



## **Tingkat Kecemasan Atlet Tor Family Futsal dalam Menghadapi Pertandingan AAFI**

**Arefol Martadial<sup>1\*</sup>, Mohd. Adrizal<sup>2</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>12</sup>

Correspondence author : arefolmartadial13@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI. Penelitian dilakukan pada atlet Tor Family Futsal. dengan jumlah populasi 20 atlet dengan cara pengambilan sampel yaitu total sampling dengan memberikan angket yang berisikan 25 pertanyaan yang mengacu kepada tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Dari keseluruhan pertanyaan peneliti memisahkan berdasarkan pertanyaan positif 14 pertanyaan dan pertanyaan negatif 11 pertanyaan maka didapatkan hasil dari pertanyaan positif, kategori sangat setuju sebanyak 1 atlet dengan persentase sebesar 5% kemudian pada kategori setuju sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 35% berikutnya pada kategori ragu-ragu sebanyak 12 atlet dengan persentase sebesar 60% sementara itu dari pertanyaan negatif kategori ragu-ragu sebanyak 5 atlet dengan persentase 25% kemudian pada kategori tidak setuju sebanyak 15 atlet dengan persentase 75% dengan hasil tersebut maka dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dipahami bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam menghadapi pertandingan kecemasan sedang.

**Kata Kunci :** Tingkat Kecemasan, Pertandingan, AAFI

### ***Tor Family Futsal Athletes' Anxiety Level in Facing AAFI Games***

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine how anxious For Family Futsal athletes are in facing AAFI matches. The study was conducted on Tor Family Futsal athletes. With a population of 20 athletes by means of sampling, namely total sampling by providing a questionnaire containing 25 questions referring to the level of anxiety of athletes in facing the match. From all the questions, researchers separated based on positive questions 14 questions and negative questions 11 questions, the results were obtained from positive questions, the category strongly agreed as many as 1 athlete with a percentage of 5%, then in the category agreed as many as 7 athletes with a percentage of 35%, then in the doubtful category as many as 12 athletes with a percentage of 60%, while from the negative questions in the doubting category as many as 5 athletes with a percentage 25% then in the category of disagreeing as many as 15 athletes with a percentage of 75% with these results, it can be understood that the level of anxiety of athletes Tor Family Futsal in the moderate category. Based on the results of research and discussion, it can be understood that the anxiety felt by athletes in the face of a match is moderate anxiety.*

**Keywords :** Anxiety Level, Match, AAFI

## PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, kecemasan adalah faktor psikologis yang sering dialami oleh atlet sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan dapat mempengaruhi performa atlet dan hasil kompetisi secara keseluruhan. Di tengah intensitas persaingan yang tinggi, atlet perlu mengelola kecemasan mereka dengan baik agar dapat tampil secara optimal. Salah satu cabang olahraga yang semakin populer adalah futsal. Futsal adalah variasi sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Dalam futsal, kecepatan dan keterampilan individu sangat penting, sehingga kecemasan dapat memiliki dampak signifikan pada performa atlet.

Dalam konteks ini, penelitian ini akan fokus pada tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan Asosiasi Atlet Futsal Indonesia (AAFI). Klub Tor Family Futsal adalah salah satu klub futsal yang berada di Kota Jambi yang beralamat di Kec. Jelutung tepatnya di belakang Hotel Tempoa. Klub futsal ini berdiri pada tahun 2020 dengan kategori usia 8–13 tahun, 14-18 tahun dan U-21. Tor Family Futsal melaksanakan latihan rutin di lapangan futsal Arena. Tor Family Futsal adalah salah satu tim futsal yang berkompetisi di tingkat profesional dan telah mencatatkan sejumlah prestasi dalam beberapa tahun terakhir. Namun, meskipun memiliki kemampuan teknis yang unggul, beberapa anggota tim mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan, yang berpotensi mempengaruhi performa mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan mereka. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang kecemasan ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi manajemen kecemasan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet selama pertandingan (Sakti & Nurwansyah 2021).

Dengan berolahraga dapat membuat tubuh menjadi bugar, sehat dan meningkatkan kinerja otot tubuh. Karena pada dasarnya orang sehat belum tentu bugar dan orang bugar sudah pasti sehat. Olahraga selain menyenangkan juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan sebuah prestasi. Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dan jalan yang baik menuju kebahagiaan yang serasi, selaras dan seimbang. Saat ini salah satu bidang yang menjadi fokus pembangunan Indonesia adalah bidang pembinaan prestasi. Karena sampai saat ini olahraga prestasi cukup memberikan sumbangan baik moril maupun material di Negara-negara lain. Prestasi yang gemilang itu sendiri tentunya tidak lepas dari sumbangan anak bangsa yang berkualitas dengan memiliki keahlian, bakat, minat dan pengetahuan sebagai modal dasar, ditambah lagi dengan program latihan dari pemerintah, tentunya mampu mendobrak prestasi Indonesia untuk bersaing dengan Negara-negara lain. Namun demikian yang harus dibenahi adalah program pembinaan olahraga prestasi dimana diberikan kepada seseorang individu dari usia dini. Bagi seorang pelajar olahraga merupakan ajang untuk bermain guna memperoleh rasa senang serta untuk memperoleh prestasi. Untuk mencapai prestasi yang baik butuh proses yang panjang dan terarah untuk mencapai target.

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Menurut Maha Kharisma, (2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh

kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologi.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi (Lestari, 2020).

Atkinson (1993: 212) menyatakan bahwa kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional daripada yang mereka sadari.

Meskipun kecemasan adalah faktor psikologis yang umum dialami oleh atlet sebelum pertandingan, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada tingkat kecemasan atlet futsal masih terbatas (Larasati, 2017). Dalam konteks Tor Family Futsal dan pertandingan AAFI, kesenjangan penelitian muncul karena belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat kecemasan atlet dalam konteks ini (Soleh & Hakim 2019).

Keterbatasan strategi manajemen kecemasan yang dikembangkan untuk atlet futsal yang telah dilakukan dalam bidang manajemen kecemasan olahraga umumnya cenderung fokus pada olahraga tertentu seperti sepak bola, bola basket, atau atletik. Namun, strategi manajemen kecemasan yang efektif untuk atlet futsal, dengan aspek-aspek khususnya seperti intensitas permainan, ruang gerak yang lebih terbatas, dan dinamika tim, belum banyak dieksplorasi (Dharmawan, 2016). Kesenjangan penelitian muncul dalam pengembangan strategi yang lebih spesifik dan efektif untuk mengelola kecemasan atlet futsal dalam konteks pertandingan AAFI.

Meskipun beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet, penelitian yang spesifik pada atlet futsal masih terbatas. Faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, tekanan performa, persepsi tentang pentingnya pertandingan, dan faktor-faktor lain yang unik untuk atlet futsal belum dieksplorasi dengan baik. Oleh karena itu, kesenjangan penelitian muncul dalam pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet futsal khususnya dalam konteks pertandingan AAFI.

Dengan mengisi kesenjangan penelitian ini, diharapkan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tingkat kecemasan atlet futsal secara umum, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi manajemen kecemasan yang lebih spesifik dan efektif untuk atlet futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000:11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Menurut Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu *State Anxiety* dan *Trait Anxiety*.

Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-

muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang dirasakan. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-ruguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13), yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif.

Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih saat pertandingan dapat menghadapi dampak negatif seperti gangguan kesehatan dan perubahan tingkah laku yang mempengaruhi penampilan dan rasa percaya diri mereka, serta mengurangi tingkat konsentrasi. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik intrinsik maupun ekstrinsik, yang bervariasi antar individu. Menurut Husdarta (2011), terdapat lima faktor utama yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet: (a) ketakutan gagal dalam pertandingan, (b) kekhawatiran akan cedera atau masalah fisiologis, (c) kecemasan tentang dampak sosial dari kualitas prestasi, (d) ketakutan terhadap agresi fisik dari lawan atau diri sendiri, dan (e) kekhawatiran bahwa kondisi fisik tidak memadai untuk menyelesaikan pertandingan dengan baik. Kecemasan ini berpengaruh signifikan terhadap performa atlet, dan pemahaman serta manajemen faktor-faktor ini sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan kinerja optimal dalam olahraga.

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, 2011: 81).

Gunarsa (2008: 67) menyatakan bahwa seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Penyebab lainnya seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: latar belakang atlet itu sendiri, kegagalan atau keberhasilan pada pertandingan yang lalu, keadaan tempat pertandingan, fasilitas penerangan, makanan, cuaca, porsi latihan yang kurang, cedera yang pernah dialaminya, dan lain sebagainya.

Olahraga futsal berbeda dengan olahraga sepak bola, perbedaannya terletak pada peraturan permainan. Sedangkan untuk teknik dasarnya sama yaitu *passing*, *control*, *shooting*. Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil membuat permainan futsal menjadi lebih cepat daripada sepak bola, maka dari itu semaksimal mungkin untuk tidak melakukan kesalahan. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan futsal dan permainan sepakbola sama, yaitu permainan

yang sama- sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol. Menurut Dendy Sugono (2008: 401) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”, 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 .Dalam permainan futsal diperlukan kerja sama antar pemain dengan passing-passing yang akurat dan control bola yang baik, bukan coba untuk bermain individu dan melewati lawan sendirian. Akan tetapi dengan *timing* dan *positioning* yang tepat kita bisa melakukan serangan maupun merebut bola dari lawan.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:7-8). “futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi dapat mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol itu sama sekali tidak penting, yang terpenting adalah gol yang di cetak”. Sejauh ini cabang olahraga futsal sudah sangat digemari masyarakat dari mulai anak-anak hingga orang dewasa, terbukti dengan banyaknya berdiri club-club dan lapangan futsal di Indonesia. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Kurniawan, 2011:104). Futsal ini permainan yang sangat menarik dan cepat. Baik dari segi lapangan relatif kecil, hampir tidak ada terjadi kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Dengan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu yang relatif singkat. Dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang memasyarakatkan kecepatan bergerak, memenangkan serta aman dimainkan. Tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya. Menurut Agus Susworo D.M saryono (2012:1) futsal merupakan penyeragaman permainan sepak bola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepak bola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Dan menurut Lukman Yudianto (2009: 54) futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran kecil.

AAFI Adalah Kelompok atau perkumpulan akademi futsal. Juga bisa disebut Komunitas akademi-akademi futsal. Jadi bila tidak ada akademi maka tidak ada AAFI karna AAFI kumpulan Akademi Akademi Futsal. (Panduan AAFI 2019/2020 : 5) Pada Tahun 2012 Akademi Futsal atau Sekolah futsal sudah begitu berkembang di Jabodetabek. Saat itu kami tidak mempunyai wadah liga.Tahun 2013 beberapa akademi atau sekolah futsal berkumpul atas dasar keinginan memiliki wadah liga. Lalu kami berinisiatif membentuk komunitas akademi futsal atau sekolah futsal. Kemudian kami sebagai komunitas akademi atau sekolah futsal (AAFI), membuat regulasi liga sebagai acuan atau dasar dalam penyelenggaraan Liga (Manual Liga) AAFI sebagai komunitas akademi atau sekolah futsal, meyakini bahwa hanya pemilik lapangan yang mampu berpartner dengan kami sebagai operator liga (PT Liga) dari komunitas akademi sebagai peserta liga atau konsorsium dari sebuah liga AAFI resmi dibentuk pada Tahun 2013, salah satunya adalah struktur kepengurusan untuk AAFI pusat yang berfungsi sebagai leader dari setiap struktur wilayah. Masa berlaku kepengurusan pusat adalah 4 Tahun dalam setiap periodenya dan tidak boleh lebih dari 2 periode untuk setiap pengurusnya. (Panduan AAFI 2019/2020 : 3)

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif Sugiyono (2011:147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan

dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan Klub Tor Family Futsal yang akan menghadapi pertandingan AAFI.

Arikunto (2006: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah klub Tor Family Futsal Kota Jambi yang mengikuti kegiatan AAFI yang berjumlah 20 orang. Sugiyono (2011:81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling. Sugiyono (2011:85) menyatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan paparan di atas maka seluruh siswa dan siswi menjadi sampel dengan jumlah 20 Orang.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati atau diteliti (Sugiyono, 2011). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari 14 butir pertanyaan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Menurut Nursalam (2013), kuesioner HARS adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seperti suasana hati, ketegangan, gejala fisik dan kekhawatiran. Kuesioner HARS terdiri dari 14 kelompok gejala kecemasan. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian.

Tabel 1. Kriteria Penilaian

No.	Kategori	Kelas Interval
1	Kecemasan Tidak Ada	0 – 25
2	Kecemasan Ringan	26 – 50
3	Kecemasan Sedang	51 – 75
4	Kecemasan Berat	76 – 100
5	Kecemasan Berat Sekali	101 – 125

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2011).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini untuk melihat tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal U-15 dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angket berupa pertanyaan-pertanyaan seputar kecemasan dalam menghadapi pertandingan AAFI dengan jumlah pertanyaan sebanyak 25 buah. dengan pilihan jawaban “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Ragu-ragu”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju”. Penelitian ini nantinya akan mendeskripsikan tentang tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI, hasil data yang diperoleh berupa angka yang akan dipresentasikan dan hasil penelitian ini juga menjadi tolak ukur tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI.

Hasil dari penelitian ini dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet Tor Family Futsal untuk melihat tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan AAFI diperoleh dari seluruh atlet dan dapat disajikan pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Deskripsi Hasil tingkat Kecemasan Atlet Tor Family Futsal

No.	Nama	Usia	Jumlah	kategori
1	DT	14	84	Berat
2	BR	14	53	Sedang
3	AK	14	64	Sedang
4	RN	14	40	Ringan
5	FJ	14	47	Ringan
6	AL	12	46	Ringan
7	RF	12	63	Sedang
8	AZ	11	60	Sedang
9	AT	10	61	Sedang
10	DF	10	63	Sedang
11	DAF	10	83	Berat
12	CK	10	57	Sedang
13	GL	9	52	Sedang
14	FR	10	53	Sedang
15	AP	10	63	Sedang
16	IK	14	48	Ringan
17	BM	11	70	Sedang
18	RJ	11	62	Sedang
19	RB	11	60	Sedang
20	RD	11	47	Ringan
Jumlah			1176	
Mean			58,8	
Median			60	
Standar Deviasi			11,4091	
Nilai Min			40	
Nilai Max			84	

Berdasarkan tabel di atas survei tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan AAFI dalam kategori sedang karena dari hasil tabel di atas telah menunjukkan hasil yang terlihat jumlah penilaian sebesar 1176 kemudian dapat dilihat dari rata-rata penilaian yang diperoleh dengan nilai sebesar 58,8 kemudian dengan median sebesar 60, standar deviasi yang di dapat sebesar 11,4091 dengan nilai minimum sebesar 40 dan nilai maximum sebesar 84 oleh karena itu tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal pada kategori sedang.

Tabel 3. Frekuensi keseluruhan tingkat kecemasan Atlet Tor Family Futsal

NO.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	0 – 25	Kecemasan Tidak Ada	0	0
2	26 – 50	Kecemasan Ringan	5	25
3	51 – 75	Kecemasan Sedang	13	65
4	76 – 100	Kecemasan Berat	2	10
5	101 – 125	Kecemasan Berat Sekali	0	0
Jumlah			<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel yang diatas bahwa dari keseluruhan hasil tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal yang berjumlah 20 orang mereka merasakan kecemasan dalam

menghadapi pertandingan AAFI, pada kategori kecemasan ringan sebanyak 5 orang atlet dengan persentase sebesar 25% kemudian pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 orang atlet dengan persentase sebesar

65% kemudian pada kategori kecemasan berat sebanyak 2 orang atlet dengan persentase sebesar 10%. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal pada kategori sedang dikarenakan mereka telah melakukan pertandingan atau latihan pertandingan dengan tim lain.

Oleh karena itu peneliti akan membagi penilaian dari angket yang telah diberikan kepada atlet Tor Family Futsal berdasarkan pertanyaan Positif dan pertanyaan negatif. Berikut ini adalah tabel penilaian dari pertanyaan positif dan pertanyaan negatif yang telah memberikan penilaian tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Pada pertanyaan positif dengan jumlah pertanyaan sebanyak 14 pertanyaan dengan jumlah siswa sebanyak 20 orang. Dari keseluruhan siswa Tor Family Futsal beberapa diantaranya berpikir positif dalam menghadapi pertandingan AAFI hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Persentase Pertanyaan Positif

No.	Pernyataan	Kategori	Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Positif (+)	Sangat Setuju	56 – 70	1	5
2		Setuju	42 – 55	7	35
3		Ragu-Ragu	28 – 41	12	60
4		Tidak Setuju	14 – 27	0	0
5		Sangat Tidak Setuju	0 – 13	0	0
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel pertanyaan positif yang telah diberikan kepada atlet Tor Family Futsal maka pada kategori sangat setuju sebanyak 1 atlet dengan persentase sebesar 5% kemudian pada kategori setuju sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 35% berikutnya pada kategori ragu-ragu sebanyak 12 atlet dengan persentase sebesar 60% dengan demikian atlet Tor Family Futsal merasakan keragu-raguan dalam menghadapi pertandingan berdasarkan angket yang mereka isi pada saat penelitian.

Pada pertanyaan negatif yang berjumlah 11 pertanyaan dari keseluruhan siswa sebanyak 20 atlet beberapa di antara mereka menjawab pertanyaan negatif. Berikut ini disajikan pada tabel 5 penilaian pertanyaan negatif pada atlet Tor Family Futsal pada tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan :

Tabel 5. Persentase Penilaian Pertanyaan Negatif

No.	Pernyataan	Kategori	Penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Negatif (-)	Sangat Setuju	45 – 55	0	0
2		Setuju	34 – 45	0	0
3		Ragu-Ragu	23 – 34	5	25
4		Tidak Setuju	12 – 23	15	75
5		Sangat Tidak Setuju	0 – 11	0	0
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penilaian pada tabel diatas dari jumlah siswa sebanyak 20 atlet dengan jumlah pertanyaan negatif sebanyak 11 pertanyaan dengan kategori ragu-ragu sebanyak 5 atlet dengan persentase 25% kemudian pada kategori tidak setuju sebanyak 15 atlet dengan persentase 75% dengan demikian atlet Tor Family Futsal tidak setuju dengan pertanyaan negatif yang telah diberikan pada mereka.

Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Dari seluruh pertanyaan pada angket yang diberikan oleh peneliti yang berjumlah 25 soal, angket tersebut berisikan tentang kecemasan responden dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat hasil dari responden terhadap angket yang diberikan. Dari angket yang diberikan kepada atlet Tor Family Futsal yang berjumlah 20 responden siswa masih memiliki kecemasan pada kategori sedang karena hasil yang di dapat sebesar 65% dengan adanya hasil tersebut maka dapat dipahami bahwa kecemasan atlet Tor Family Futsal pada kategori sedang.

Dari keseluruhan pertanyaan peneliti memisahkan berdasarkan pertanyaan positif 14 pertanyaan dan pertanyaan negatif 11 pertanyaan maka didapatkan hasil dari pertanyaan positif, kategori sangat setuju sebanyak 1 atlet dengan persentase sebesar 5% kemudian pada kategori setuju sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 35% berikutnya pada kategori ragu-ragu sebanyak 12 atlet dengan persentase sebesar 60% sementara itu dari pertanyaan negatif kategori ragu-ragu sebanyak 5 atlet dengan persentase 25% kemudian pada kategori tidak setuju sebanyak 15 atlet dengan persentase 75% dengan hasil tersebut maka dapat di pahami bahwa tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian ini sangat berkaitan dengan tingkat kecemasan atlet Tor Family Futsal dalam menghadapi pertandingan karena dalam mengikuti pertandingan setiap atlet akan merasakan kecemasan yang menjadi salah satu contohnya atlet merasakan takut akan lawan mereka dan takut dengan kesalahan yang mereka alami untuk itu peneliti memberikan hasil penelitian ini kepada pelatih mereka agar pelatih tahu untuk menghilangkan kecemasan dengan cara memberikan motivasi kepada atlet tersebut dalam mengikuti pertandingan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dipahami bahwa beberapa atlet memiliki rasa kecemasan ringan kemudian beberapa atlet memiliki kecemasan sedang berdasarkan hasil yang di dapat pada jawaban angket yang diberikan kepada atlet. Kecemasan ringan dengan frekuensi sebesar 5 orang dengan persentase sebesar 25% kemudian kecemasan sedang dengan frekuensi sebesar 13 orang dengan persentase 65%. Dengan demikian dapat di pahami bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam menghadapi pertandingan kecemasan sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Susworo D.M, dan Saryono (2012). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Yogyakarta: FIK UNY
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Atkinson. 1993. Pengantar Psikologi. Jakarta: Erlangga.
- Dharmawan, D. C. (2016). *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Gunarsa. (2008). Psikologi Perkembangan. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Husdarta. (2011). *Belajar dan Pembelajaran Untuk Sekolah Dasar*. Depdiknas- Indonesia
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, F. (2011). Buku Pintar Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara

- Larasati, D. M. (2017). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Futsal Putri tim Muara Enim Unyted.
- Lestari, E. I. (2020). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Nps Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Diikuti. *Prestasi Olahraga*.
- Lhaksana, Justinus (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Lukman, Yudianto. (2009). Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal. Bandung: Visi 7
- Maha Kharisma. (2014). Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 3. Jakarta. Salemba Medika.
- Sakti, M. T., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 119-125.
- Satiadarma, Monty P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal children di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496-501.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kualitatif. Kualitatif. dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugono, D., dkk. (2008) Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama