

**TINGKAT ANXIETY (KECEMASAN) SEBELUM BERTANDING  
PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA PALAPA**

**Eko Sunu Robinanto<sup>1</sup>, Sukardi<sup>2</sup>, Endie Riyoko<sup>3</sup>**

Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3</sup>  
ekosunurobinanto10@gmail.com

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat *Anxiety* (Kecemasan) sebelum bertanding pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa Kecamatan Megang Sakti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Anxiety* (Kecemasan) sebelum bertanding pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa Kecamatan Megang Sakti. Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*, dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC yang berjumlah 20 orang usia 13-15 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan rumus *persentase*. Berdasarkan hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti dari 20 atlet yang mendapat kategori Sangat Tinggi berjumlah 2 atlet (10%), kategori Tinggi berjumlah 6 atlet (30%), kategori Sedang berjumlah 12 atlet (60%), kategori Rendah berjumlah 0 orang (0%), kategori Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%). Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti memiliki kategori Sedang.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Sepakbola, Persiapan Kompetisi

*LEVEL OF ANXIETY (ANXIETY) BEFORE THE COMPETITION OF PUTRA PALAPA SCHOOL  
SCHOOL PLAYERS, MEGANG SAKTI DISTRICT*

**Abstract**

*The problem in this study is how big the level of Anxiety (anxiety) before competing players from the Putra Palapa Football School (SSB) Megang Sakti District. This study aims to determine the level of Anxiety (anxiety) before competing in Putra Palapa Football School (SSB) players, Megang Sakti District. The type of this research is descriptive quantitative research, using survey method. The population in this research is Palapa FC Men's Football School Athletes, totaling 20 people aged 13-15 years. The sample in this study amounted to 20 people using total sampling technique. Data collection techniques using questionnaires and documentation. The data analysis technique uses the percentage formula. Based on the results of the research, and the discussion, it can be concluded that the level of anxiety (anxiety) before competing for the Palapa school football (SSB) players, Megang Sakti District, of the 20 athletes who received the Very High category amounted to 2 athletes (10%), the High category consisted of 6 athletes (30%), the Medium category consisted of 12 athletes (60%), the Low category consisted of 0 people (0%), the Very Low category consisted of 0 athletes (0%). With these results, it can be concluded that the level of anxiety (anxiety) before playing football school players (SSB) for the sons of Palapa, Megang Sakti District has a Medium category.*

*Keywords:* Anxiety, Football, Pra Competition

Artikel Masuk: 24-12-2021 Artikel Revisi : 29-01-2022 Artikel Diterima: 22-04-2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v2i1.6870>

Correspondence author : Eko Sunu Robinanto, Universitas PGRI Palembang,

Indonesia. E-Mail: [ekosunurobinanto@gmail.com](mailto:ekosunurobinanto@gmail.com)



JOLMA licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Salah satu tujuan olahraga adalah pencapaian prestasi maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam pencapaian prestasi olahraga di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana (Jebus et al., 2021), berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu, dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis (Sartono et al., 2020). Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik (*mental training, mental preparation*) (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Faktor mental tidak otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet tanpa ada faktor lainnya. Ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi penampilan atlet, yaitu fisik, teknik, taktik dan psikis.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, dan taktik (Gunarsa, 2008), selain itu



diperlukan kesiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang mana faktor ini dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun suatu pertandingan (Egi Leta, 2021). Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan (Husdarta, 2010).

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara *negatif* oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor *intrinsik* antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor *ekstrinsik*, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2010).

Menurut Luxbacher (2013) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim mempertahankan gawangnya dan berusaha menjebol gawang lawan dengan jumlah masing-masing tim 11 orang pemain. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain



sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*takling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Pada permainan sepakbola penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan guna menunjang penampilan pemain sepakbola dilapangan baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan (Nugraha, 2012). Permainan sepakbola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan sepakbola salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar.

Permainan sepak bola di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan sepak bola di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu pertanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan sepak bola. Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga sepak bola memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga sepak bola dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari. Maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga dan clubsepak bola.

Klub Putra Palapa FC adalah sebuah klub sepak bola yang bermarkas di Megang Sakti II, Kabupaten Musi Rawas, Provinsi Sumatra Selatan, awal berdiri Putra Palapa FC pada tanggal 31 Agustus 2002, tim ini di bentuk oleh karang taruna desa Megang Sakti II. Jadwal latihan biasanya dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa,kamis,sabtu tetapi dalam kondisi wabah virus covid-19 jadwal latihan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.Prestasi atlet dan Kejuaraan yang diikuti selama tahun 2019 pada klub Putra Palapa FC yaitu: Juara 4 Andalas Cup (Palembang), Juara 4 Bungo Cup (Jambi), Juara 2 LDN Megang Sakti dan Juara 4 piala kemerdekaan kec. Megang Sakti sedangkan pada



tahun 2020 yaitu: Juara 2 PGRI Cup, Juara 3 Sumberjo Cup, Juara 2 PPFc Cup (Megang Sakti), Juara 1 Silampari Cup (Tugumulyo) dan Juara 4 Bimantara Cup.

Berdasarkan hasil observasi di klub Putra Palapa FC dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan sebelum bertanding dapat terlihat dari dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Adapun faktor intrinsik meliputi moral, pengalaman bertanding, dan pikiran negatif sedangkan faktor ekstrinsik meliputi pelatih, penonton, dan lingkungan (Kumbara et al., 2021). Oleh sebab itu, menarik untuk dilakukan penelitian tentang “Tingkat *Anxiety* (Kecemasan) Sebelum Bertanding Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa Kecamatan Megang Sakti”.

Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, binggung, khawatir dan sebagainya (Sartono et al., 2020). Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif. Kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Menurut Kumbara et al., (2018) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet bersangkutan.

Menurut Kristina (2018) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Tidak ada yang bisa memastikan olahraga ini dari mana atau bangsa yang memperkenalkan olahraga ini. Pada setiap bangsa memiliki argumentasi tersendiri mengenai klaim terhadap permainan olahraga ini. Era Mesir kuno, pada saat itu sudah mengenal sepak bola dengan kain linen. Ini masih tersimpan di museum Inggris. Beberapa relief di dinding museum juga menggambarkan bahwa sepak bola telah dikenal di Yunani purba disebut *episcuro*. Pada abad ke-13 tahun 1254, di Florence juga dikenal sepak bola dengan sebutan *calico* dengan pemain 5 orang tapi sudah mengenal 2 gawang. Inilah cikal bakal berdirinya sepak bola modern. Permainan sepak bola di Florence kemudian menjalar ke tanah Eropa, salah satunya Inggris. Olimpiade pertama sejak tahun 1900, awalnya hanya



untuk pemain-pemain amatir, namun pada Olympiade 1984 pemain professional juga mulai ikut bermain. Sekarang sejak berdirinya FIFA turnamen telah dimainkan oleh tim-tim professional bahkan wanita sudah mengenal sepak bola modern.

Menurut Sucipto & Budijanto (2019) berpendapat bahwa sepak bola adalah permainan yang sangat populer diseluruh masyarakat baik di Indonesia maupun diseluruh dunia. Sepak bola adalah jenis permainan beregu dengan jumlah 11 orang untuk masing-masing regu yang terdiri dari pemain depan, tengah dan belakang. Pendapat lainnya Okilanda et al., (2021) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan strategi bertahan yang baik dan masing-masing tim memiliki kesempatan menyerang yang bertanding selama 2x45 menit untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). sepak bola adalah permainan yang dilakukan selama 2 x 45 menit dengan jalan menepak bola untuk diperebutkan diantara pemain-pemain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan bola agar tidak masuk ke gawang kita.

Menurut Luxbacher (2011) menyatakan bahwa “sepak bola mempunyai teknik-teknik dasar sepak bola, diantaranya: menendang (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*)”. Sedangkan menyatakan bahwa “kemampuan dasar sepak bola yang perlu dilatihkan dan yang terpenting dalam permainan sepak bola antara lain: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola, teknik gerakan tipu, teknik menyundul bola, dan teknik lemparan ke dalam”.

## **METODE**

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sugiyono (2013) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif kuantitatif*. Adapun maksud dari *deskriptif kuantitatif* adalah guna mencari keterangan dengan jelas kepastian data yang



didapat berdasarkan besarnya jumlah angka yang dihitung. Sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah survei.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Tujuan dan penggunaan angket dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian agar dapat mengungkapkan gejala terhadap variabel penelitian yang diteliti. Setiap data yang diperoleh tersebut merupakan data hasil penyebaran angket kepada atlet Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC.

Analisis data merupakan bagian terpenting dalam sebuah penelitian, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan *persentase* (Arikunto, 2013). Teknik pengumpulan data dalam penelitian, yaitu Metode Angket atau Kuesioner. Untuk mendapatkan data banyak teknik-teknik dan cara yang dapat ditempuh. Namun demikian agar data yang terkumpul nanti sesuai dengan tujuan penelitian, maka harus menggunakan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, data dari penelitian akan di analisis menggunakan teknik *deskriptif kuantitatif* dengan *persentase*, yaitu dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian di analisis dengan *persentase*. Analisis tersebut untuk mengetahui Tingkat *Anxiety* (Kecemasan) Sebelum Bertanding Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa Kecamatan Megang Sakti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*, sehingga keadaan objek akan digunakan sesuai dengan yang diperoleh pada waktu melaksanakan penelitian. Dari hasil penelitian tentang tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti, yang diukur dengan angket yang berjumlah 30 butir dengan skor 1 sampai 5. Secara keseluruhan memperoleh jumlah nilai tertinggi sebesar 131 untuk capaian tertinggi adalah 87% dengan kategori Sangat Tinggi. Sedangkan jumlah nilai terendah 104, dan capaian terendah adalah 69% dengan kategori Sedang.

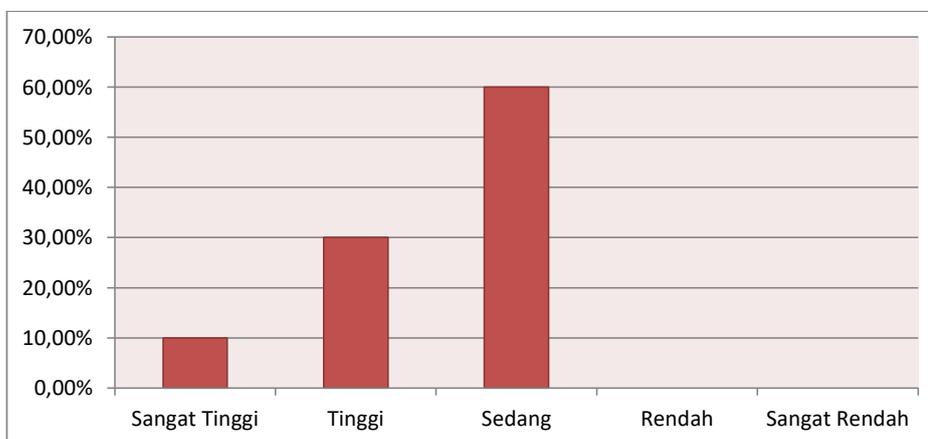


Untuk mengetahui tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti. Selanjutnya data dikonversikan ke dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat *Anxiety* (Kecemasan) Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	86%-100%	2	10
Tinggi	76%-85%	6	30
Sedang	60%-75%	12	60
Rendah	55%-59%	0	0
Sangat Rendah	≤ 54%	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 atlet yang mendapat kategori Sangat Tinggi berjumlah 2 atlet (10%), kategori Tinggi berjumlah 6 atlet (30%), kategori Sedang berjumlah 12 atlet (60%), kategori Rendah berjumlah 0 orang (0%), kategori Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



**Gambar 1.** Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC Sebelum Bertanding

Berdasarkan data angket faktor intrinsik, yang berjumlah 15 butir dengan skor 1 sampai 5. Secara keseluruhan memperoleh jumlah nilai tertinggi sebesar 70, dengan capaian tertinggi adalah 93% dengan kategori sangat tinggi, sedangkan



nilai terendah 50, dengan capaian terendah adalah 67% dengan kategori Sedang. Untuk mengetahui faktor Intrinsik atlet dalam mengikuti kegiatan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC. Selanjutnya data dikonversikan ke dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Intrinsik**

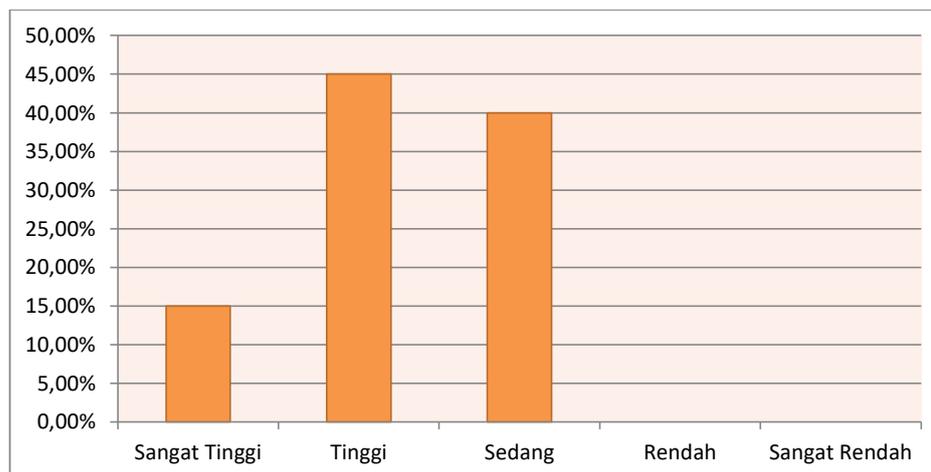
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	86%-100%	3	15
Tinggi	76%-85%	9	45
Sedang	60%-75%	8	40
Rendah	55%-59%	0	0
Sangat Rendah	≤ 54%	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 atlet yang mendapat nilai Sangat Tinggi berjumlah 3 atlet (15%), nilai Tinggi berjumlah 9 atlet (45%), nilai Sedang berjumlah 8 atlet (40%), nilai Rendah berjumlah 0 orang (0%), nilai Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa alasan moral atlet, seperti cuaca panas saat bertanding membuat atlet cepat lelah sehingga konsentrasi dalam bertanding menurun, takut dalam bertanding apabila penonton brutal emosional bahkan menjurus pada tindakan anarkis. Kecemasan yang dapat diartikan sebagai rasa suka, rasa senang, keinginan belajar dan ingin tahu secara sukarela, juga cukup berpengaruh dalam kecemasan atlet untuk memilih dan mengikuti kegiatan sepak bola. Melihat hasil diatas indikator bakat juga cukup berpengaruh dalam kecemasan atlet untuk memilih dan mengikuti kegiatan sepak bola, karena berdasarkan observasi atlet peserta sepak bola Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC memiliki moral, pengalaman bertanding, dan fikiran negative yang cukup baik. Selanjutnya, kecemasan akan meraih prestasi yang gemilang menjadi alasan utama, misal cita-cita menjadi atlet sepak bola yang terkenal, atau bertanding mewakili klub untuk menjadi juara merupakan hal yang memotivasi atlet untuk terus mengikuti latihan sepak bola. Secara psikologis dorongan yang berasal dari dalam diri atlet cukup besar. Sejalan dengan hasil ini, kecemasan



yang lebih signifikan bagi atlet adalah kecemasan instrinsik karena lebih murni dan tidak tergantung pada pengaruh orang lain. Oleh karena itu, perhitungan faktor kecemasan instrinsik dinyatakan dalam kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



**Gambar 2. Diagram Batang Faktor Intrinsik Tingkat Kecemasan Pemain Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC Sebelum Bertanding**

Berdasarkan data angket kecemasan ekstrinsik, yang berjumlah 15 butir dengan skor 1 sampai 5. Secara keseluruhan memperoleh jumlah nilai tertinggi sebesar 62, capaian tertinggi adalah 83% dengan kategori Tinggi dan jumlah nilai terendah 50, dan capaian terendah adalah 67% dengan kategori Sedang. Untuk mengetahui faktor ekstrinsik atlet dalam mengikuti kegiatan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC. Selanjutnya data dikonversikan ke dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Faktor Ekstrinsik**

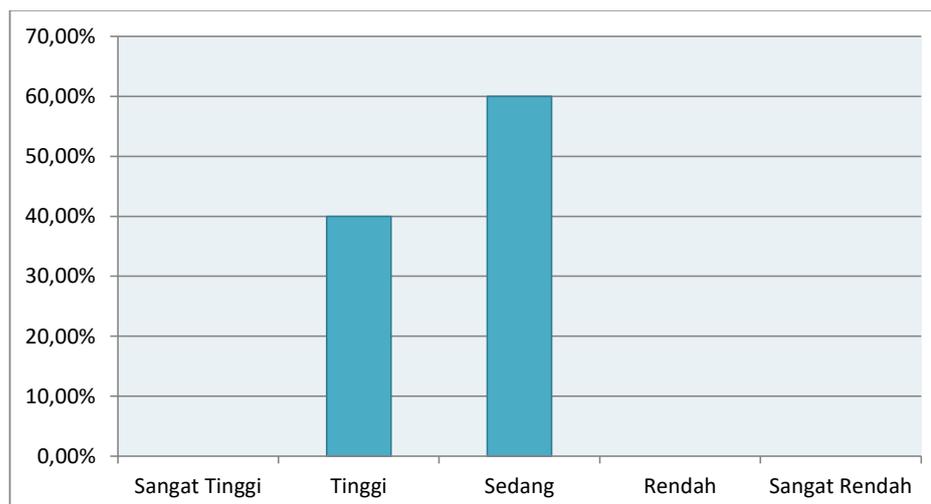
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	80% - 100%	0	0
Tinggi	60% - 79%	8	40
Sedang	30% - 59%	12	60
Rendah	10% - 29%	0	0
Sangat Rendah	0% - 9%	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 atlet yang mendapat Kategori Sangat Tinggi berjumlah 0 atlet (0%), Kategori Tinggi



berjumlah 8 atlet (40%), Kategori Sedang berjumlah 12 atlet (60%), Kategori Rendah berjumlah 0 orang (0%), Kategori Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor pelatih dapat berupa, target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, penonton, dan lingkungan yaitu membuat atlet menjadi kurang rileks dalam pertandingan, materi latihan yang diberikan pelatih saat ini cukup baik dan memadai sehingga atlet tidak perlu menambah jam latihan lagi, tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan di setiap pertandingan, dan penonton yang banyak terkadang membuat atlet terkadang sulit berkonsentrasi dalam bertanding. Hal ini tentu sangat berpengaruh besar, karena dengan banyaknya pertandingan sepak bola akan membuat atlet harus berpacu dalam menguasai setiap pertandingan demi meraih sebuah prestasi yang membanggakan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



**Gambar 3. Diagram Batang Faktor Ekstrinsik Tingkat Kecemasan Pemain Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC Sebelum Bertanding**

Menurut Rahayuni & Gayatri (2009) kecemasan merupakan perasaan takut, cemas atau khawatir akan terancam kepribadiannya. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan



negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif.

Menurut Sukirno & Kurniawan (2017) Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika harus menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam.

Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Beberapa gangguan kecemasan juga disertai dengan gangguan-gangguan tidur seperti susah tidur atau malah tidur terlalu banyak. Terkadang orang yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi. Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan gejala psikologis perasaan tersebut, dapat menimbulkan ketegangan atau *stress* sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan juga terjadi dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola, manakala atlet sepakbola menghadapi suatu *event* atau pertandingan yang sangat menentukan karir atlet itu sendiri maupun tim. Kecemasan pada setiap atlet terjadi dalam rentan waktu yang berbeda dan tingkatan yang berbeda. Dalam dunia sepakbola kecemasan akan muncul lebih dominan pada sebelum menghadapi pertandingan. Tingkat kecemasan setiap atlet sepakbola akan berbeda karena dipengaruhi oleh banyak hal seperti pengalaman bertanding, kesiapan dari atlet itu sendiri.



Kecemasan juga dimiliki oleh atlet Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC terhadap kegiatan sepak bola sebelum bertanding. Berdasarkan perhitungan data keseluruhan menggunakan pengkategorian skor, kecemasan sebelum bertanding pada atlet Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC secara keseluruhan menyatakan kategori sedang (60%). Dengan hasil tersebut, berarti kecemasan atlet dalam mengikuti kegiatan sepak bola sudah dikategori sedang, akan tetapi masih perlu dukungan dari berbagai pihak yang berkaitan dengan kegiatan sepak bola seperti pihak pemilik klub Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC, manajemen klub, pelatih, maupun orang tua atlet itu sendiri. Kondisi ini mengindikasikan jika faktor kecemasan yang menjadi permasalahan yang selalu dihadapi atlet dan akan cenderung rentan untuk berhenti atau tidak lagi mengikuti kegiatan sepak bola dikarenakan ketidakmampuan dalam menguasai diri pada saat sebelum pertandingan. Namun jika kecemasan tersebut dapat ditemukan solusinya maka atlet akan bersemangat dalam mengikuti setiap pertandingan sepak bola demi meraih prestasi.

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian, maka dapat di ketahui bahwa kecemasan atlet sebelum bertanding dalam mengikuti kegiatan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Berdasarkan perhitungan data faktor intrinsik atlet dalam mengikuti kegiatan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC menyatakan tinggi (45%). Hal ini dikarenakan pada diri atlet memiliki moral, pengalaman bertanding dan pikiran negatif yang tinggi. Hasil tersebut dapat terlihat dari 20 atlet yang mendapat kategori Sangat Tinggi berjumlah 2 atlet (10%), kategori Tinggi berjumlah 6 atlet (30%), kategori Sedang berjumlah 12 atlet (60%), kategori Rendah berjumlah 0 orang (0%), kategori Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.



Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa alasan moral atlet, seperti cuaca panas saat bertanding membuat atlet cepat lelah sehingga konsentrasi dalam bertanding menurun, takut dalam bertanding apabila penonton brutal emosional bahkan menjurus pada tindakan anarkis. Kecemasan yang dapat diartikan sebagai rasa suka, rasa senang, keinginan belajar dan ingin tahu secara sukarela, juga cukup berpengaruh dalam kecemasan atlet untuk memilih dan mengikuti kegiatan sepak bola. Melihat hasil diatas indikator bakat juga cukup berpengaruh dalam kecemasan atlet untuk memilih dan mengikuti kegiatan sepak bola, karena berdasarkan observasi atlet peserta sepak bola Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC memiliki moral, pengalaman bertanding, dan fikiran negative yang cukup baik. Selanjutnya, kecemasan akan meraih prestasi yang gemilang menjadi alasan utama, misal cita-cita menjadi atlet sepak bola yang terkenal, atau bertanding mewakili klub untuk menjadi juara merupakan hal yang memotivasi atlet untuk terus mengikuti latihan sepak bola. Secara psikologis dorongan yang berasal dari dalam diri atlet cukup besar. Sejalan dengan hasil ini, kecemasan yang lebih signifikan bagi atlet adalah kecemasan instrinsik karena lebih murni dan tidak tergantung pada pengaruh orang lain. Oleh karena itu, perhitungan faktor kecemasan instrinsik dinyatakan dalam kategori tinggi.

Faktor ekstrinsik kecemasan sebelum bertanding yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi diri atlet itu sendiri. Berdasarkan perhitungan data faktor ekstrinsik tentang kecemasan sebelum bertanding dalam mengikuti pertandingan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC di atas dinyatakan dalam kategori sedang (60%). Hal tersebut terlihat dari 20 atlet yang mendapat Kategori Sangat Tinggi berjumlah 0 atlet (0%), Kategori Tinggi berjumlah 8 atlet (40%), Kategori Sedang berjumlah 12 atlet (60%), Kategori Rendah berjumlah 0 orang (0%), Kategori Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa pada faktor ekstrinsik atlet akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton memenuhi stadion tempat pertandingan bahkan sampai sering buang air besar maupun buang air kecil. Permainan sepakbola merupakan permainan olahraga dengan tekanan



yang sangat tinggi baik dari diri atlet itu sendiri maupun dari luar diri atlet, jadi kemungkinan besar gejala-gejala kecemasan akan muncul kepada setiap atlet sepakbola sebelum bertanding, saat bertanding maupun saat menjelang akhir pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor pelatih dapat berupa, target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, penonton, dan lingkungan yaitu membuat atlet menjadi kurang rileks dalam pertandingan, materi latihan yang diberikan pelatih saat ini cukup baik dan memadai sehingga atlet tidak perlu menambah jam latihan lagi, tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan di setiap pertandingan, dan penonton yang banyak terkadang membuat atlet terkadang sulit berkonsentrasi dalam bertanding. Hal ini tentu sangat berpengaruh besar, karena dengan banyaknya pertandingan sepak bola akan membuat atlet harus berpacu dalam menguasai setiap pertandingan demi meraih sebuah prestasi yang membanggakan.

Berdasarkan observasi di Sekolah Sepak Bola Putra Palapa FC, klub tersebut sudah memiliki lapangan sepak bola yang cukup memadai, dan itu menjadi salah satu alasan yang memotivasi atlet untuk mengikuti bergabung dengan klub sepak bola Putra Palapa FC tersebut. Pada hakikatnya Faktor ekstrinsik tidak selalu buruk. Meski faktor ekstrinsik tidak sekuat faktor intrinsik dalam mendorong atlet, namun faktor ekstrinsik perlu selalu diperkuat karena stimulus dari luar sangat penting dalam menjaga tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti dari 20 atlet yang mendapat kategori Sangat Tinggi berjumlah 2 atlet (10%), kategori Tinggi berjumlah 6 atlet (30%), kategori Sedang berjumlah 12 atlet (60%), kategori Rendah berjumlah 0 orang (0%), kategori Sangat Rendah berjumlah 0 atlet (0%). Dengan hasil tersebut



dapat disimpulkan bahwa tingkat *anxiety* (kecemasan) sebelum bertanding pemain sekolah sepak bola (SSB) putra palapa Kecamatan Megang Sakti memiliki kategori **Sedang**.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Egi Leta, A. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Psikomotorik Siswa Di SMA Negeri 6 Prabumulih Pada Masa Pandemi Covid-19. *JOLMA*, 1(2).
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. *Jakarta: Gunung Mulia*.
- Husdarta, H. J. S. (2010). Psikologi olahraga. *Bandung: Alfabeta*.
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh Metode Latihan Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw) Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *JOLMA*, 1(2), 105–121.
- Kristina, P. C. (n.d.). Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Sepak Takraw Di Universitas PGRI Palembang. *Jurnal Locomotor Pendidikan Jasmani (JLPJ)*, 3(1), 98–113.
- Kumbara., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kumbara, H., Muharom, M. T. B., & Nuzulia, D. (2021). Peningkatan hasil belajar menggiring sepak bola melalui pendekatan permainan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 38–46.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak Bola edisi kedua. *Jakarta: PT Rajagrafindo Persada*.
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to success*. Human Kinetics.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir sepakbola*. Nuansa Cendekia.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., Putra, D. D., & Arisman, M. (2021). Defense warm-up exercise material for 13-age athlete using video technology in covid-19 era. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 629–634.
- Rahayuni, K., & Gayatri, R. (2009). Motivasi Sebagai Sebuah Proses Dinamis: Menumbuhkan Motivasi Berprestasi Olahraga ditinjau dari Paradigma Sosial-Kognitif. *Jurnal Sport Science*, 2(2).
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: Sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225.



- Sucipto, A., & Budijanto, B. (2019). Pengembangan Model Kurikulum Sekolah Sepakbola (SSB) dengan Pemberian Konsep dan Media Audio Visual. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 25(1), 40–49.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sukirno, S., & Kurniawan, M. R. (n.d.). Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket “Bangau” Palembang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).