

Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional

Anxiety of female futsal athletes in the national student league

Mochamad Ridwan¹, Nanang Indriarsa²

¹²Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Unesa Lidah Wetan, Surabaya, Indonesia

mochamadridwan@unesa.ac.id; nanangindriarsa@unesa.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet futsal putri sebelum kompetisi. Metode penelitian yang digunakan adalah survei kuantitatif deskriptif yang melibatkan 19 atlet futsal putri. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan kategori dikotomi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, disajikan dalam rata-rata dan standar deviasi. Hasil penelitian ini adalah 3 atlet memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah (15,8%), 4 atlet memiliki tingkat kecemasan yang rendah (21,1%), 3 atlet tingkat kecemasan sedang (15,8%), 6 atlet memiliki tingkat kecemasan tinggi (31,6%) dan 3 atlet memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi (15,8%). Temuan dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan masing-masing pemain berbeda, di samping itu pengalaman bertanding dapat menjadi salah satu faktor terkait kecemasan dalam melaksanakan pertandingan. Dengan terdeteksinya kecemasan pemain, maka pelatih dapat menurunkan komposisi pemain terbaiknya sehingga pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal.

Kata kunci: Futsal, Atlet Putri, Kecemasan

This research aims to find out the level of anxiety experienced by female futsal athletes before the competition. It was a descriptive quantitative survey involving 19 female futsal athletes. The data were gathered using questionnaire with dichotomous category. The data were analysed using descriptive statistic, presented in mean and standard deviation. The results of this study were 3 athletes had very low anxiety levels (15.8%), 4 athletes had low anxiety levels (21.1%), 3 athletes moderate anxiety levels (15.8%), 6 athletes had high anxiety levels (31.6%) and 3 athletes have very high anxiety levels (15.8%). The findings in this study is the anxiety level of each player is different, in addition to the experience of playing can be one of the factors related to anxiety in conducting the game. With the detection of player anxiety, the coach can reduce the composition of his best players so that the players can give their maximum abilities.

Keywords: Futsal, Female Athletes, Anxiety

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 28 Oktober 2020
Disetujui : 12 Januari 2021
Tersedia secara Online Mei 2021

Alamat Korespondensi:

Mochamad Ridwan
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Jalan Kampus Unesa Lidah Wetan, Lakarsantri
E-mail: mochamadridwan@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga baru yang sudah tersebar di Eropa, Asia dan Amerika Selatan (Gioldadis, 2016). Futsal juga merupakan permainan yang dilaksanakan di dalam ruangan yang mana perkembangannya begitu pesat, bahkan saat ini ramai di media cetak dan media sosial untuk mencoba mendorong Komite Olimpiade Internasional untuk memutuskan apakah futsal dipertandingkan di Olimpiade (Berdejo-del-Fresno, 2014). Futsal merupakan cabang olahraga yang tidak berbeda jauh dengan sepakbola baik secara teknik, aturan ataupun permainan, karena futsal masih satu induk organisasi. Jelas bahwa futsal sudah berkembang sebagai olahraga sehingga peminatnya semakin banyak dan masyarakat harus

tahu kualitas dan kerumitannya (Moore, Bullough, Goldsmith, & Edmondson, 2014). Futsal salah satu olahraga yang selalu ramai penonton. Keterampilan pemain yang baik dalam menggiring bola menjadi magnet bagi penonton untuk selalu hadir, oleh karena itu setiap pemain dituntut untuk selalu memberikan kemampuan yang terbaik dalam pertandingannya. Seorang atlet yang jarang diberikan menit bermain yang cukup, maka akan timbul perasaan cemas karena merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Pada kenyataannya setiap atlet menginginkan apa yang digelutinya itu menghasilkan sebuah prestasi, khususnya menjadi juara di *event* apapun.

Juara adalah suatu kebanggaan tersendiri bagi atlet secara individu ataupun tim di tingkat lokal, regional, nasional bahkan internasional. Menjadi juara, dibutuhkan suatu usaha yang berkelanjutan dengan ditangani oleh pelatih yang kompeten di dalamnya. Peran pelatih cukup besar dalam mengubah pikiran atlet dalam menjalani proses latihan dan pertandingan, sehingga atlet mengetahui arti makna dan nilai dari olahraga tersebut. Nilai terpenting dalam kompetisi olahraga adalah pikiran yang baik untuk membuat persiapan dalam menghadapi tekanan kompetisi yang ditunjukkan oleh atlet pada level terbaik (Truong, 2017). Seorang atlet haruslah memahami situasi pertandingan yang dihadapi agar tidak grogi dan cemas sebelum bertanding, sebagai faktor yang berkaitan dengan kekuatan mental, kecemasan selalu dipertimbangkan dalam kesehatan mental atlet (Hassan, Amir, & Hossein, 2017). (Retnaningsih, Wulandari, & Afriana, 2018) “juga mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang mana terjadi ketegangan fisik dan anggapan bahwa ada sesuatu yang kurang baik akan terjadi”. Kecemasan dapat timbul ketika seseorang memikirkan sesuatu hal yang dianggapnya itu akan buruk padahal suatu hal tersebut belum terjadi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah faktor lingkungan yang di dalamnya melekat etnis (Setiabudi & Santoso, 2020).

Kecemasan itu sendiri merupakan suatu kondisi kejiwaan yang muncul akibat memikirkan sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti takut salah, kalau dalam pertandingan takut performanya buruk, lawan yang dihadapi kelihatan lebih tangguh, kekhawatiran, dan ketegangan sebagai respon terhadap apa yang dirasakan (Maulana & Rusdiana, 2020). Kecemasan sendiri memiliki arti yaitu suatu keadaan emosional yang bersifat negatif yang menyebabkan jantung berdetak kencang, berkeringat dan sulit bernafas dan ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan (Annisa & Ifdil, 2016). Keadaan emosi umum yang dialami oleh atlet pada semua level penampilan (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017). Reaksi alami manusia yang melibatkan pikiran dan tubuh (Khan,

Khan, Khan, & Khan, 2017). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi seseorang atau atlet yang berada dalam situasi yang tidak menyenangkan yang mana timbul dalam perasaan takut.

Kecemasan sendiri bersumber dari dalam dan luar individu. Sumber dari dalam merupakan kecemasan yang dari dalam individu itu sendiri, seperti trauma cedera bertanding, biasanya atlet yang pernah mengalami cedera akan lebih merasa cemas dan trauma ketika menghadapi pertandingan, sedangkan sumber dari luar merupakan kecemasan yang berasal dari luar individu, seperti jenis olahraga, tingkat pertandingan yang diikuti, tuntutan dan harapan untuk menang, dan tidak jelasnya instruksi dari pelatih sehingga mengakibatkan kecemasan dan ketegangan bagi atlet ketika bertanding (Maulana & Khairani, 2017). Ketika tingkat kecemasan tinggi, bagi atlet dalam menghadapi pertandingan, maka akan mempengaruhi penampilan atlet di lapangan, oleh karena itu sebagai atlet harus pandai dalam mengelola diri agar tidak terbawa suasana cemas. Peran pelatih sangat vital dalam mengontrol keadaan atletnya.

Banyaknya *event* yang diikuti akan memberikan dampak pengalaman yang baik bagi ketenangan diri sehingga dapat memberikan hasil maksimal di lapangan. Hal ini penting untuk diteliti agar atlet dapat mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan serta pelatih dapat menurunkan susunan pemain yang tepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh pemain futsal putri sebelum pertandingan dilaksanakan. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini untuk pegangan pelatih dalam mengetahui kondisi psikologis atlet sebelum pertandingan, sehingga dapat menurunkan pemain yang benar-benar siap menjalani pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis survei deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yaitu dengan memberikan angket sebelum pertandingan dilaksanakan, yang diisi oleh atlet futsal putri sebanyak 19 orang, sesuai dengan daftar susunan pemain yang mengikuti kejuaraan Liga Mahasiswa Nasional. Proses pengisian angket dilakukan di asrama tempat tinggal pemain, angket ini termasuk dalam angket tertutup. Penskoran menggunakan skala Guttman dengan memilih jawaban antara ya dan tidak. Analisis data yang digunakan adalah mencari frekuensi, *mean*, *standart deviasi*, dan membuat kriteria tingkat kecemasan. Angket yang digunakan mengadopsi dari (Nugroho, 2018). Pernyataan sebanyak 35 pernyataan dengan nilai uji validitas 0.454-0.892 dan reliabilitas 0.892.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian di lapangan telah dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh dari hasil data yang diolah yaitu sebesar 36.39 dan nilai untuk *standar deviasi* yang diperoleh sebesar 7.84. Data untuk nilai minimal dan maksimal yang diperoleh setelah mengisi angket sebesar 22.86 dan 45.71. Selain itu, data menunjukkan bahwa seluruh pemain memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda dengan jumlah yang bervariasi, setiap pemain menginginkan bahwa kecemasan dapat diredam atau diatasi dengan baik. Seorang pelatih secara sadar telah menyusun sasaran untuk meningkatkan hasil latihan yang telah dilakukan selama ini untuk meraih kemenangan (Hadi, 2011) serta cerdas dan profesional dalam memahami keadaan atlet sebelum pertandingan dilaksanakan, sehingga hasilnya dapat maksimal dan sesuai harapan. Pelatih dapat memilih komposisi pemain mana yang siap diturunkan dalam menghadapi suatu tim, baik yang levelnya di bawah ataupun di atas tim tersebut. Penting untuk mengetahui keadaan pemain agar susunan pemain yang diturunkan dapat menampilkan kemampuan yang maksimal atas instruksi dari pelatih.

Pembahasan

Tingginya harapan seorang atlet terhadap hasil yang diinginkan akan berdampak pada kecemasan yang tinggi (Khodayari, Saiiari, & Dehghani, 2011). Atlet harus tetap memupuk rasa percaya diri dengan baik, sehingga tidak memunculkan harapan yang tinggi berakibat timbulnya kecemasan. Atlet yang bertanding pada Liga Mahasiswa Nasional khususnya Universitas Negeri Surabaya mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Wajar atlet mengalami kecemasan karena itu muncul secara naluriah, namun agar tidak berulang-ulang terjadi, maka atlet harus dapat menghadapi kecemasan dengan cara bicara kepada diri sendiri. Hal ini berguna untuk mengurangi ketegangan, gugup dan kegelisahan. Setiap pemain mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda, sehingga penanganannya berbeda-beda seperti keluar keringat yang tidak wajar, gugup, otot menegang dalam pertandingan (Anira, Damayanti, & Rahayu, 2017). Pertandingan merupakan hal yang dinantikan oleh para pemain untuk menunjukkan hasil dari latihan yang telah dijalani dengan keras, namun akan tidak dapat maksimal jika atlet mengalami kecemasan sehingga mengganggu sistem metabolisme tubuh sebelum pertandingan dilaksanakan (Purnamasari, Kusnandar, & Febriani, 2019), oleh karena itu, setiap pemain bahkan pelatih harus memiliki pengetahuan dan metode yang sesuai agar kecemasan dapat diatasi dengan baik (Rohmansyah, 2017), dapat memberikan kemampuan terbaiknya (Pristiwa & Nuqul, 2018).

Pertandingan futsal merupakan salah satu magnet yang dapat menghadirkan banyak orang ke gedung olahraga untuk menyaksikan permainan yang dimainkan oleh maksimal 5 pemain ini. Teriakan yang begitu keras dan bergantian membuat pemain seperti merasa tertekan karena dukungan untuk tim kesayangannya berlaga. Tingkat kecemasan akan berbeda jika menghadapi lawan yang dianggap lemah dan lebih baik dibandingkan dengan kondisi tim. Faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet yang paling besar berasal dari luar diri atlet (ekstrinsik) (Hardiyono, 2020).

Kecemasan pada atlet akan muncul salah satunya jika bermain buruk di lapangan. Hal tersebut menjadi tekanan yang akan mempengaruhi penampilan atlet sehingga tidak dapat menunjukkan keterampilan yang telah dilatih selama latihan (Ramadhani & Jumain, 2019). Hal lain yang dapat menimbulkan kecemasan adalah faktor wasit yang memimpin pertandingan. Pemain telah mengetahui karakter dan sifat wasit yang dalam kejuaraan–kejuaraan sebelumnya dinilai merugikan tim, sehingga sebelum pertandingan dimulai atlet sudah memiliki prasangka yang kurang baik. Ini berdampak pemain memiliki pikiran yang tidak terarah. Peran kapten, *official* dan pelatih untuk saling menutup dan mengurangi tekanan memiliki andil agar atlet tetap fokus. Untuk meredam kecemasan atlet dengan kategori tinggi dan sangat tinggi dibutuhkan pengalaman dan kejelian dari pemain itu sendiri untuk melawan perasaan cemas. Perlu adanya kerjasama yang baik agar tekanan yang muncul dari dalam dan luar dapat teratasi dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dianalisis di atas, dapat ditarik kesimpulan yaitu atlet futsal putri dalam menghadapi pertandingan memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi. Untuk para pelatih dalam menentukan komposisi atlet yang akan dibawa dalam suatu kejuaraan perlu memperhatikan faktor kecemasan setiap atlet, karena akan berdampak pada penampilan di lapangan, selain itu, perlu adanya tim psikologi agar dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan atlet sehingga atlet dapat menunjukkan kemampuan terbaik di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). A Review about Futsal. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70–70. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-0>

- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 8*, 205–212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>
- Gioldadidis, A. (2016). A Review of Anthropometrical, Physiological, Psychological and Training Parameters of Futsal. *International Journal of Science Culture and Sport, 4*(19), 240–240. <https://doi.org/10.14486/intjscs500>
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet, 1*(1), 88–93. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1141>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprof FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4*(1), 47–54.
- Hassan, H., Amir, M., & Hossein, S. (2017). Confidence, cognitive, and somatic anxiety among elite and non-elite futsal players and its relationship with situational factor. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21*(2), 60–64. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0202>
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Research Investigations in Sports Medicine, 1*(1), 19–23. <https://doi.org/10.31031/RISM.2017.01.000508>
- Khodayari, B., Saiiari, A., & Dehghani, Y. (2011). Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 2280–2284. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.445>
- Maulana, A., & Rusdiana, A. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan pemain pra-Porda Kab. Bandung cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 4*(1), 29–34. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10137>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 5*(1), 97–106. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V5I1.3814>
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine, 2*(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Nugroho, T. W. (2018). *Tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017* (Universitas Negeri yogyakarta). Universitas Negeri yogyakarta, Yogyakarta. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/154913898.pdf>
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*(1), 61. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- Purnamasari, A. D., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2019). prestasi seperti mental dan pikiran dari individu . Psikologi individu tidak selalu. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 8*(708), 62–75. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1109>
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Penyebab kecemasan atlet pencak silat pada saat uji coba tandi di SMANOR Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education, 7*(2), 32–40. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>

- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan menghadapi menarche dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah. *Kesehatan Kusuma Husada*, 9(1), 57–64. Retrieved from <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/260>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1), 44–60. Retrieved from <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541>
- 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>
- Truong, L. V. (2017). Analysis of competitive state anxiety in futsal players at Vietnam futsal championship. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(2), 1–3. Retrieved from www.kheljournal.com