

ANALISIS PENYEBAB ANXIETY ATTACK (GANGGUAN KECEMASAN) PADA ATLET FUTSAL SEBELUM BERTANDING

Affa Fikrul Mustanir¹, Fajar Ari Widiyadmoko², Dani Slamet Pratama³

email : affa.fikrul@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this study is the neglect of the mental or psychological training aspects of athletes during training, usually training only focuses on technique, physics, and strategy. But when an athlete is about to do a match, some athletes feel anxious that this will come unnoticed. In this study the aim was to be able to determine the level of anxiety in futsal athletes at SMA Negeri 1 Juwana. The survey method is the method used by the author who uses a quantitative descriptive approach. The population used in this study were 30 futsal athletes at SMA Negeri 1 Juwana, who used the Sport Copetition Anxiety Test (SCAT) to measure sports anxiety. Descriptive statistical analysis is a data analysis technique used in this study. The results of this study are that it can be seen that the anxiety level of futsal athletes at SMA Negeri 1 Juwana has 2 athletes who have a low level of anxiety with a proportion of 6.7%, 14 athletes who have moderate anxiety levels with a proportion of 46.7%, and 14 athletes who have a high level of anxiety with the proportion of 46.7%. From these results it can be concluded that the majority of futsal athletes at SMA Negeri 1 Juwana before competing have a moderate level of anxiety with an average of 30.7, and there is a need for special training to overcome anxiety for athletes at SMA Negeri 1 Juwana.

Keyword: *Futsal Athlete, Anxiety Level, Sports Competition Anxiety Test*

Abstrak

latar belakang dari penelitian ini yaitu abainya aspek latihan mental atau psikologi terhadap atlet pada saat latihan, biasanya latihan hanya berfokus pada teknik, fisik, dan strategi. Tetapi pada saat seorang atlet akan melakukan sebuah pertandingan beberapa atlet merasa cemas hal tersebut datang secara tidak disadari. Dalam penelitian ini memiliki tujuan yaitu agar dapat mengetahui tingkat kecemasan pada atlet futsal SMA Negeri 1 Juwana. Metode survey adalah metode yang digunakan penulis yang memakai pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 atlet futsal SMA Negeri 1 Juwana, yang memakai instrument alat pengukuran kecemasan olahraga Sport Copetition Anxiety Test (SCAT). Analisis statistis deskriptif merupakan teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini. Hasil dari penelitian ini yaitu dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet futsal pada SMA Negeri 1 Juwana terdapat 2 atlet mempunyai tingkat kecemasan yang rendah dengan persentase sebanyak 6.7%, 14 atlet mempunyai titik kecemasan yang sedang dengan persentase sebanyak 46.7%, serta 14 atlet mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi dengan persentase 46.7%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet futsal di SMA Negeri 1 Juwana Sebelum melakukan pertandingan mempunyai tingkat kecemasan yang sedang dengan rerata sebanyak 30.7, serta perlu adanya pelatihan khusus untuk mengatasi kecemasan pada atlet SMA Negeri 1 Juwana.

Kata Kunci: Atlet Futsal, Tingkat Kecemasan, Sport Competition Anixety Test

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu hal yang berdekatan dengan keberadaan manusia, dimana saja, serta kapan saja manusia dapat melakukan olahraga. Dalam kehidupan manusia olahraga tidak dapat terpisahkan dikarenakan olahraga dapat menyehatkan tubuh dan jiwa. Fungsi dari olahraga yaitu guna meningkatkan pola hidup sehat serta menjadi rekreasi. Salah satu manfaat yang diperoleh dari olahraga yaitu menambah sistem kekebalan tubuh.

Psikologi merupakan suatu teori yang membahas mengenai sikap manusia. Apabila dihubungkan dengan olahraga maka berkaitan dengan sikap atau perilaku dari seseorang yang menonjol saat melakukan olahraga. Psikologi olahraga merupakan psikologi yang ditetapkan pada suatu olahraga yang mencakup fakto-faktor yang mempengaruhi dengan langsung serta dari luar atlet yang bisa berpengaruh terhadap penampilan (Effendi, 2016). Menurut Gunarsa dalam (Effendi, 2016) menyatakan penampilan seorang atlet dalam pertandingan tidak dapat terlepas pada sikap serta aspek psikologi yang mendasar. Faktor psikologi merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam penampilan ketika sedang olahraga. Agar dapat mencetak suatu prestasi maka atlet dapat mempersiapkan teknik, taktik, fisik serta kesiapan mental guna untuk mencapai hasil yang maksimal. Faktor mental merupakan hal yang bisa menimbulkan psikologi atlet biasanya yaitu kecemasan atlet.

Sekarang ini olahraga futsal banyak dicintai para masyarakat Indonesia. Olahraga futsal merupakan olahraga yang dilakukan dengan dua tum serta setiap tim memiliki anggota berjumlah lima pemain. Olahraga futsal adalah suatu olahraga modifikasi dari sepak bola, mulai dari bola, lapangan, serta gawang yang mempunyai ukuran lebih kecil. Olahraga futsal bertujuan untuk memasukan bola ke gawang tim lawan, serta manipulasi bola dengan memakai kaki.

Menurut Rushall dalam (Mardhika & Dimiyati, 2015) “Seluruh cabang olahraga membutuhkan aspek mental agar mendapatkan hasil yang maksimal, serta tidak hanya mengedepankan kemampuan teknik, fisik, taktik, ataupun strategi saja. Latihan mental merupakan hal penting guna mendapatkan mental yang baik. Latihan mental adalah suatu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan yang terdiri dari banyak komponen. Hal-hal yang berhubungan pada peningkatan terhadap latihan mental yaitu aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kecemasan, pengendalian stress, serta peningkatan suatu motivasi.

Kunci dan kesuksesan dari atlet dalam melakukan pertandingan salah satunya yaitu faktor psikis. Seorang atlet harus mempunyai psikis yang stabil guna untuk meraih suatu prestasi. Banyak sekali atlet kurang maksimal dalam pertandingan dikarenakan merasa kemas serta takut akan kegagalan. Kecemasan yang dirasakan sebelum pertandingan dapat merugikan dirinya sendiri dan tim. Menurut (Indah, 2015) menyatakan bahwa lingkungan atau lapangan olahraga senantiasa penuh akan kecemasan serta konflik, dan ketakutan. Dalam pertandingan tingkat kecemasan seorang atlet dapat berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Atlet harus dapat menyiapkan diri secara baik dan matang sebelum dia melakukan sebuah pertandingan untuk mencegah reaksi psikologi yang timbul saat sedang pertandingan. Apabila seorang atlet bisa merubah reaksi negative dari pengaruh psikologi diri sendiri untuk kebutuhan yang positif. Menurut ilmu psikologi kecemasan merupakan bentuk reaksi psikologi yang timbul pada segala sesuatu yang dianggap baru. Menurut (Yane, 2016) komponen dari kecemasan ada dua yaitu meliputi *cognitive anxiety* atau kecemasan kognitif

yang berasal dari pikiran, tanda-tanyanya adalah merasa gelisah, rasa takut terhadap sesuatu yang nantinya terjadi serta komponen yang ke dua yaitu somatic anxiety atau kecemasan somatik yang merupakan gejala psikologi. Firmansyah dalam (KUMBARA 2019) menyatakan bahwa seorang yang sedang merasa cemas akan cenderung merasa takut dengan kondisi yang tidak baik, yang nantinya terjadi terhadap dia dan orang lain disekitarnya.

Menurut (Kusumawati & Mylsidayu, 2015) hubungan kecemasan dengan pertandingan yaitu tingkat kecemasan mengalami peningkatan sebelum melakukan pertandingan hal tersebut dikarenakan bayangan terhadap beratnya tugas dari pemain serta permainan yang nantinya dijalani, saat pertandingan berlangsung tingkat kecemasan mengalami penurunan disebabkan sudah dapat beradaptasi, serta saat pertandingan akan berakhir tingkat kecemasan akan meningkat kembali terutama ketika skor pertandingan seri atau mengalami perbedaan yang sedikit.

Dalam penelitian ini penulis mengambil judul analisis anxiety attack (gangguan kecemasan) pada atlet futsal sebelum pertandingan. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu guna mengetahui tingkat kecemasan pada atlet amatir di daerah Pati sebelum melakukan sebuah pertandingan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu metode ilmiah guna untuk memperoleh data dengan tujuan serta kegunaan tertentu (Kusumawati & Mylsidayu, 2015). Dalam metode penelitian pastinya mempunyai rancangan penelitian tertentu. Rancangan menggambarkan tahapan yang harus dijalani, waktu penelitian, sumber data serta kondisi. Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini yaitu metode deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mencari sebuah keterangan mengenai kepastian data yang diperoleh berdasarkan besarnya jumlah angka yang dihitung. Penelitian ini juga menggunakan jenis pendekatan survey. Metode survey digunakan untuk memperoleh data mengenai karakteristik dalam sesuatu. Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal pada club SMA N 1 Juwana.

A. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terbentuk dari subjek serta objek dari peneliti agar dapat dipelajari dan selanjutnya dapat disimpulkan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet club futsal pada SMA Negeri 1 Juwana sebanyak 30 atlet. Menurut (Sugiyono, 2013) Sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu. Penentuan sampel apabila subjek berjumlah kurang dari 100 maka langkah baiknya diambil semua serta apabila jumlah subjek lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% (Arikunto, 2010). Teknik total sampling adalah teknik pada penentuan sampel yang dipakai pada penelitian ini. Total sampling merupakan jumlah sampel sama dengan jumlah dari populasi. Dalam penelitian ini menggunakan sampel 30 atlet yang tergabung dalam club futsal SMA Negeri 1 Juwana.

B. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Proses dalam mengumpulkan data pada suatu penelitian harus mempunyai teknik atau cara guna memperoleh data dan informasi yang baik, terstruktur dan akurat sehingga data yang didapatkan bisa dipertanggung jawabkan kedepannya.

1. Tes tingkat kecemasan

Pada penelitian ini angket yang dipakai guna mengukur tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan instrumen kecemasan olahraga Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Sport Competition Anxiety Test merupakan alat guna mengukur tingkat kecemasan atlet pada suatu kompetisi yang memiliki 1 soal pertanyaan yang sudah direvisi. Untuk mengukur kategori jawaban pada soal instrumen memakai skala likert yang terdiri atas tiga kategori yaitu:

Tabel 1 kategori jawaban Sport Competition Anxiety test (SCAT)

NILAI	KATEGORI
≤ 20	Tingkat Kecemasan Rendah
20 - 31	Tingkat Kecemasan Sedang
≥ 31	Tingkat kecemasan Tinggi

2. Indikator kuisioner Sport Competition Anxiety test (SCAT)

Instrument pada penelitian ini merupakan tertutup, yang telah disiapkan jawaban sehingga atlet tinggal memilih jawaban (Suharsimi Arikunto,2013). Berikut ini indikator kuisioner Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Tabel 2 Indikator kuisioner Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

NO	INDIKATOR ATAU SOAL	KATEGORI		
		JARANG	KADANG	SERING
1.	Melakukan pertandingan dengan orang lain merupakan kesenangan dalam social			
2.	Sebelum melakukan pertandingan saya merasa gelisah			
3.	Sebelum melakukan pertandingan saya merasa takut apabila tidak menampilkan penampilan yang baik			
4.	Saya merupakan atlet olahraga yang baik saat melakukan pertandingan			
5.	Apabila saya melakukan pertandingan, saya merasa takut berbuat sebuah kesalahan			
6.	Sebelum melakukan pertandingan saya merasa tenang			
7.	Penyusunan strategi penting dilakukan saat pertandingan			
8.	Sebelum saya melakukan pertandingan saya merasa tidak enak badan			

9.	Saat sebelum bertanding, jantung saya terasa berdebar lebih kencang			
10.	Saya senang bertanding pada permainan yang membutuhkan energy yang banyak			
11.	Sebelum melakukan pertandingan saya merasa santai			
12.	Sebelum melakukan pertandingan saya merasa gugup			
13.	Olahraga dengan tim lebih menyenangkan dibandingkan dengan olahraga individu			
14.	Saat ingin mulai dalam pertandingan saya merasa gugup			
15.	Sebelum melakukan pertandingan saya biasanya merasa tegang			

Tabel 3 Skor Sport Copetition Anxiety Test (SCAT)

NO	PERTANYAAN	KATEGORI		
		JARANG	KADANG	SERING
1.	1	1	2	3
2.	2	1	2	3
3.	3	1	2	3
4.	4	3	2	1
5.	5	1	2	3
6.	6	3	3	1
7.	7	3	2	1
8.	8	1	2	3
9.	9	1	2	3
10.	10	3	2	1
11.	11	3	2	1
12.	12	1	2	3
13.	13	1	2	3
14.	14	1	2	3
15.	15	1	2	3

c. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah bagian penting pada suatu penelitian, teknik analisis data pada penelitian ini memakai teknik deskriptif kuantitatif yang memakai persentase (Rubianto Eka, 2013). Menurut Sudjiono (2011) Cara untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$1. Me = \frac{axi}{n}$$

Keterangan:

Me = Rata – Rata

Axi = Total tiap data

N = Banyaknya data

$$2. P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keteranngan:

P = Persentase

F = Skor yang didapat

N = Banyaknya Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada atlet futsal SMA N 1 Juwana dengan pengambilan data memakai angket yang telah disebarakan pada 30 atlet dengan soal sebanyak 15 buah. Penelitian ini dilaksanakan saat pertandingan turnamen Student Futsal Cup 2023 yang diselenggarakan di JM Futsal Center Dukuhseti tanggal 21&22 januari 2023. Selanjutnya data akan di analisis deskriptif statistic yang meliputi perhitungan skor nilai minimal, skor nilai maksimal, rata-rata, standar devisasi, serta kategori atlet.

Data mengenai tingkat kecemasan dikumpulakn menggunakan angket yang telah divalidasi dengan soal sebanyak 15, dari soal tersebut ada tiga kategori jawaban dengan skor nilai 1-3. Berikut ini merupakan hasil statistic tingkat kecemasan.

Tabel 4 Hasil Statistik Tingkat Kecemasan

NO	NAMA	USIA	NILAI SCAT
1	Herama	18	34
2	Alin	18	27
3	Rifqi	17	29
4	Faiz	17	28
5	Nanda	18	25
6	Cello	18	35
7	Haidar	17	26
8	Erlang	17	28
9	Nilo	17	35
10	Dafa	18	29
11	Rosyadi	17	28
12	Hizkia	18	34
13	Fikri	18	35
14	Andik	18	27
15	Ihsan	17	18
16	Heru .	18	27
17	Satria p.	17	34
18	Daffa k.	17	34
19	Rizqi.	17	30

NO	NAMA	USIA	NILAI SCAT
20	Dhodi.	18	30
21	Naufal	17	38
22	Devind	18	29
23	Bambang	17	32
24	Satria w.	18	38
25	Ridzo	17	33
26	Valdianto	18	33
27	Wildan	17	38
28	Fauzan	18	29
29	Dicky	18	19
30	Sanjaya	18	39
TOTAL			921

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet futsal pada SMA N 1 Juwana memperoleh rata-rata sebanyak 30.7. dan terdapat 2 atlet dengan tingkat kecemasan rendah dengan persentase sebanyak 6.7%, 14 atlet dengan tingkat kecemasan sedang dengan persentase sebanyak 46.7%, serta 14 atlet dengan tingkat kecemasan tinggi dengan persentase sebanyak 46.7%

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dari pembahasan yang telah disampaikan diatas mengenai tingkat kecemasan terhadap 30 atlet futsal SMA N 1 Juwana yang berusia 17-18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa menjelang pertandingan atlet dapat dikategorikan memiliki tingkat kecemasan sedang yang dapat dilihat dari nilai rata-rata yang menunjukkan angka 30.7. dari hasil tersebut diketahui 2 atlet memiliki kategori kecemasan yang rendah dengan persentase sebanyak 6.7%, 14 atlet memiliki kategori kecemasan yang sedang dengan persentase sebanyak 46.7%, serta 14 atlet memiliki kategori kecemasan yang tinggi dengan persentase sebanyak 46.7%. berdasarkan hal tersebut atlet futsal pada SMA N 1 Juwana memiliki tingkat kecemasan dengan kategori yang sedang.

B. SARAN

1. Kepada pengurus serta pelatih tim futsal SMA Negeri 1 Juwana sebaiknya lebih memperhatikan aspek mental atau psikologi dari para atlet serta untuk pencarian atlet tidak hanya memperhatikan aspek kemampuan serta fisik saja, tapi juga memperhatikan aspek mental atau psikologi dari calon atlet tersebut.
2. Kepada atlet agar bisa meningkatkan latihan, memperbanyak mengikuti perlombaan, serta cara untuk mengatasi kecemasan, guna untuk hasil yang maksimal
3. Kepada peneliti lain agar penelitian ini dapat diteruskan kepada para atlet lain agar dapat menjadi referensi dalam penelitian yang selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Dharmawan, D. C. (2016). *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Indah, V. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- 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>
- Kusumawati, M., & Mylsidayu, A. (2015). Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi. *Motion*, VI(1), 1–16.
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Robinanto, E. S., & Riyoko, E. (2022). *UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG Volume II no I Tahun 2022 ISSN 2776-1479 (Online) TINGKAT ANXIETY (KECEMASAN) SEBELUM BERTANDING PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA PALAPA Olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang atau s. II(I)*, 1–17.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. CV.ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>
- Wirawan, M. S. (2017). Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 17–25.
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194.
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>