

## **Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Saat Pertandingan Tim Futsal “Semarang Futsal League 2023”**

**Dimas Indra Yuliana<sup>1</sup>**  
[Diimasindra777@gmail.com](mailto:Diimasindra777@gmail.com)  
**Universitas PGRI Semarang**

### ***Abstract***

*This research was motivated by anxiety problems that often occur in futsal athletes before and during matches. The importance of reducing anxiety aims to provide better performance during the match. The aim of this research is to determine the level of anxiety before and during the match in the Semarang Futsal League 2023. This research uses a quantitative method by taking samples using random sampling using a questionnaire to support this research. The sample in this study was 67 people from 14 teams, with 15 questions to fill out the questionnaire. This research was taken at Gor Manunggal Jati Semarang. The results of this research obtained show that the level of anxiety in the 2023 Semarang Futsal League was 26 people with a score range of 30 to 38, so the results obtained were stated as "MEDIUM". This is proven by the score range criteria which is 30-38. So it can be concluded that the level of anxiety before and during futsal matches still often occurs. Therefore, it is necessary to anticipate both from yourself and from the coach to provide motivation and encouragement in order to reduce the level of anxiety in the players.*

**Keywords: Sport Anxiety, Random Sampling, Futsal**

### **Abstrak**

Dimas Indra Yuliana. 19230081. “Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Saat Pertandingan di Semarang Futsal League 2023” Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Soisal dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2023.

Penelitian ini di latarbelakangi oleh masalah kecemasan yang seringkali terjadi pada atlet futsal sebelum dan saat pertandingan. Pentingnya mengurangi kecemasan bertujuan untuk memberikan performa yang lebih baik saat pertandingan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan saat pertandingan di Semarang Futsal League 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan menggunakan kuesioner sebagai penunjang penelitian ini. Sampel pada penelitian ini berjumlah 67 orang dari 14 team, dengan jumlah 15 pertanyaan untuk mengisi kuesionernya. Penelitian ini diambil di Gor Manunggal Jati Semarang. Hasil penelitian ini diperoleh Sehingga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada Semarang Futsal League 2023 sejumlah 26 orang dengan rentang skor 30 sampai 38, sehingga hasil yang diperoleh dinyatakan “SEDANG”. Hal ini dibuktikan dengan kriteria rentang skor yang berada di angka 30-38. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan saat pertandingan futsal masih sering terjadi. Oleh karena itu perlu adanyaantisipasi baik dari diri sendiri maupun dari pelatih untuk memberikan motivasi dan dorongan dalam rangka mengurangi tingkat kecemasan pada pemain.

**Kata Kunci : Kecemasan Olahraga, Random Sampling, Futsal**

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang memiliki tujuan untuk mengoptimalkan proses kembang dan tumbuhnya tubuh dengan melalui segala bentuk rangkaian gerak yang sistematis dengan kerja otot. Agar dapat menciptakan tubuh yang prima atau sehat baik rohani maupun jasmani, maka olahraga menjadi solusi yang tepat. Olahraga futsal mirip dengan olahraga sepak bola akan tetapi olahraga futsal dimainkan dengan lima orang dalam masing masing tim dan lapangannya lebih kecil daripada lapangan sepak bola serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat, dalam perkembangan futsal cepat dapat di terima oleh masyarakat Indonesia sehingga menjadi olahraga yang banyak di minati semua umur maupun yang kecil sampai yang besar, bahkan futsal diminati perempuan juga sehingga olahraga ini bisa di mainkan oleh semua orang.

Demi mewujudkan olahraga futsal yang lebih maju, maka banyak bermunculan turnamen futsal baik yang di selenggarakan secara resmi maupun komunitas. Karena turnamen futsal dapat menjadikan pemain memiliki banyak pengalaman sehingga bisa meningkatkan kesiapan dalam sebuah kompetisi yang lebih besar. Akan tetapi banyak pemain yang sebelum bertanding sudah mengalami kecemasan, hal ini belum tentu buruk karena pemain juga butuh ketegangan untuk mengoptimalkan diri, namun butuh batas tertentu.

Atlet futsal harus mempunyai jiwa kejasmanian yang kuat. Oleh karena itu, dalam sebuah klub akan mencapai batas maksimal jika klub dapat memberi latihan fisik dengan sangat baik, baik dilihat dari segi kuantitas atau kualitasnya. Faktor psikis juga berpengaruh dalam olahraga futsal, tidak hanya dari sisi kejasmaniannya saja. Oleh karena itu hal ini dapat di buktikan dengan adanya hubungan timbal balik dari sisi psikis dan fisik.

Kecemasan yang tidak ditangani dapat menjadi suatu masalah dimana kecemasan dapat merugikan diri sendiri maupun tim. Dapat merugikan diri sendiri disebabkan karena dapat menghambat pemain dalam mengoptimalkan cara bermainnya. Kemudian dapat menghambat tim karena mengganggu komunikasi antara pemain. Meskipun pemain berlatih secara matang namun seringkali muncul rasa cemas ketika menghadapi pertandingan, seperti merasa gugup, gemetar, otot tegang, dan keringat dingin. Menurut Gunarsa (2008) Kecemasan dalam olahraga adalah timbulnya perasaan khawatir yang terjadi saat melakukan pertandingan, misalnya penampilan yang buruk yang dilakukan pemain dapat membuat tekanan dari pelatih maupun supporter yang mencela dan berteriak kepada pemain. Kecemasan bertanding yang di rasakan pemain biasa terjadi saat

pemain tertinggal skor, saat itu pemain merasa tidak percaya diri bahkan sudah tidak bersemangat untuk menghadapi musuhnya.

Menurut Cox (2012), kecemasan adalah hal negatif yang dapat dirasakan pemain saat menghadapi pertandingan dengan diawali gejala seperti emosi yang negatif karena pemikiran diri sendiri yang dapat mengakibatkan kinerja di lapangan menjadi buruk. Biasanya atlet merasa tidak bisa mengejar kedudukan dari lawan, oleh karena itu atlet harus membangun rasa percaya diri agar dia bisa membuat teman temannya bersemangat. Maka mentalitas itu harus dibangun oleh seorang atlet apabila dia tertinggal kedudukan, kita bisa melatih mentalitas diri sendiri dengan sering melatih tubuh kita. Atlet harus bisa mengontrol emosi agar dapat fokus kedalam pertandingan, atlet juga harus bisa berpikir jernih serta berpikir positif karena itu bisa mengurangi rasa cemas terhadap atlet. Hal ini bisa terjadi kepada atlet karena tingkat ketegangan seorang atlet itu berbeda, dapat dikatakan demam panggung sehingga rasa cemas terhadap atlet itu meningkat, atlet harus bisa menguasai akan terjadinya kecemasan.

Semarang futsal league adalah kompetisi yang diadakan di kota Semarang yang bertujuan untuk membangun futsal di Semarang lebih maju. Diikuti oleh para pemain yang masih berusia 19 tahun ke bawah sehingga pemain dapat merasakan kompetisi seumur. Kompetisi ini diadakan setiap tahun dan diikuti berbagai tim yang ada di Semarang atau luar Semarang. Kompetisi ini dimulai sejak 2016 dan masih berjalan sampai saat ini. Kompetisi ini mempertemukan 16 tim yang dibagi menjadi 2 grup, yang nantinya akan diambil menjadi 4 tim yang dinamakan *final four*. Semarang futsal league diadakan di hari Jumat, Sabtu, dan Minggu bertujuan untuk pemain yang masih sekolah masih bisa mengikuti pelajaran. Kompetisi ini sempat berhenti di tahun 2021 dan 2022 dikarenakan adanya *covid-19*, pada tahun 2023 kompetisi ini kembali bergulir. Dan kompetisi Semarang futsal league di 2023 diberi julukan *synergi* kembali karena yang awalnya sempat mereda karena ada pandemi, sekarang bangkit kembali.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 orang atlet dari berbagai tim di Semarang Futsal League 2023 dengan jumlah anggota penelitian ini sebanyak 67 orang dari berbagai tim di Semarang Futsal League. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu menggunakan metode angket. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif yang menggambarkan variabel dengan apa adanya

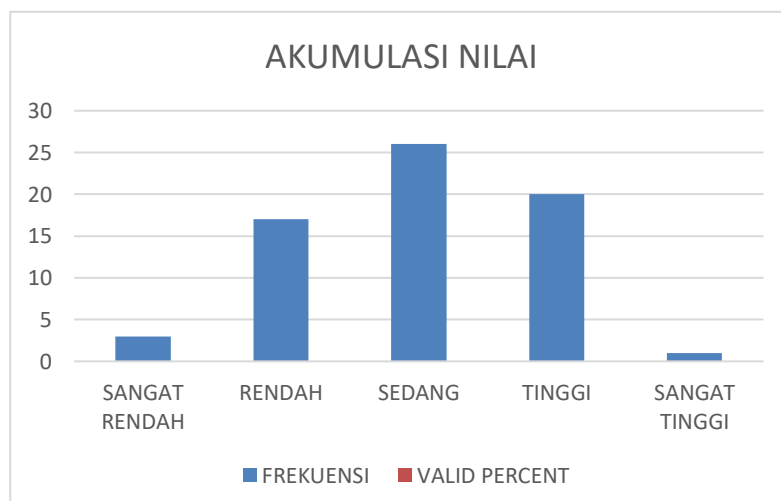
dengan menggunakan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Dengan menggunakan metode kuisioner atau angket

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa tingkat kecemasan pada atlet Semarang Futsal League 2023 berada pada kriteria SEDANG dengan jumlah 26 orang. Hal ini dibuktikan dengan kriteria rentang skor yang berada di angka 30-38. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan saat pertandingan futsal masih sering terjadi. Dengan berlandaskan pada teori (Kaplan, dkk., 1997) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemain mengalami kecemasan sesaat karena keadaan atlet saat menghadapi pertandingan atau yang biasa disebut *State Anxiety*. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif terkait ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah maupun adanya rasa aman.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa kecemasan muncul pada saat menghadapi pertandingan. Hasil observasi menunjukkan bahwa atlet sering melakukan kesalahan saat melakukan pemanasan pada saat akan memulai pertandingan. Kecemasan juga disebabkan karena lawan yang akan dihadapi oleh atlet mempunyai kekuatan atau peringkat yang lebih baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan saat pertandingan futsal masih sering terjadi. Oleh karena itu perlu adanya antisipasi baik dari diri sendiri maupun dari pelatih untuk memberikan motivasi dan dorongan dalam rangka mengurangi tingkat kecemasan pada pemain.

**Diagram 1**



Tabel 1. Total Akumulasi Nilai

Total		
Akumulasi Nilai	Frekuensi	Valid Percent
SANGAT RENDAH	3	4,5
RENDAH	17	25,4
SEDANG	26	38,9
TINGGI	20	29,9
SANGAT TINGGI	1	1,5

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap atlet futsal pada Semarang Futsal League 2023 sebelum pertandingan dan saat pertandingan dengan tingkat kecemasan yang terhitung “SEDANG” dengan presentase 38,9%, dimana 26 orang atlet memiliki kriteria rentang skor yang berada di angka 30-38.

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi pelatih futsal perlu memberikan motivasi terhadap para atlet untuk mengurangi kecemasan agar tidak mempengaruhi pemain saat pertandingan.
2. Bagi para atlet futsal harus memperbanyak pengalaman pertandingan sehingga dapat mengatasi kecemasan saat pertandingan.
3. Atlet harus memperbanyak pola latihan agar saat pertandingan pola permainan tidak berbeda saat dengan latihan.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah sampel yang ada dan mencoba menerapkan di jenjang pendidikan yang lain seperti di turnamen SMP maupun SMA.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications*, Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 1997. *Sinopsis Psikiatri*. Alih bahasa oleh Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta