self-talk juga dapat membantu atlet mengatasi keraguan dan meningkatkan kepercayaan diri (Fikri & Darma, 2018). Dalam futsal, konsentrasi sangat penting dan dipengaruhi oleh faktor internal (minat, kesehatan) dan eksternal (lingkungan, peralatan) (Sobarna et al., 2019).

Futsal adalah cabang olahraga yang melibatkan dua tim dengan masing-masing 5 pemain, bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Taufik et al., 2020). Permainan ini mirip dengan sepak bola, namun berbeda dalam ukuran lapangan, jumlah pemain, bola, dan aturan permainan, seperti yang dinyatakan oleh Justinus Lhaksana (2011). Menurut Ikram & Hudain (2023), futsal adalah olahraga sepak bola dalam ruangan yang membutuhkan teknik tinggi, dengan waktu bermain cepat dan peluang mencetak gol yang lebih besar. Futsal juga dinamis, memerlukan keterampilan teknik yang baik dan determinasi tinggi (Pratama, 2021). Dalam futsal, pemain lebih banyak menggunakan telapak kaki untuk mengontrol bola, karena lapangan yang kecil dan permukaan yang keras. Kesimpulannya, futsal adalah permainan tim dengan

aturan tertentu, di mana mencetak gol menjadi penentu kemenangan.

Pertandingan futsal adalah variasi sepak bola yang dimainkan di lapangan lebih kecil dengan dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, termasuk penjaga gawang. Setiap pertandingan berlangsung dalam dua babak selama 20 menit dengan jeda singkat di antara keduanya. Persiapan sebelum pertandingan sangat penting, seperti yang dijelaskan oleh Pradipta (2007), di mana atlet harus mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan. Atlet elit merencanakan strategi coping untuk mengelola stres dalam situasi pertandingan. Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam coping stres, termasuk evaluasi dan perencanaan strategi, serta penggunaan strategi psikologis proaktif dan reaktif. Tiga teknik utama dalam perencanaan strategi adalah mempelajari lawan, membaca lawan baru, dan memahami kondisi lingkungan. Dengan menerapkan strategi ini, atlet dapat meningkatkan peluang mereka untuk sukses dalam pertandingan futsal (Pradipta, 2007).

Kondisi psikologis atlet sangat berpengaruh terhadap kinerja mereka dalam latihan dan pertandingan. Psikologi Olahraga bertujuan untuk meningkatkan performa atlet dengan beberapa cara, seperti teknik mental yang mencakup visualisasi, konsentrasi, dan pengendalian kecemasan. Selain itu, psikologi olahraga juga membantu atlet dalam mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat tekanan kompetisi. Tujuan lainnya adalah meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional atlet, termasuk membangun rasa percaya diri dan motivasi yang diperlukan untuk mencapai potensi terbaik mereka

Dalam olahraga, terdapat beberapa faktor penting yang mendukung performa atlet, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Kecemasan dan konsentrasi adalah dua aspek yang sering dialami atlet, terutama dalam pertandingan futsal. Menurut penelitian (Raibowo et al., 2023), kecemasan adalah hal yang normal dan dapat meningkatkan performa jika dikelola dengan baik. Konsentrasi juga merupakan kemampuan psikologis yang krusial bagi atlet profesional. Tingkat kecemasan yang tinggi, seperti yang dialami tim Futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro menjelang pertandingan, dapat mempengaruhi performa dan berpotensi menyebabkan kekalahan. Selain itu, teriakan suporter juga dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan kecemasan.

Faktor yang membedakan tingkat kecemasan atlet meliputi pengalaman dan situasi kompetisi. Atlet berpengalaman cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah karena jam terbang yang lebih banyak, sedangkan atlet amatir mungkin mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, tingkat kompetisi yang lebih tinggi, seperti kejuaraan provinsi, dapat menyebabkan stres yang lebih besar dibandingkan dengan tingkat kabupaten. Fase kompetisi juga berpengaruh, dengan sistem gugur atau grup yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan atlet.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan pemain futsal di SMA Negeri 3 Bojonegoro. Menurut (Samsu, 2017), penelitian deskriptif berfokus pada pencarian fakta dan interpretasi yang tepat, serta mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei di SMA Negeri 3 Bojonegoro, dengan subjek penelitian berupa 18 pemain futsal yang diambil datanya melalui angket.

Definisi operasional dalam penelitian ini mencakup tingkat kecemasan, yang merupakan intensitas perasaan cemas atlet sebelum, selama, atau setelah kompetisi, serta tingkat konsentrasi yang merujuk pada kemampuan atlet untuk fokus pada tugas yang dijalani. Pemberian angket dilakukan dua kali, yaitu sebelum pertandingan dan setelah pertandingan semifinal. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket yang dirancang untuk mengumpulkan data yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kisi-kisi angket mencakup indikator yang relevan untuk meneliti tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet futsal di SMA Negeri 3 Bojonegoro.

**Tabel 1.** Kisi-kisi Angket

Variabel Penelitian	Indikator	No Angket
Tingkat kecemasan	a. Merasa ketakutan	1, 2, 3, 4
	b. Susah tidur	5
	c. Kurang percaya diri	6, 7, 11
	d. Merasa ragu	10, 12
	e. Percaya diri	9, 16, 17, 18, 19
	f. Reaksi tubuh	14, 20, 21, 22
	g. Cemas	8, 13, 15
Tingkat Konsentrasi	a. Tidak fokus pertandingan	23, 24, 25, 26
	b. Sulit konsentrasi	27, 30, 32, 35, 36,
	c. Konsentrasi meningkat	41,43,
	d. Konsentrasi stabil	28, 37, 42,
	e. Konsentrasi menurun	29, 31, 34, 38, 39,
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>

Sumber : (Pratama, 2021)

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner kepada 18 pemain futsal di SMA Negeri 3 Bojonegoro untuk mengukur tingkat kecemasan dan konsentrasi mereka dalam pertandingan. Menurut Dono (2013), angket adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pernyataan tertulis yang dijawab oleh responden. Kuisioner disebar pada tanggal 10 dan 27 Agustus 2024, selama dua pertemuan, yaitu di babak grup dan final. Peneliti menggunakan angket tertutup yang memungkinkan responden untuk memberikan tanda centang (√) pada kolom yang disediakan. Selain itu, wawancara juga dilakukan sebagai data pendukung.

Untuk analisis data, metode deskriptif berbasis persentase digunakan untuk mengolah data

dari kuisioner. Data dianalisis untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet. Skala Likert diterapkan untuk menilai sikap dan persepsi responden, dengan empat opsi jawaban yang dapat dipilih sesuai dengan pandangan mereka. Instrumen angket yang digunakan merupakan angket tertutup dengan skala Likert yang memiliki empat alternatif jawaban.

Setelah penilaian analisis data, nilai-nilai diubah menjadi capaian kualitas yang diinterpretasikan. Peneliti menggunakan Pedoman Penilaian Acuan Norma (PAN) untuk mengkonversi nilai rata-rata ke kategori pencapaian. Skala jawaban terdiri dari sangat berpengaruh, berpengaruh, kurang berpengaruh, dan tidak berpengaruh. Analisis item instrumen dilakukan menggunakan SPSS versi 17.0 for Windows. Validitas butir soal ditentukan dengan kriteria koefisien korelasi yang diperoleh lebih besar dari nilai koefisien pada tabel dengan tingkat signifikansi 5% atau 1%, maka item dalam instrumen dianggap valid dalam pengukuran

### 3. HASIL

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data mengenai tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet futsal di SMA Negeri 3 Bojonegoro saat pertandingan. Peneliti menggunakan angket yang terdiri dari 21 butir soal. Deskripsi statistik dari data hasil penelitian dilakukan dalam dua pertemuan, yaitu pertemuan pertama dan kedua, yang dapat dilihat pada tabel yang disediakan.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pertemuan Pertama

KECEMASAN 1	
N	18
Minimum	22
Maximum	54
Sum	707
Mean	39,28
Std. Deviation	9,397

Tabel 3. Tingkat Konsentrasi Pertemuan Pertama

KONSENTRASI 1	
N	18
Minimum	31
Maximum	65
Sum	932
Mean	51,78
Std. Deviation	7,634

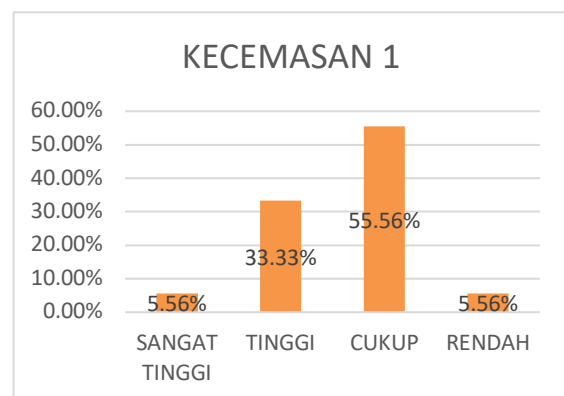
Tabel 4. Tingkat Kecemasan Pertemuan Kedua

KECEMASAN 2	
N	18
Minimum	27
Maximum	53
Sum	730
Mean	40,56
Std. Deviation	5,871

Tabel 5. Tingkat Konsentrasi Pertemuan Kedua

KONSENTRASI 2	
N	18
Minimum	35
Maximum	72
Sum	985
Mean	54,72
Std. Deviation	9,768

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 4.5 tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan pertama dapat disajikan sebagai berikut:

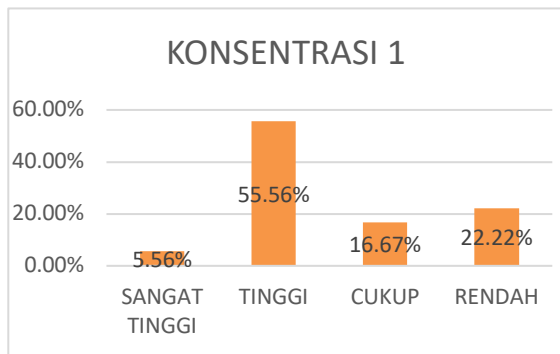


Gambar 1 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pertemuan Pertama

Tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pertemuan pertama menunjukkan bahwa 5,56% berada pada kategori “Sangat Tinggi”, 33,33% pada “Tinggi”, 55,56% pada “Cukup”, dan 5,56% pada “Rendah”. Dengan nilai rata-rata 39,28 tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan pertama dikategorikan “Cukup”.

Berdasarkan distribusi frekuensi, tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro

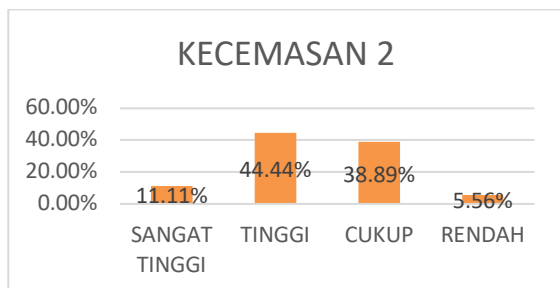
dalam pertandingan pada pertemuan pertama dapat disajikan sebagai berikut:



**Gambar 2** Diagram Batang Tingkat Konsentrasi Pertemuan Pertama

Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pertemuan pertama pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5,56%, “Tinggi” sebesar 55,56%, “Cukup” sebesar 16,67%, “Rendah” sebesar 22,22%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 51,78 tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan pertama dikategorikan “Tinggi”.

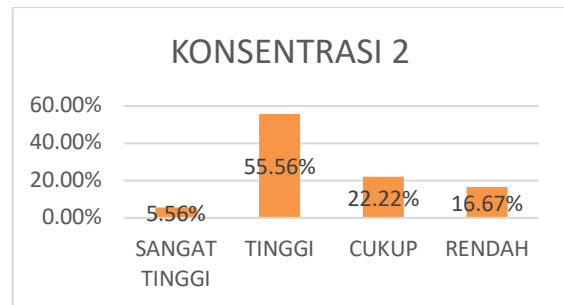
Berdasarkan distribusi frekuensi, tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan kedua dapat disajikan sebagai berikut:



**Gambar 3** Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pertemuan Kedua

Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pertemuan kedua pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 11,11%, “Tinggi” sebesar 44,44%, “Cukup” sebesar 38,89%, “Rendah” sebesar 5,56%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 40,56 tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan kedua dikategorikan “Tinggi”.

Berdasarkan distribusi frekuensi, tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan kedua dapat disajikan sebagai berikut:



**Gambar 4** Diagram Batang Tingkat Konsentrasi Pertemuan Kedua

Pada Tabel 8 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pertemuan kedua pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5,56%, “Tinggi” sebesar 55,56%, “Cukup” sebesar 22,22%, “Rendah” sebesar 16,67%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 54,72 tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan pada pertemuan kedua dikategorikan “Tinggi”

#### 4. PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan baik dari pertemuan pertama dan pertemuan kedua dapat dilihat pada Tabel 4.5 dan Tabel 4.6 di atas. Dimana pada pertemuan pertama sudah tertera sebanyak 1 siswa atau 5,56% dikategorikan “Sangat Tinggi”, 6 siswa atau 33,33% dikategorikan “Tinggi”, 10 siswa atau 55,56% dikategorikan “Cukup”, dan 1 siswa atau 5,56% dikategorikan “Rendah”. Begitu juga dengan pertemuan kedua sebanyak 2 siswa atau 11,11% dikategorikan “Sangat Tinggi”, 8 siswa atau 44,44% dikategorikan “Tinggi”, 7 siswa atau 38,89% dikategorikan “Cukup”, dan 1 siswa atau 5,56% dikategorikan “Rendah”.

Pada pertemuan pertama, tingkat kecemasan berada dalam kategori "Cukup", namun meningkat menjadi kategori "Tinggi" pada pertemuan kedua, menunjukkan adanya peningkatan kecemasan yang dapat merugikan diri sendiri dan menghambat kemampuan bermain serta kinerja tim (Olmedilla et al., 2018). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga diperkirakan dapat memprediksi prestasi akademik siswa atlet elit.

Tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan baik dari pertemuan pertama dan pertemuan kedua dapat dilihat pada Tabel 4.7 dan Tabel 4.8 di atas. Dimana pada pertemuan pertama sudah tertera sebanyak 1 siswa atau 5,56% dikategorikan “Sangat Tinggi”, 10 siswa atau 55,56% dikategorikan “Tinggi”, 3 siswa atau 16,67% dikategorikan “Cukup”, dan 4 siswa atau 22,22% dikategorikan “Rendah”. Begitu juga dengan

pertemuan kedua sebanyak 1 siswa atau 5,56% dikategorikan “Sangat Tinggi”, 10 siswa atau 55,56% dikategorikan “Tinggi”, 4 siswa atau 22,22% dikategorikan “Cukup”, dan 3 siswa atau 16,67% dikategorikan “Rendah”

Pada pertemuan pertama dan kedua, variabel tingkat konsentrasi berada dalam kategori "Tinggi", menunjukkan tidak adanya perubahan dalam nilai tingkat konsentrasi. Konsentrasi sangat penting dalam olahraga, terutama Futsal. Priambodo (Utomo, 2017) menyatakan bahwa konsentrasi memungkinkan manusia untuk menyelesaikan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Selain itu, konsentrasi merupakan aspek mental yang krusial dalam olahraga; gangguan pada konsentrasi atlet dapat menyebabkan masalah dan hasil yang tidak optimal (Maharani et al., 2023).

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Nilai tingkat kecemasan pada atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro pada pertemuan pertama memiliki nilai rata-rata 39,28 (berlebihan) dan pertemuan kedua memiliki nilai 40,56 (berlebihan) Pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua terdapat peningkatan dari kategori “Cukup” menjadi “Tinggi”.  
2. Nilai tingkat konsentrasi pada atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro pada pertemuan pertama memiliki nilai rata-rata 51,78 (normal) dan pertemuan kedua memiliki nilai 54,72 (normal) Pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua tidak terdapat peningkatan karena dari kategori “Tinggi” tetap menjadi kategori “Tinggi”.

Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi kepada pelatih ekstrakurikuler terhadap tingkat kecemasan dan tingkat konsentrasi peserta didik. Penelitian ini dapat dijadikan acuan kepada para atlet dan dapat diharapkan dapat mengurangi kendala yang berhubungan dengan psikologis gangguan mental yang dihadapi kepada masing-masing atlet. Penelitian ini dapat dijadikan masukan kepada pelatih untuk membuat rencana program latihan dan menjadi masukan mengenai pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai rujukan dan dapat dikembangkan kembali dengan memperhatikan setiap variabel yang diambil untuk diteliti lebih lanjut.

## REFERENSI(times new roman, bold, 10)

Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v2i1.484> Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>

Dono, K. D. (2013). *Presepsi Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri di Kabupaten Bantul Terhadap Model Pembelajaran Pendekatan Taktik* (Vol. 3).

Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>

Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). *Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga* (Issue 11). [https://www.researchgate.net/publication/328744086\\_Anxiety\\_Kecemasan\\_Dalam\\_Olahraga](https://www.researchgate.net/publication/328744086_Anxiety_Kecemasan_Dalam_Olahraga)

Gede, D., Apriani, Y., Made, D., Sastra, F., & Adnyana, I. M. M. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21.

Ikram, I., & Hudain, A. (2023). Analisis Kecemasan Atlet Futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(1).

Jemicho Situmorang, W. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 67–73.

Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Be Champion.

Kadir, S., Sukardi Massa, R., Darmawan, A., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Olahraga dan Kesehatan, F., Negeri Gorontalo, U., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2023). Tingkat Konsentrasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Athletes Concentration Levels of Martial Sports Student Education and Training Center. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 54–61. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/viewFile/16427/5843>

Kurniawan, A., Rusmiati, P., & Chan, A. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Servis Bola Voli. In *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara 2021*.

Lestari, E. I. (2021). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri NPS Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Di Ikuti. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 09(02), 11–18.

Maharani, M., Hidayat, A. S., & ... (2023). Hubungan Antara Konsentrasi Siswa Dengan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal. *Jurnal*



- Pendidikan Dan Konseling*, 5, 5545–5549. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14477%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/14477/11226>
- Moh. Agung Setiabudi, D. A. S. (2020). *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index> Volume 9 No 1 Tahun 2020. 9(1), 1–8.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Robles-Palazón, F. J., Salom, M., & García-Mas, A. (2018). Healthy practice of female soccer and futsal: Identifying sources of stress, anxiety and depression. *Sustainability (Switzerland)*, 10(7), 1–8. <https://doi.org/10.3390/su10072268>
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performance Atlet dalam Bertanding. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 235, 245.
- Prapavessis, H., Cox, H., & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(1), 24–29.
- Pratama, F. A. (2021). *Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putra UNY Setelah Mengalami Cedera*.
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda Rizky, O. (2023). Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Tenis Lapangan Pomnas Xvii Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2418>
- Ridwan, M., Rachman, A., Tuasikal, S., Marhaendra, F. J., Ristanto, K. O., Gazali, N., Monterrosa-quintero, A., Gil-espinoza, F. J., Raman, A., & Setiawan, E. (2023). Technology Readiness and Psychological Correlate with Academic Achievement of Elite Student- Athletes at the College Level? *Retos*, 50, 628–634.
- Samsu. (2017). Metode penelitian: teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development. In *Diterbitkan oleh: Pusat Studi Agama dan Masyarakat (PUSAKA)*.
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura). *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10387>
- Setyawan, A. L., & Shofyan, R. A. (2021). Pengaruh Sikap Mental Atlet terhadap Prestasi Olahraga. *Edukasimu*, 1(2), 1–7.
- Sobarna, A., M Rizal, R., Hambali, S., Mauludin, A. R., & Kurniasih, E. (2019). Tingkat Konsentrasi Pada Atlet Futsal Belions. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 59–63. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.3>
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setikarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2020). Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games And Interval Training. In *Eureka Media Aksara* (Vol. 5, Issue 3).
- Verawati, I., & Syahputra, M. I. S. (2018). Perbedaan Tingkat Konsentrasi Atlet Dan Non Atlet Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Latihan Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.24114/so.v1i2.7783>
- Widayati, S. (2020). Buku Ajar Kajian Prosa Fiksi. In *Lampung:LPPM Universitas Muhammadiyah Buton Press*.