

TINGKAT KECEMASAN ATLET SEBELUM, PADA SAAT ISTIRAHAT DAN SESUDAH PERTANDINGAN

Anira, Imas Damayanti, Nur Indri Rahayu

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 Jawa Barat
Aniraanr20@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. Sampel pada penelitian ini adalah 40 atlet futsal putri Jawa Barat yang lolos menuju babak nasional futsal Liga mahasiswa tahun 2016 di Yogyakarta dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala level kecemasan SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif komparatif dengan analisis uji *one way anova* dari *software* SPSS versi 22. Hasil analisis data diketahui bahwa hasil uji perbandingan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dan sesudah bertanding yaitu memiliki signifikansi sebesar $p = 0.000$, tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dan sesudah bertanding memiliki signifikansi sebesar $p = 0.000$, tingkat kecemasan sebelum bertanding dan pada saat istirahat bertanding memiliki signifikansi $p = 0.371$. Hasil keputusan berdasarkan uji hipotesis yang menunjukkan signifikansi ($p < 0.05$), maka H_0 ditolak, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding dan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dengan sesudah bertanding. Sedangkan hasil keputusan berdasarkan uji hipotesis yang menunjukkan signifikansi ($p > 0.05$), maka H_0 diterima, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding.

Kata kunci: Kecemasan, bertanding, futsal, Liga Mahasiswa, psikologi.

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Wikipedia Ensiklopedia Bebas, 2015).

Mengenai permainan futsal, (Tenang, 2008) menjelaskan bahwa Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Futsal merupakan olahraga yang identik dengan cepat dan dinamis. Ini dikarenakan dalam permainan futsal pemain harus cepat mengalirkan bola dari kaki ke kaki dan terus bergerak untuk mencari ruang. Pemain juga

dituntut untuk berpikir cepat dalam mengambil keputusan mengenai perubahan situasi dalam pertandingan dengan tepat dan akurat dalam waktu yang singkat. Pada permainan futsal pemain diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima. Hal itu dapat terwujud jika terdapat program pelatihan fisik yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berkelanjutan. Akan tetapi dalam futsal tidak hanya komponen jasmani saja yang berpengaruh tetapi psikis (mental) pemain juga dapat berpengaruh dalam performa pertandingan. Bempa dalam (Satriya, 2014) mengatakan bahwa faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi). Kondisi fisik merupakan proses pentahapan latihan, ini berlaku bagi proses latihan yang apabila kondisi fisik belum memenuhi tuntutan cabang olahraganya atau awal tahap latihan, sehingga kondisi fisik sebagai faktor penggerak manusia diutamakan, karena akan mendukung pada proses latihan teknik, taktik (Satriya, 2014).

Sedangkan mental berperan pada saat tahap akan pertandingan, atlet yang memiliki mental bagus akan mampu menghadapi pertandingan, dan akan mampu menampilkan secara total kemampuannya sehingga porsi yang diberikan pun tidak sebanyak latihan fisik, teknik, dan taktik (Satriya, 2014). Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000). Kecemasan dalam

permainan futsal dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik disela-sela latihan teknik maupun fisik. Hal ini diharapkan dapat melatih kesiapan mental atlet sebelum pertandingan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih.

Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2012) yang menyatakan bahwa terdapat 21.94% faktor intrinsik dan 78.06% faktor ekstrinsik. Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Adisti, 2010). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar seperti Liga Mahasiswa. Dimana dalam Liga tersebut biasanya ditonton oleh banyak orang dan disiarkan langsung oleh stasiun televisi. Tentu saja ini akan menjadi tekanan tersendiri terhadap pemain. Pemain yang tidak dapat mengatasi hal non-teknis seperti ini tentunya dapat menggagu 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 atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Setiadarma M. P., 2000). Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tentang “Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan Sesudah Pertandingan”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi-informasi dari kejadian yang sementara berlangsung. Hasan (2002) mengatakan analisis komparasi atau perbandingan adalah prosedur statistik guna menguji perbedaan diantara dua kelompok data (variabel) atau lebih. Dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan 3 kelompok sampel yaitu tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat, dan setelah bertanding.

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri Jawa Barat yang lolos babak nasional Liga Mahasiswa *season* 4 tahun 2016. Karakteristik partisipan adalah partisipan berada pada rentang usia 18-22 tahun, jenis kelamin perempuan dan bersedia mengisi angket kecemasan yang telah disediakan menggunakan angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Partisipan yang digunakan berjumlah 40 orang. Partisipan bersal dari 2 universitas yang mewakili Jawa Barat di *National Conference* Futsal Liga Mahasiswa di Yogyakarta tahun 2016.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui penyebaran seperangkat pernyataan maupun pertanyaan secara tertulis. Angket yang digunakan adalah angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dari Martens et al. (1990). SCAT adalah sebuah alat untuk mengukur tingkat kecemasan atlet pada sebuah kompetisi. Terdapat 15 *item* pertanyaan yang terdapat pada SCAT yang telah *valid* dengan nilai reabilitas sebesar 0.846. Untuk pertanyaan 1, 3, 5, 7 dan 11 merupakan pertanyaan yang tidak mempengaruhi skor dari tingkat kecemasan oleh karena itu memiliki nilai nol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada data sebelum pertandingan diketahui bahwa ada 3 orang yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 26 orang dengan tingkat kecemasan sedang dan 11 orang dengan

tingkat kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan pada saat istirahat pertandingan diketahui bahwa ada 20 orang yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 17 orang dengan tingkat kecemasan sedang dan 3 orang dengan tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan Tingkat kecemasan sesudah pertandingan diketahui bahwa ada 20 orang yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 17 orang dengan tingkat kecemasan sedang dan 3 orang dengan tingkat kecemasan tinggi.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan menggunakan *one way anova*.

Tabel 1. Hasil Uji One Way Anova

Variabel	F	Sig (p)	Ket	Penjelasan
Kecemasan sebelum, pada saat istirahat dan sesudah bertanding	15.959	0.000	H ₀ ditolak	Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum, pada saat bertanding dan sesudah bertanding

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai F adalah 15.959 dengan signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ maka H₀ ditolak, sehingga dapat dilakukan uji lanjut yaitu uji *post hoc tests*.

Hasil uji *post hoc tests* adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Post Hoc Tests

Kelompok sampel (I)	Kelompok Sampel (J)	Mean Difference (I-J)	Sig (p)
Sebelum Bertanding	Pada saat istirahat bertanding	1.200	0.317
	Sesudah bertanding	4.500	0.000
Pada Saat Istirahat Bertanding	Sebelum Bertanding	-1.200	0.317
	Sesudah bertanding	3.300	0.000
Sesudah Bertanding	Sebelum	-4.500	0.000
	Pada Saat Istirahat Bertanding	-3.300	0.000

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa hasil dari *post hoc tests* adalah sebagai berikut:

1. Sebelum pertandingan dengan pada saat istirahat pertandingan, memiliki nilai signifikansi sebesar $0.317 > 0.05$, maka H_0 diterima, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan pada saat istirahat bertanding. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding yaitu 21.50 dan rata-rata tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding yaitu 20.30.
2. Sebelum pertandingan dengan sesudah pertandingan, memiliki nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dengan nilai *mean difference* sebesar 4.500, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding lebih besar dari pada rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding yaitu 21.50 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah bertanding yaitu 17.00.
3. Pada saat istirahat pertandingan dengan sesudah pertandingan, memiliki nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dengan nilai *mean difference* sebesar 3.300, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dengan sesudah bertanding. Rata-rata tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding lebih besar dari pada rata-rata tingkat kecemasan sesudah bertanding yaitu 20.30 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah bertanding yaitu 17.00.

Dari hasil analisis data diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada setiap kondisi pertandingan. Tingkat kecemasan paling tinggi dialami oleh atlet pada saat sebelum bertanding yaitu 21.50 kemudian pada saat istirahat bertanding yaitu 20.30 dan tingkat kecemasan menurun pada saat sesudah bertanding yaitu 17.00. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliantine (2011, p. 5) yang mengatakan "Anxiety sebelum pertandingan biasanya cukup

tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final). Selain itu kecemasan dapat muncul jika adanya tuntutan yang obyektif dari seorang pelatih, pembina atau manajemen pada saat sebelum pertandingan. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "trait-anxiety" yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (*state-anxiety*) pada penampilan atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi obyektif tadi.

Tingkat kecemasan tinggi yang dialami atlet sebelum pertandingan dapat meningkatkan performa saat bertanding. Seperti yang dikatakan pada *drive theory* yaitu semakin tinggi tingkat *arousal* atau *anxiety* seorang atlet maka akan semakin baik performa atlet tersebut. Sedangkan pada saat istirahat pertandingan yaitu berakhirnya babak pertama dan akan memulai babak kedua tingkat kecemasan atlet masih dalam kategori tinggi, ini bisa saja terjadi jika pada babak pertama terjadi kejar-kejaran skor atau skor tertinggal. Keadaan seperti ini dapat memicu tingkat kecemasan atlet tetap tinggi dan mencapai level optimum. Pada keadaan seperti ini atlet harus dapat mempertahankan tingkat kecemasan di level optimum untuk tetap menjaga performa dalam bertanding pada babak selanjutnya jika level kecemasan berada dibawah atau diatas level optimum, maka performa akan menurun. Seperti yang dijelaskan pada teori hipotesis U terbalik yaitu seorang atlet akan tampil dan mengeksekusi gerakan dengan sangat baik jika berada di level optimum kecemasan. Jika kecemasan berada di bawah atau diatas titik optimum tersebut, maka penampilan tidak akan maksimal.

Tetapi tidak semua atlet mampu untuk mempertahankan tingkat kecemasan pada level optimum per individu. Ini dikarekan setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Teori *Zone of optimal functioning* menjelaskan bahwa pada masing-masing individu mempunyai zona optimal tersendiri yang

menyebabkan masing-masing individu memiliki dampak atas tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Bahkan pada saat tertentu dalam pertandingan atlet dapat mengalami penurunan performa secara drastis meskipun tingkat kecemasan atau ketegangan masih cukup tinggi. Ini dijelaskan pada *catastrophe theory* yaitu dalam keadaan tertentu atlet akan mengalami penurunan secara drastis dalam performanya meskipun tingkat ketegangan masih cukup tinggi.

Sedangkan pada saat sesudah pertandingan tingkat kecemasan menjadi turun ini dikarenakan sudah tidak ada lagi tekanan dari pelatih, pembina ataupun manajemen terhadap atlet atas hasil yang sudah diperoleh. Menurut Greist dalam (Singgih, 1996, p. 39) kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Pada saat sesudah pertandingan maka atlet akan menjadi lebih tenang dan tidak perlu mengkhawatirkan atau was-was terhadap apa yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding, tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dengan sesudah bertanding. Sedangkan tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan pada saat istirahat bertanding tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Tingkat kecemasan sebelum

bertanding yaitu 21.50, pada saat istirahat bertanding yaitu 20.30 dan sesudah bertanding yaitu 17.00.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka saran yang diajukan penulis untuk lembaga adalah agar dapat lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah “psikologi olahraga” karena di dalamnya terdapat beberapa hal yang sangat berkesinambungan dalam peran mental terhadap prestasi olahraga. Bagi *club* agar dapat mengetahui bagaimana dampak serta pencegahan kecemasan atlet sehingga atlet binaan dapat berprestasi optimal dengan tingkat kecemasan yang sesuai untuk menunjang performa maksimal.

Bagi pelatih agar dapat memberikan pelatihan mental disela-sela latihan fisik, teknik dan taktik agar pada saat pertandingan atlet mampu mengatasi berbagai macam tekanan yang ada pada saat bertanding, sehingga atlet mampu memberikan kemampuan terbaiknya. Bagi atlet agar lebih paham bahwa dalam mencapai prestasi maksimal tidak hanya komponen fisik, teknik dan taktik saja yang perlu untuk dilatih tetapi komponen mental termasuk komponen yang penting pada saat pertandingan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Adisti, P. (2010). *Personality Plus for Teen*. Yogyakarta: Pustaka Grahatama.

- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. (K. Kartono, Trans.) Jakarta: PT Raja Grafindo Jaya.
- Febiaji, F. (2012). *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Yogyakarta: UNY.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Juliantine, T. (2011). *Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tennis*. *Google Scholar*, 5.
- Rainer Martens, R. S. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetic.
- Satriya, D. Z. (2014). *Bahan Ajar Teori Latihan Olahraga*. Bandung: tidak diterbitkan.
- Setiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih, G. (1996). *Psikologi Olahraga Teori Dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Wikipedia Ensiklopedia Bebas. (2015, Oktober 31). *Wikipedia*. Retrieved from Wikipedia: <https://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>