



## Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra-Porda Kab Bandung Cabang Olahraga Sepak Bola

Adittyo Maulana<sup>✉</sup>, Agus Rusdiana

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

### Abstract

#### Kata Kunci:

Cabang olahraga, Kecemasan, Porda, Sepakbola,.

Penelitian ini merupakan penelitian tentang perbedaan tingkat kecemasan pemain pra porda kabupaten Bandung cabang sepakbola posisi belakang, tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pemain pra porda kabupaten Bandung cabang sepakbola posisi belakang, tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan. Metode penelitian yaitu metode deskriptif komparatif. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan teknik total sampling yaitu 24 sampel pemain sepakbola porda kabupaten Bandung. Competitive State Anxiety Inventory-2 adalah instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pemain sepakbola pra porda kabupaten Bandung yaitu menggunakan angket atau kuesioner. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data nilai yang diperoleh untuk tingkat kecemasan pemain pada tiga posisi tersebut yaitu posisi pemain belakang memiliki katagori tingkat kecemasan rendah, posisi pemain tengah memiliki katagori tingkat kecemasan sangat rendah dan posisi pemain depan memiliki katagori tingkat kecemasan sangat rendah. Katagori penilaian tingkat kecemasan yang dimiliki setiap pemain berada pada tingkat kecemasan rendah. Hasil dari analisis data diketahui bahwa hasil tingkat kecemasan pada tiga posisi yaitu memiliki signifikansi sebesar 0.946. Hasil keputusan berdasarkan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa taraf signifikansi.  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima, yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pemain belakang, tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan.

### Abstract

*This study is a study of the different levels of anxiety of pre -ordion players in Bandung regency soccer branches in the back, middle and front positions before the match. The purpose of this study was to determine differences in the level of anxiety of pre -orded players in Bandung regency soccer branches in the back, middle and front positions before the match. The research method is a comparative descriptive method. The research sample used using a total sampling technique that is 24 samples of Bandung district porda soccer players. Competitive State Anxiety Inventory-2 is a research instrument used to measure the level of anxiety of pre -ordion football players in Bandung Regency using questionnaires or questionnaires. Based on the results of data processing and analysis of the values obtained for the level of anxiety of players in the three positions, namely the position of the defender has a low anxiety level category, the position of the middle player has a very*

*low anxiety level category and the position of the front player has a very low level of anxiety level. The level of anxiety assessment category that each player has is at a low level of anxiety. The results of data analysis revealed that the results of anxiety levels in three positions that have a significance of 0.946. The results of the decision are based on hypothesis testing which shows that the level of significance.  $> 0.05$  then  $H_0$  is accepted, that is, there is no difference in the level of anxiety of the defender, center and front before the match.*

© 2019 Universitas Pendidikan Indonesia

---

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung FPOK Lantai 2 FPOK UPI  
Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung  
E-mail: [adittyo.maulana@yahoo.com](mailto:adittyo.maulana@yahoo.com)

eISSN: 2549-6360

## PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati terutama masyarakat Indonesia adalah Sepak Bola, berdasarkan karakteristiknya pada olahraga ini diperlukan kerjasama pada setiap antar posisi, setiap pemain harus memiliki peran yang aktif dalam bermain baik itu pemain depan, tengah dan belakang. Naluri mencetak gol yang tinggi tidak hanya untuk pemain depan saja namun semua posisi harus memiliki naluri mencetak gol yang sama halnya seperti pemain depan, kemungkinan saat menghadapi sebuah pertandingan seringkali pemain sulit untuk dapat mencetak gol, untuk pemain tengah tidak berperan sesuai yang ditugaskan pelatih. Untuk pemain belakang sering melakukan kesalahan yang akhirnya terjadi gol atau kemasukan itu dikarenakan perasaan cemas, *nerveous*, tekanan supporter, dan merasa khawatir tidak bisa menampilkan yang terbaik.

“Penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis” (Singgih & Gunarsa, 2008). Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis pemain atau atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan – latihan yang terencana dengan baik (*mental training, mental preparation*).

Di dalam olahraga kecemasan (*anxiety*) pasti selalu ada dalam diri setiap atlet. “*anxiety as an emotional reaction to a stimulus perceived as dangerous.*” Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap stimulus yang dianggap berbahaya (Huber, 2013). Pemain yang tidak dapat mengatasi hal ini lah yang tentunya dapat mengganggu performa dalam pertandingan. Pemain akan banyak memikirkan hal-hal yang akan diterimanya jika gagal atau mengalami kekalahan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi pemain tampil buruk, lawannya dipandang demikian

superior. Para pemain sepak bola selama ini hanya terpaku dengan kemampuan lawan dan tidak memperhatikan potensi dan kemampuan yang dimiliki sehingga mengakibatkan performa atlet menjadi tidak optimal. Sebaiknya saat akan menghadapi suatu pertandingan mari ubah *mindset* bahwa juara bukan segalanya akan tetapi pengalaman setiap individu pemain yang lebih berharga dan jangan lupa berdoa itu yang selalu ditekankan coach Indra Sjafri pelatih timnas Indonesia u-19.

*Anxiety* merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Weinberg & Gould, 2003). Kecemasan sering muncul saat akan menjelang pertandingan, kecemasan merupakan hal yang paling berat bagi seorang pemain sepakbola terutama pada setiap posisi, karena sangat berperan penting dan harus siap saat menghadapi apapun yang terjadi didalam pertandingan. Seorang pemain wajar jika dirinya mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan karena kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan saat pemain menghadapi lawan, penonton, dan hal lain yang mengakibatkan kecemasan.

Di Indonesia khususnya masih kurang staff pelatih yang dapat membaca situasi kondisi atlet dalam sisi psikologisnya sehingga dapat mempengaruhi kinerja tim, oleh karena itu tekanan mental yang dihadapi perlu ditangani oleh pihak terkait untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pemain sepak bola pada setiap posisi saat sebelum pertandingan. Rumusan di masalah ini berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra Porda Kabupaten Bandung Cabang Sepak Bola Posisi Belakang Tengah Dan Depan Pada Saat Sebelum Pertandingan.

**METODE**

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan tersebut banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan hasilnya (Suharsimi, 2006). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Merupakan penelitian untuk mengetahui gambaran atau deskripsi dari variabel yang diamati lalu membandingkan variabel tersebut antara kelompok sampel. Dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan 3 kelompok sampel yaitu pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan pada saat sebelum pertandingan. Partisipan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Tim Pra PORDA Kabupaten Bandung yang akan mengikuti kompetisi cabang olahraga sepakbola. Populasi dan sampel yang digunakan peneliti sebesar 24 orang pemain dengan menggunakan teknik Total Sampling atau sampel jenuh yang merupakan teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2013). Penelitian kecemasan pemain antar posisi ini dilaksanakan di Stadion Si Jalak Harupat pada saat sebelum melaksanakan pertandingan.

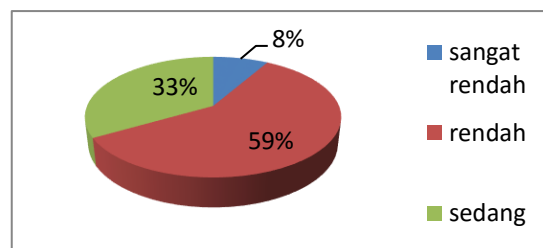
Peneliti mengadaptasi butir soal angket Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI2) yang berasal dari (Cox, Martens, & Russell, 2003). Untuk analisis data yang telah diperoleh, peneliti melakukan langkah-langkah secara sistematis dalam analisis data, seperti uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan homogenitas serta analisis data menggunakan statistika deskriptif dan statistika inferensi untuk mengetahui uji beda menggunakan Uji one way anova.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini peneliti akan menguraikan tentang temuan yang muncul selama melakukan penelitian, penelitian ini

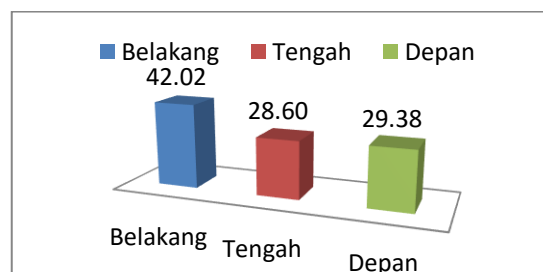
merupakan penelitian deskriptif pengolahan data yang baku berdasarkan data mentah yang didapat dari pengisian angket oleh sampel. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pemain sepak bola posisi belakang tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan.

Berikut ini akan dipaparkan mengenai hasil perhitungan analisis deskriptif persentase mengenai gambaran tingkat kecemasan keseluruhan pemain sepak bola Pra PORDA Kabupaten Bandung.



Berdasarkan dari hasil di atas menyatakan bahwa dari keseluruhan pemain memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, terlihat bahwa kategori tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 atau 33% pemain, lalu kategori tingkat kecemasan rendah sebanyak 14 atau 59% pemain dan kategori sangat rendah sebanyak 2 atau 8% pemain.

Kemudian hasil tersebut diuraikan ke dalam kelompok sampel pada setiap posisi yaitu pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan yang menunjukkan rata-rata persentase pemain sebagai berikut:



Diketahui bahwa setelah dikelompokkan kepada tiap posisi tersebut terdapat hasil paling tinggi diperoleh kelompok pemain belakang sebesar 48,14 dengan persentase 42% maka

termasuk katagori rendah lalu diikuti persentase tingkat kecemasan kelompok pemain depan sebesar 48,10 dengan persentase 29% termasuk katagori sangat rendah dan yang terendah didapat oleh kelompok pemain tengah sebesar 46,80 dengan persentase 29% dan juga termasuk kategori sangat rendah.

Sedangkan hasil dari statistika inferensi yang sudah dilakukan peneliti melihat tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada setiap pemain terutama pada kelompok pemain belakang tengah dan depan pada saat kondisi sebelum pertandingan. Hal tersebut dijelaskan bahwa nilai Signifikansi sebesar  $0.946 > 0.05$  maka  $H_0$  diterima, seperti yang dijelaskan bahwa jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul (Komarudin, n.d.).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh bahwa pada setiap pemain memiliki katagori tingkat kecemasan yang bervariasi mulai dari tingkat kecemasan sangat rendah, rendah dan sedang. Akan tetapi pada persentase tingkat kecemasan antar posisi pada saat sebelum pertandingan memiliki rata-rata persentase yang hampir sama dan tidak berbeda jauh maka dari itu kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada pemain sepakbola di posisi pemain belakang, tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka saran yang diajukan penulis diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori baik bagi penelitian selanjutnya mengenai anxiety. Kemudian untuk lembaga agar dapat lebih menguatkan kembali kepada mahasiswa dalam mata kuliah “psikologi olahraga” karena di dalamnya terdapat beberapa hal yang sangat berkaitan dalam peran mental terhadap prestasi olahraga. Serta penelitian ini semoga dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih maupun pengamat olahraga dan juga atlet untuk mengetahui tingkat kecemasan

maupun ingin mengetahui penyebab atau cara penanganan anxiety tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dapat mengetahui bagaimana dampak serta penanganan kecemasan pemain dan tidak lupa memberikan pelatihan mental disela-sela latihan fisik, teknik dan taktik agar pada saat pertandingan pemain dapat mengatasi berbagai macam tekanan yang ada pada saat bertanding sehingga pemain binaan dapat berprestasi optimal juga mampu memberikan kemampuan terbaiknya dengan tingkat kecemasan yang sesuai untuk menunjang performa yang lebih maksimal. Juga untuk pemain atau atlet agar lebih giat kembali untuk berlatih serta lebih mengetahui bahwa dalam mencapai prestasi maksimal tidak hanya berupa komponen fisik, teknik dan taktik saja yang perlu dilatih namun juga komponen mental atau psikis termasuk dalam komponen yang penting pada saat bertanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- Huber, J. (2013). Applying educational psychology in coaching athletes. *Human Kinetics*.
- Komarudin, M. A. (n.d.). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola.
- Singgih, D. G., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode Penelitian Manajemen. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suharsimi, A. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology . Champaign, IL: Human Kinetics. Albert V. Carron is a Professor in the School of Kinesiology at the University of Western Ontario in London, Ontario. He teaches courses that deal with the nature of group dynamics in sport and exercise groups. His current research interests focus on the correlates of cohesion in sport and exercise groups.