

**STRATEGI PELATIH DALAM MENGATASI KECEMASAN
MENJELANG PERTANDINGAN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 SEKAYU**

M. Alfin Tri Saputra¹, Hikmah Lestari², Mutiara Fajar³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

alfintri501@gmail.com¹, hikzmah@gmail.com², mutiarafajar89@gmail.com³

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah terjadinya kemunduran prestasi akibat pandemi covid-19, saat bertanding siswa mengalami kecemasan oleh karena perlu digambarkan mengenai strategi pelatih dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan. Tujuan penelitian untuk mengetahui strategi pelatih dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data melalui triangulasi observasi, dokumentasi dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam mengatasi kecemasan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu melaksanakan strategi baik secara kompetitif, kognitif dan somatic. Pelatih telah menjalankan strategi dimana kompetitif, telah menjalankan strategi kognitif dan belum menerapkan strategi somatic.

Kata Kunci. Strategi Mengatasi Kecemasan

Abstract

The problem in this study is the decline in achievement due to the covid-19 pandemic, when competing students experience anxiety because it is necessary to describe the coach's strategy in overcoming anxiety before the match. The purpose of the study was to determine the coach's strategy in overcoming anxiety before the match in soccer extracurricular students at SMA Negeri 1 Sekayu. The research method uses a qualitative descriptive method. The technique of collecting data is through triangulation of observation, documentation and interviews. Data analysis used qualitative analysis. The results showed that in overcoming anxiety, the soccer extracurricular coach of SMA Negeri 1 Sekayu implemented strategies both competitively, cognitively and somatically. The trainer has implemented a competitive strategy, has implemented a cognitive strategy and has not implemented a somatic strategy.

Keywords. Anxiety Coping Strategies

Artikel Masuk: 11-02-2023 Artikel Revisi: 05-03-2023 Artikel Diterima: 15-04-2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v3i1.7145>

Correspondence author: M. Alfin Tri Saputra, Universitas PGRI Palembang, Indonesia.

E-Mail: alfintri501@gmail.com

JOLMA licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana yang dapat dimanfaatkan manusia melalui beberapa cabang di dalamnya untuk mencapai derajat kebugaran dan kesehatan yang prima. Disamping kebugaran dan kesehatan melakukan olahraga juga dapat



menjawab aspek kejiwaan dengan mengikuti semua peraturan yang terkandung di dalamnya. Dalam olahraga terdapat aturan yang harus diikuti, dengan mengikuti aturan tersebut pada dasarnya kita telah melakukan latihan untuk menempa diri agar menjadi pribadi yang kuat dan bertanggung jawab.

Undang-undang sistem keolahragaan nasional telah menjelaskan bahwa dalam manusia melakukan olahraga terbagi dalam beberapa kegiatan. Misalnya olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi manusia memanfaatkan olahraga ini untuk mencapai prestasi melalui kompetisi olahraga. Kompetisi olahraga merupakan jenis kejuaraan atau pertandingan yang di dalamnya telah dipersiapkan penghargaan-penghargaan khusus tujuan dasarnya selain penghargaan juga mampu membuat manusia menunjukkan eksistensinya (Ihsan et al., 2022). Terdapat banyak cabang olahraga yang terlibat dalam dunia kompetisi, misalnya yang sangat populer adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan yang begitu banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat diseluruh manca negara, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Jenis permainannya yang sangat mengagumkan, seluruh drama dalam skenario permainan terjadi saat pertandingan berlangsung, terlebih animo penonton yang sangat banyak membuat permainan ini semakin menegangkan. Wajar jika sepak bola semakin dicintai oleh banyak kalangan (Okilanda et al., 2021).

Aspek yang muncul baik karena tujuan pribadi maupun perilaku penonton dalam bertanding, membuat sebagian besar pemain berhasrat untuk menampilkan permainan terbaik dilapangan (Arisman & Agun Guntara, 2021). Tetapi kadang kalah ramainya penonton membuat setiap pemain mengalami gangguan psikologi misalnya kecemasan. Setiap pemain pasti mengalami kecemasan (Pratama et al., 2022). Tidak ada pemain yang tidak mengalami kecemasan, bahkan pemain pada liga-liga top eropa pun pasti mengalami rasa cemas, mengingat cemas akan mendatangi setiap kejadian yang dianggap baru, hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Kumbara, Metra, & Ilham, 2018, hal. 29) kecemasan merupakan gejala psikologis yang memunculkan reaksi rasa takut yang ditandai dengan



kekauan gerak, gemetar, perasaan berdebar karena sesuatu yang baru dialami (Arisman & Noviarini, 2021).

Salah satu ekstrakurikuler sepak bola yang terdapat pada SMA di Musi Banyuasin, adalah SMA Negeri 1 Sekayu. Ekstrakurikuler sepak bola ini didirikan sejak tahun 2013 yang diketuai oleh Bpk, Ali Mudin, S.Sos. Dalam riwayat perjalanannya berdasarkan informasi yang dihimpun peneliti melalui pertemuan dengan pendiri Ekstrakurikuler sepak bola, pasang surut prestasi terjadi pada Ekstrakurikuler sepak bola ini. Pada tahun 2015-2017 Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu adalah Ekstrakurikuler yang kalau dalam pertandingan banyak club atau Ekstrakurikuler sepak bola lain menghindari bertemu pada babak-babak awal pertandingan, mengingat Ekstrakurikuler sepak bola ini pada tahun itu mengalami peningkatan prestasi yang sangat baik. Prestasi tertinggi dicapai pada tahun tersebut adalah dimana Ekstrakurikuler sepak bola ini mampu meraih piala Bupati Musi Banyuasin.

Kemunduran prestasi terjadi pada tahun 2018/2019 dan 2020, penyebab utama kemunduran tersebut adalah pandemi Covid-19 yang sedang terjadi di Dunia termasuk Indonesia, sehingga imbasnya meluas sampai pada daerah-daerah termasuk Surulangun. Setelah kebijakan Era New Normal, terdapat sisi terang mengenai kegiatan pertandingan meskipun pemerintah mewajibkan setiap pertandingan harus membatasi skala penonton dan menerapkan protokol kesehatan. Sehingga pada akhirnya Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu memulai kembali aktivitas yang selama ini terhenti, baik latihan maupun pertandingan.

Baru-baru ini SMA Negeri 1 Sekayu mengikuti tournament sepak bola antar SMA. Dimana pencapaian prestasi pada turnamen tersebut SMA Negeri 1 Sekayu hanya sampai pada babak 8 besar. Berdasarkan tinjauan peneliti saat menyaksikan pertandingan tersebut, beberapa aspek kecemasan kemungkinan menjadi penyebab tidak maksimalnya pencapaian prestasi tersebut. Mengingat penampilan yang ditunjukkan diluar kemampuan pemain yang sebenarnya, pemain kesulitan dalam melakukan gerakan, teknik-teknik tidak mampu berkembang dengan baik. Perasaan kaku, gemetar, dan tidak percaya diri terjadi pada sebagian besar



pemain. Sementara reaksi tersebut adalah bagian dari gejala kecemasan yang pada siapapun pasti mengalaminya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Soleh & Hakim, 2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom Di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan. Setiap atlet futsal pasti mengalami gejala mental pada saat menjelang pertandingan. Mental yang biasanya muncul pada diri atlet adalah kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi yang biasanya muncul pada saat menjelang pertandingan. Sasaran penelitian adalah 14 atlet laki-laki futsal Childroom. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Instrument yang digunakan berupa angket. Data yang dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan persentase secara manual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan sebesar 54,09% dengan kategori sedang, tingkat kepercayaan diri sebesar 66,75 dengan kategori tinggi dan motivasi sebesar 85,16 dengan kategori sangat tinggi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Kumbara, Metra, & Ilham, 2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. Kecemasan menjadi situasi yang tergambar sangat jelas saat menjelang pertandingan, kecemasan tentu menjadi alasan terhadap buruknya performa atlet dilapangan, situasi demikian terjadi pada atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin menjelang Porprov 2017 di Palembang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan observasi, kuisioner dan dokumentasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan deskripsi persentase. Berdasarkan analisa hasil yang telah di bahas maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa kecemasan disebabkan oleh kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety. Sebesar 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety.



Penelitian yang dilakukan oleh (Ardiansyah, B. 2016). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Gladi* , Vol 3 No 2. Penelitian ini menjelaskan hasil penelitian bahwa dampak yang dimunculkan oleh atlet saat mengalami gangguan kecemasan adalah menurunnya performa pertandingan bagi atlet sebesar 41,3% dari performa latihan sebelumnya. Dampak lainnya adalah penurunan prestasi secara global dimana terjadi penurunan prestasi sebesar 32,13% dari prestasi sebelumnya.

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa perbedaan diantaranya adalah pada objek/subjek penelitian, jumlah sampel dan jumlah variabel yang diteliti. Peneliti tepatnya meneliti beberapa variabel yaitu variabel minat dan motivasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sedangkan persamaanya terletak pada metode penelitian yaitu sama-sama menggunakan metode survey.

METODE

Metode penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Umumnya penelitian kualitatif digunakan untuk menggalai informasi dengan menjabarkan lalu menganalisis tujuan yang diharapkan dari pengumpulan data penelitian. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2008, hal. 3). Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Teknik pengumpulan data yang utama adalah observasi *participant*, wawancara mendalam, studi dokumentasi, dan gabungan ketiganya atau triangulasi (Putra et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data observasi yang dianalisis dalam penelitian ini merupakan data yang didapat melalui sumber pada objek yang kredibel. Sumber yang dimaksud adalah objek penelitian, dimana peneliti melakukan observasi secara langsung dengan mencocokkan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sekayu melalui dokumen dan kegiatan yang dilaksanakan disana. Rangkuman hasil analisis data observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sekayu dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Tabel 1. Analisis Observasi SMA Negeri 1 Sekayu

Indikator	Sub Indikator	Pelaksanaan Strategi	
		Ya	Tidak
Kompetitif	Strategi Membangkitkan Rasa Ingin Sukses	√	
	Membangkitkan Rasa Tidak Takut Gagal	√	
Kognitif	Memberi Ekspektasi Positif	√	
	Mengajarkan Tidak Takut di Evaluasi	√	
Somatic	Mengatasi Cara Kejang Perut		√
	Mengatasi Cara Berkeringat		√
	Mengatasi Cara Detak Jantung Berdebar		√

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2021)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan melalui data observasi yang terkumpul dilapangan bahwa dalam mengatasi kecemasan, pelatih melakukan strategi kompetitif dimana pelatih membangkitkan rasa ingin sukses siswa, dan membangkitkan rasa tidak takut gagal dalam diri siswa. Pelatih juga melaksanakan strategi kognitif dimana pelatih memberi espektasi positif dalam diri siswa saat menghadapi pertandingan dan mengajarkan untuk tidak takut di evaluasi. Sementara untuk strategi somatic pelatih belum menerapkan strategi cara mengatasi kejang perut, mengatasi keringat muncul sebelum bertanding dan mengatasi detak jantung berdebar.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara langsung, artinya peneliti mengajukan pertanyaan yang dijawab secara kualitatif oleh responden atau sumber. Untuk menganalisis data wawancara penelitian, seluruh sumber wawancara yang dikumpulkan dari wawancara pelatih dan ditarik kesimpulan menggunakan analisis kualitatif berdasarkan strategi kompetitif, kognitif dan somatic yang dijalankan pelatih. Berikut dipaparkan analisis wawancara secara rinci di bawah ini:

Aspek Strategi Kompetitif

Bagian ini peneliti mengungkap seccara kualitatip strategi yang dijalankan pelatih dalam mengatasi kecemasan, dimana pada aspek kompetitif terdapat 4 pertanyaan yang diajukan. Adapun pertanyaan pertama yang diajukan pada pelatih adalah “Apakah saudara meyakinkan siswa bahwa siswa mampu mencapai



keberhasilan dalam pertandingan?”. Berdasarkan jawaban yang diperoleh melalui data kualitatif pada pelatih bahwa:

“Setiap pelatih pasti ingin atletnya menang dalam bertanding, sehingga jauh sebelum bertanding atau bahkan pada masa menjelang pertandingan penguatan mental dalam mencapai keberhasilan selalu saya tekankan dalam bentuk motivasi bagi siswa”.

Pertanyaan kedua yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Kapankah cerita keyakinan kesuksesan pada siswa sudah terapkan?”.

Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Baik ketika latihan sebelum dan sesudah latihan, baik saat bertanding ketika menjelang maupun pada fase evaluasi saya selalu memberikan motivasi kesuksesan pada atlet saya. Itu berfungsi untuk menguatkan mental bertanding atlet”.

Pertanyaan ketiga yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Bagaimana saudara membuat siswa agar tidak takut kegagalan?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Saya menekankan agar siswa menikmati pertandingan, dan menjadikan kegagalan sebelumnya sebagai bahan pelajaran, bukan untuk disesali tetapi untuk dijadikan pelajaran”.

Pertanyaan keempat yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Dimana bentuk tanggung jawab moral yang saudara tanamkan dalam diri siswa agar tidak takut gagal dalam bertanding?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Saat saya datang tepat waktu, datang lebih dulu dan memberikan materi latihan dengan serius bagi atlet, mendampingi atlet baik senang maupun sedih ketika dilapangan, menjadi bapak bagi atlet-atlet saya”.

Berdasarkan jawaban dari keempat pertanyaan di atas, dapat diinterpretasikan bahwa pelatih telah melaksanakan strategi dalam mengatasi kecemasan secara kompetitif. Dimana pelatih telah menguatkan atlet dalam bentuk motivasi untuk membangkitkan rasa ingin mencapai keberhasilan, rasa



untuk tidak takut gagal dalam diri atlet menanamkan nilai-nilai moral dalam diri atlet melalui kegiatan latihan.

Aspek Strategi Kognitif

Bagian ini peneliti mengungkap secara kualitatif strategi yang dijalankan pelatih dalam mengatasi kecemasan, dimana pada aspek kognitif terdapat 4 pertanyaan yang diajukan. Adapun pertanyaan pertama yang diajukan pada pelatih adalah “Siapakah yang membangun rasa percaya diri bagi atlet?”. Berdasarkan jawaban yang diperoleh melalui data kualitatif pada pelatih bahwa:

“Tentu saya sebagai pelatih yang paling bertanggung jawab membangun rasa percaya diri dalam diri atlet”.

Pertanyaan kedua yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Apakah saudara membangun citra positif dalam diri atlet saat bertanding?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Ya tentu setiap atlet harus dibangun citra positifnya, citra dimana mereka mampu memberikan yang terbaik dalam setiap pertandingan, mereka mampu mengatasi setiap kesulitan dalam pertandingan”.

Pertanyaan ketiga yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Kapan kah saudara menceritakan tidak takut dievaluasi itu dirasa perlu?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Saat sesi latihan saya selalu menekankan pada diri atlet, bahwa evaluasi itu merupakan bentuk pembelajaran terhadap setiap pertandingan yang dijalankan, baik menang maupun kalah”.

Pertanyaan keempat yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Apa yang menjadi penyebab tidak takut dievaluasi itu penting bagi atlet?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Mengingat evaluasi adalah sumber dari segala sumber untuk menuju strategi apa yang harus diterapkan selanjutnya, bagaimana kami akan memenangkan pertandingan ke depan”.



Berdasarkan jawaban dari keempat pertanyaan di atas, dapat diinterpretasikan bahwa pelatih telah melaksanakan strategi dalam mengatasi kecemasan secara kognitif. Dimana pelatih telah menguatkan atlet dimana pelatih menguatkan citra positif dalam diri atlet, menguatkan atlet agar menerima evaluasi bahwa evaluasi adalah pembelajaran untuk menghadapi situasi yang mungkin semakin sulit atau sebaliknya.

Aspek Strategi Somatic

Bagian ini peneliti mengungkap secara kualitatif strategi yang dijalankan pelatih dalam mengatasi kecemasan, dimana pada aspek somatic terdapat 3 pertanyaan yang diajukan. Adapun pertanyaan pertama yang diajukan pada pelatih adalah “Bagaimana saudara mengatasi siswa yang mengalami kejang perut?”. Berdasarkan jawaban yang diperoleh melalui data kualitatif pada pelatih bahwa:

“Sejauh ini saya belum memiliki atau menjalankan metode khusus mengenai cara tersebut, tetapi untuk menghindari rasa gugup saya biasanya menyuruh atlet untuk rileks, sesekali bernyanyi dan banyak melakukan pemanasan”.

Pertanyaan kedua yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Bagaimana saudara mengatasi siswa yang berkeringat sebelum bertanding?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Cara-cara melatih kecemasan untuk aktivitas yang berkaitan dengan fisik seperti ini belum saya terapkan. Untuk mengantisipasi agar jangan sampai siswa gugup dan berkelewat keringat berlebih biasanya saya membuat situasi sebelum bertanding menjadi lebih cair dengan komunikasi antar pemain”.

Pertanyaan ketiga yang diajukan peneliti terhadap pelatih berkaitan dengan strategi kompetitif untuk mengatasi kecemasan menjelang pertandingan adalah “Bagaimana saudara mengatasi siswa yang mengalami jantung berdebar?”. Berdasarkan temuan jawaban diperoleh bahwa:

“Sama seperti kedua pertanyaan di atas, saya tidak mempunyai trik dan metode latihan khusus tetapi hanya sebatas memberikan kesempatan untuk siswa lebih rileks”.

Berdasarkan jawaban dari keempat pertanyaan di atas, dapat diinterpretasikan bahwa pelatih tidak menerapkan pola latihan khusus dalam



mengatasi kecemasan menjelang pertandingan pada aspek somatic. Peranan yang diberikan pelatih dalam mengatasi hanya sebatas memberikan pengaruh pada kejiwaan atlet, respon fisik berupa agar atlet rileks dan berkomunikasi dengan intens sehingga atlet merasa lebih tenang ketika menghadapi pertandingan.

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin pada SMA Negeri 1 Sekayu. Pelaksanaannya dilakukan pada bulan November 2021 dengan objek ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pelatih dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu. Berdasarkan temuan dan analisis data melalui lembar observasi dan wawancara penelitian, hasil penelitian ini dapat dijabarkan bahwa:

- a. Dalam mengatasi kecemasan pelatih melaksanakan strategi baik secara kompetitif, kognitif dan somatic.
- b. Berdasarkan aspek kompetitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dalam bentuk motivasi untuk membangkitkan rasa ingin mencapai keberhasilan, rasa untuk tidak takut gagal dalam diri atlet menanamkan nilai-nilai moral dalam diri atlet melalui kegiatan latihan.
- c. Berdasarkan aspek kognitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dimana pelatih menguatkan citra positif dalam diri atlet, menguatkan atlet agar menerima evaluasi bahwa evaluasi adalah pembelajaran untuk menghadapi situasi yang mungkin semakin sulit atau sebaliknya.
- d. Berdasarkan aspek somatic pelatih tidak menerapkan pola latihan khusus dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan. Peranan yang diberikan pelatih dalam mengatasi hanya sebatas memberikan pengaruh pada kejiwaan atlet, respon fisik berupa agar atlet rileks dan berkomunikasi dengan intens sehingga atlet merasa lebih tenang ketika menghadapi pertandingan.

Menurut (Zariayufa, Ninin, & Widiastuti, 2019, hal. 87) kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh pemikiran mengenai diri sendiri. Perasaan tidak menyenangkan tersebut misalnya perasaan tidak nyaman, tegang, gelisah, was-was, tidak tenang dan bingung, yang dialami individu saat memikirkan dirinya sendiri. Kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi. Secara lebih jelas Singer mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang



menekan). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku.

Firmansyah dalam (Ardiansyah, 2016, hal. 3) sumber kecemasan bermacam-macam, seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola fikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri.

Adisasmito dalam (Kumbara, Metra, & Ilham, 2018, hal. 30) munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) dan kecemasan somatik. Berikut penjelasan penyebab munculnya kecemasan:

- a. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu outcome yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami,.
- b. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik. Ada tiga perilaku indikator utama kecemasan kognitif yaitu, ekspektasi negatif, dan takut dievaluasi,.
- c. Kecemasan somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya ada reaksi otomatis seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat,.

Situasi pertandingan yang dianggap baru dan gejala yang bersifat spontan dan penuh tantangan, merupakan hal yang pasti memunculkan kecemasan dalam diri atlet atau pemain sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu. Dalam rangka mengatasi munculnya rasa cemas dalam diri atlet atau pemain, maka pelatih ekstrakurikuler



sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu menerapkan beberapa strategi mengatasi kecemasan diantaranya adalah kecemasan yang bersumber dari aspek kompetitif, kognitif sementara untuk aspek somatic strategi ini belum pernah diterapkan.

Beberapa penelitian yang terdahulu yang menguatkan hasil penelitian peneliti diantaranya pernah diteliti oleh (Soleh & Hakim, 2019). Dimana penelitian ini menjelaskan Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan sebesar 54,09% dengan kategori sedang, tingkat kepercayaan diri sebesar 66,75 dengan kategori tinggi dan motivasi sebesar 85,16 dengan kategori sangat tinggi. (Ardiansyah, B. 2016). Penelitian ini menjelaskan hasil penelitian bahwa dampak yang dimunculkan oleh atlet saat mengalami gangguan kecemasan adalah menurunnya performa pertandingan bagi atlet sebesar 41,3% dari performa latihan sebelumnya. Dampak lainnya adalah penurunan prestasi secara global dimana terjadi penurunan prestasi sebesar 32,13% dari prestasi sebelumnya. Data tersebut membuat pelatih menerapkan strategi latihan untuk mengatasi kecemasan berupa strategi kognitif, somatic dan kompetitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: a). Dalam mengatasi kecemasan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sekayu melaksanakan strategi baik secara kompetitif, kognitif dan somatic. b). Berdasarkan aspek kompetitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dalam bentuk motivasi untuk membangkitkan rasa ingin mencapai keberhasilan, rasa untuk tidak takut gagal dalam diri atlet menanamkan nilai-nilai moral dalam diri atlet melalui kegiatan latihan. c). Berdasarkan aspek kognitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dimana pelatih menguatkan citra positif dalam diri atlet, menguatkan atlet agar menerima evaluasi bahwa evaluasi adalah pembelajaran untuk menghadapi situasi yang mungkin semakin sulit atau sebaliknya. d). Berdasarkan aspek somatic pelatih tidak menerapkan pola latihan khusus dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan. Peranan yang diberikan pelatih dalam mengatasi hanya sebatas memberikan pengaruh pada



kejiwaan atlet, respon fisik berupa agar atlet rileks dan berkomunikasi dengan intens sehingga atlet merasa lebih tenang ketika menghadapi perandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Guru-guru SMA NEGERI 1 SEKAYU, Rektor Universitas PGRI Palembang, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang yang telah membantu dalam penyelesaian jurnal ini yang merupakan produk dari skripsi. Kemudian terima kasih juga kepada teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang dan semua pihak yang telah membantu penulisan dan penerbitan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A., & Agun Guntara, R. (2021). The Research Of Students' Motor Ability In Archery Extracurricular. *Jurnal Maempo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 13. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1216>
- Ardiansyah, B. (2016). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Gladi*, Vol 3 No 2.
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12–22.
- Ihsan, N., Okilanda, A., Donie, D., Putra, D. D., Wanto, S., & Arisman, A. (2022). Practical Group Defense Exercise Design in Football Game for 13-Year-Old Students. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 194–201. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.07>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kab. Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 17 No 2.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., Putra, D. D., Arisman, A., & Muslimin, 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*, 9(4), 629–634. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090404>
- Pratama, R. R., Arisman, A., Marta, I. A., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2022). Zig-Zag Run in Improving Basketball Dribbling Skills. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 5(II), 405–413. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v5i2.7719>
- Putra, D. D., Okilanda, A., Arisman, A., Lanos, M. E. C., Putri, S. A. R., Fajar,



- M., Lestari, H., & Wanto, S. (2020). Kupas Tuntas Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5340>
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis Tngkat Kecemasan, Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet Futsal Chlldroom Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga , Vol 7 No 2*.
- Sugiyono. (2008). *Metodelogi Penelitian*. ALfabet: Bandung