

Survey Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kreba Malang Sebelum Pertandingan

Antonius Yansen¹, Shinta Masitho Windriyani²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo
e-mail: antoniusyansen@gmail.com^{1*}, shintamasithowindriyani@budiutomomalang.ac.id²
* Penulis korespondensi

Abstract

This research is descriptive research which aims to determine the level of anxiety of KREBA futsal athletes before facing a match. The population in this study were KREBA futsal athletes. The sample for this research was all 15 KREBA futsal athletes. The method used is a survey with the instrument used in the form of a questionnaire with 22 questions. Data analysis uses descriptive percentage analysis techniques. For this reason, the research results show that the anxiety level of KREBA athletes before the match is in the very high category.

Keywords: Anxiety, kreba, futsal athlete's

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui besarnya Tingkat Kecemasan Atlet futsal KREBA Sebelum Menghadapi Pertandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal KREBA. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet futsal KREBA yang berjumlah 15 atlet. Metode yang digunakan adalah survei dengan instrumen yang digunakan berupa angket dengan 22 butir pertanyaan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Untuk itu hasil penelitian tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan dalam kategori sangat tinggi

Kata kunci: Kecemasan, kreba, atlet futsal

A. PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu. Dalam permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental.

Menurut Jaya (2008) futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Menurut Murhananto (2006) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim.

Atlet futsal KREBA merupakan atlet yang di mana didalamnya merupakan mahasiswa dari berbagai kampus di kota Malang mulai dari semester satu sampai semester akhir. Atlet ini memiliki banyak potensi pemain yang kemampuannya hampir sama seperti pemain bola internasional pada umumnya. Namun mengapa saya memilih untuk melakukan penelitian mengukur kecemasan atlet futsal KREBA? Karena sejauh ini atau sebelumnya mahasiswa Ikip Budi Utomo Malang belum pernah melakukan penelitian mengukur kecemasan para atlet futsal KREBA. KREBA adalah sebuah organisasi daerah yang dibentuk di Malang pada tahun (2008) oleh saudara Ike, yang anggotanya berasal dari daerah rego dan bari. KREBA (keluarga rego bari Malang) merupakan organisasi yang strukturnya terjaga dari tahun ke tahun dan anggotanya selalu bertambah setiap tahun. Struktur organisasi ini yang terdiri dari pembina/orang tua, penasehat organisasi, ketua umum KREBA dan wakil. Adapun ketua bagian/seksi-seksi organisasi. Organisasi ini mempunyai atlet futsal yang sering melakoni pertandingan atau turnamen yang diselenggarakan oleh organisasi daerah lainnya. Beberapa mengikuti pertandingan terkadang memperoleh hasil yang memuaskan dan sebaliknya hasil yang tidak memuaskan.

Permasalahan mendasar yang dihadapi oleh atlet futsal KREBA Malang adalah belum ada penerapan program pembinaan mental secara khusus dalam sistem pembinaan prestasi olahraga.

Selain program pembinaan mental, belum juga ditemui adanya alat ukur baku yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan olahraga para atlet KREBA malang. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya dengan karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataan berdasarkan pengamatan ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali dengan berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkan dengan baik diarena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan para atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Misalnya saat pertandingan berlangsung penonton yang datang sangat ramai hingga menyebabkan atlet cenderung merasa cemas dan bermain tidak maksimal.

B. METODE PENELITIAN

Sebelum melakukan sebuah penelitian, peneliti harus membuat desain penelitian terlebih dahulu. Penelitian yang berjudul "Surevey Tes Kecemasan Sebelum Pertaandingan Atlet Atlet KREBA Malang" ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Firman, H (2005) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan suatu fenomena dalam pembelajaran dengan ukuran-ukuran statistik, seperti frekuensi, persentase, rata-rata, variabilitas (rentang dan simpangan baku), serta citra visual dari data, seperti grafik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Hadari (2007: 68) adalah penelitian yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan pemberian kuesioner kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- ❖ Peneliti menentukan lokasi untuk menentukan pengambilan data.
- ❖ Peneliti meminta surat izin penelitian di fakultas.
- ❖ Peneliti membuat kuesioner google form sesuai dengan kondisi belajar dari rumah.
- ❖ Peneliti menyebarkan kuesioner google form kepada responden melalui ketua KREBA malang
- ❖ Peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner.
- ❖ Peneliti mengalisis hasil penelitian

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 192), "Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya". Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Menurut Arikunto (2006: 168), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (\surd) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan empat 38 pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian angket sebagai berikut:

Tabel 1. Alternatif/Pembobotan Nilai Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	1	2	3	4
Negatif	4	3	2	1

Jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13) yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang memiliki tanda-tanda 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*) yang memiliki tanda-tanda antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Angket disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Butir Pernyataan Angket

No.	Butir Pernyataan	SS	S	AS	TS
1.	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapipertandingan.				
2.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3.	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
4.	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan				
5.	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
6.	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7.	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
8.	Saya sembrono saat pertandingan.				
9.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
10.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
11.	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12.	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapipertandingan.				
13.	Saya mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan.				
14.	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan.				
15.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
16.	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapipertandingan.				
17.	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapipertandingan.				
18.	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
19.	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
20.	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.				
21.	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidakberhubungan saat pertandingan.				
22.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapipertandingan.				

Teknik Analisis Data

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, 2013).

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = presentase yang dicari (frekuensi relatif)

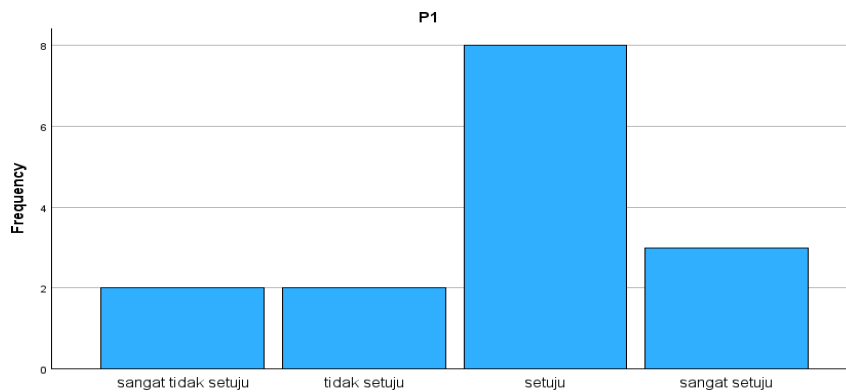
F = frekuensi

N = jumlah responden

Hasil penelitian ini yaitu presentase setiap jawaban responden untuk mengetahui berapa tingkat kecemasan atlet futsal KREBA sebelum pertandingan.

Berikut presentase dari setiap pernyataan pada angket:

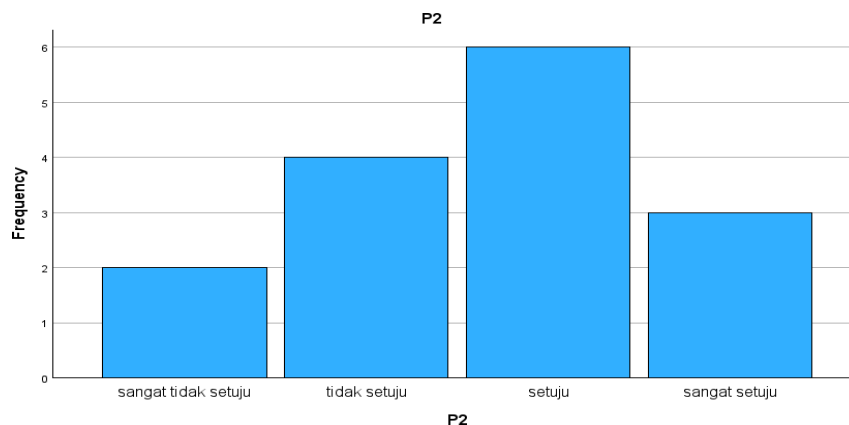
1. Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.1 Diagram Jantung Saya Berdebar-Debar Keras Saat Menghadapi Pertandingan.

Gambar 1. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 2 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju dan tidak setuju, 8 orang yang menjawab setuju, dan 3 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 8 orang atlet mengalami jantung berdebar debar saat menghadapi pertandingan.

2. Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.

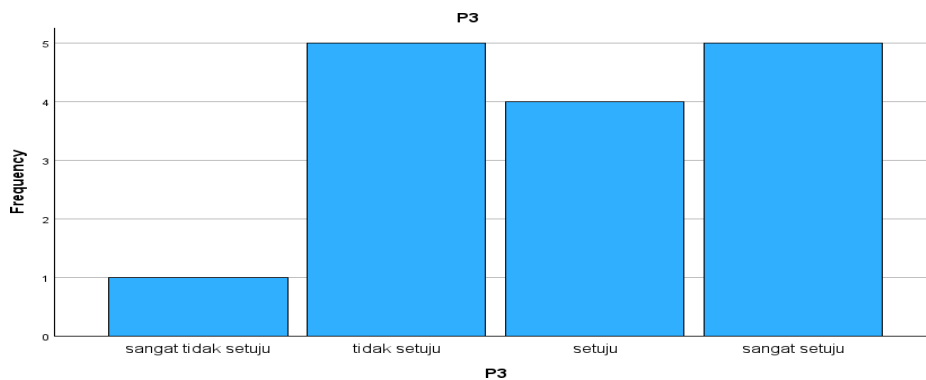


Gambar.2 Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan

Gambar 2. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 2 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 6 orang yang menjawab setuju, dan 3 orang yang menjawab sangat

setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet mengalami Tubuh kaku saat menghadapi pertandingan.

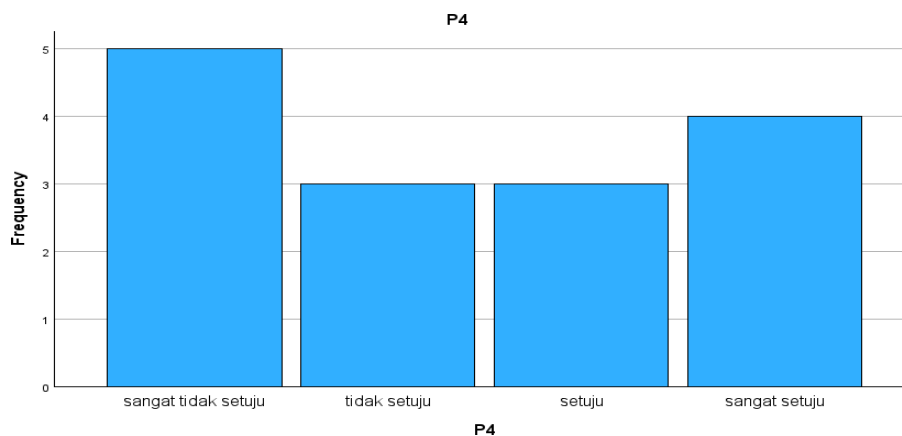
3. Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.3 Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.

Gambar 3. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 1 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 5 orang tidak setuju, 4 orang yang menjawab setuju, dan 5 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sedikit menurun dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 5 orang atlet mengalami Tubuh kaku saat menghadapi pertandingan.

4. Saya suka tidur saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.

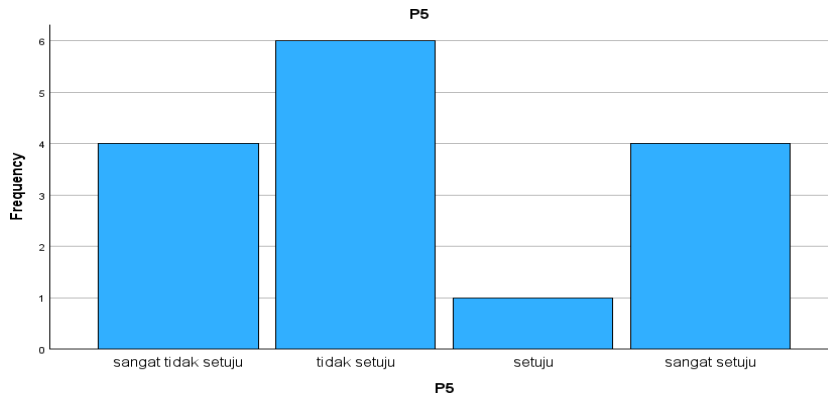


Gambar 4. Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan

Gambar 4. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 5 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 3 orang tidak setuju, 3 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat

setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 5 orang atlet tidak mengalami suka tidur saat menghadapi pertandingan.

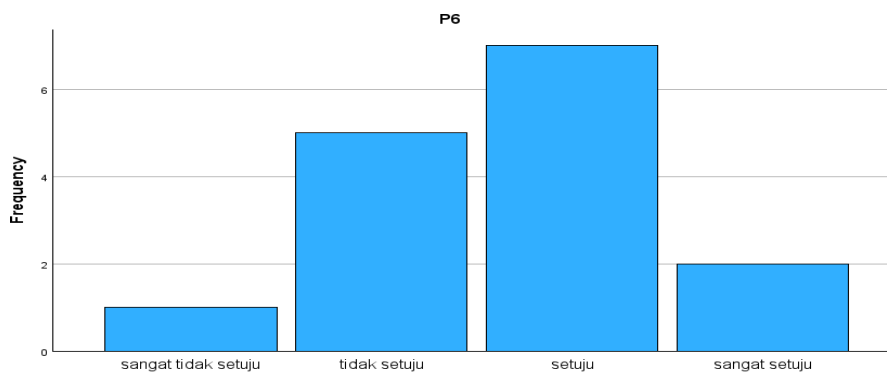
5. Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 5. Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.

Gambar 5. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 4 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 6 orang tidak setuju, 1 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet tidak mengalami Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.

6. Saya gemetar saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.

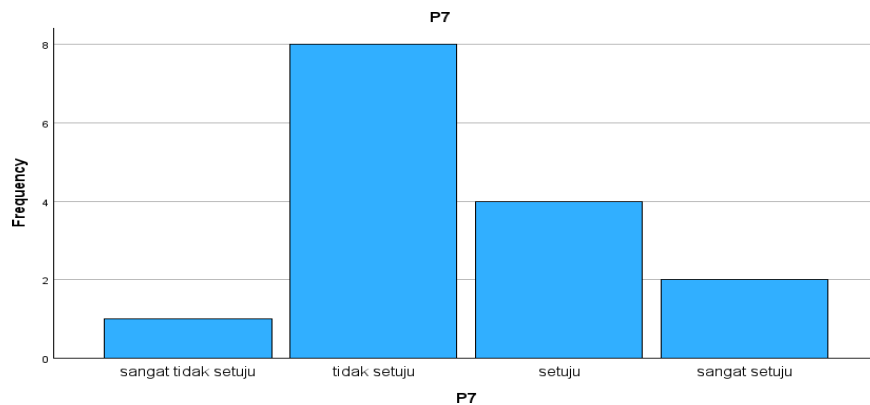


Gambar 6. Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.

Gambar 6. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 1 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 5 orang tidak setuju, 7 orang yang menjawab setuju, dan 2 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat

tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 7 orang atlet mengalami Kaki berat saat menghadapi pertandingan.

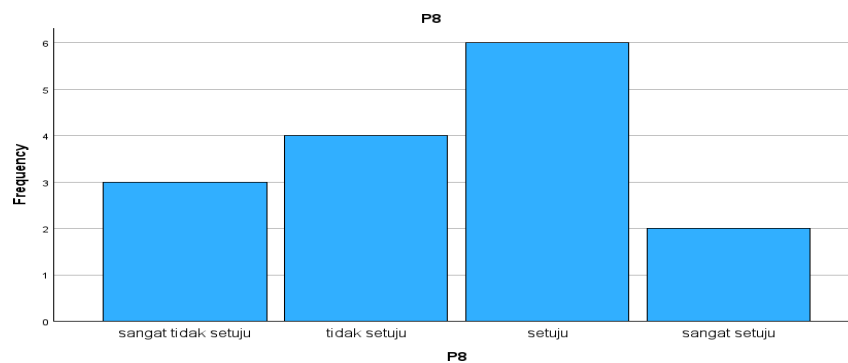
7. Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 7. Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.

Gambar 7. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 1 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 8 orang tidak setuju, 4 orang yang menjawab setuju, dan 2 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 8 orang atlet tidak memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.

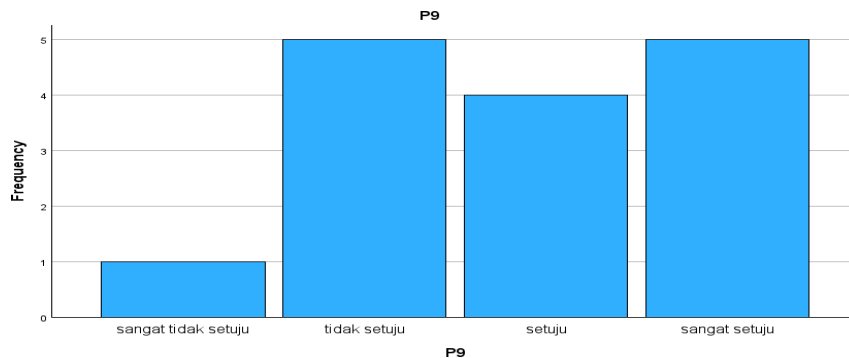
8. Saya sembrono saat pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 8. Saya sembrono saat pertandingan

Gambar 8 menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 3 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 6 orang yang menjawab setuju, dan 2 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet mengalami sembrono saat pertandingan.

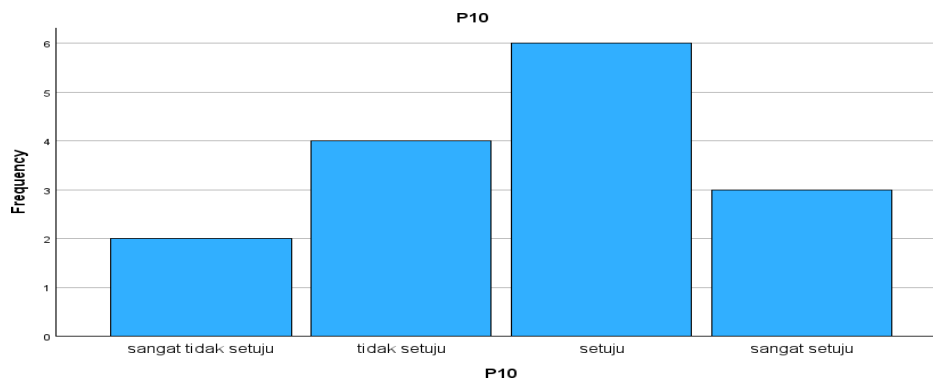
9. Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 9. Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.

Gambar 9. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 1 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 5 orang tidak setuju, 4 orang yang menjawab setuju, dan 5 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sedikit menurun dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 5 orang atlet mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.

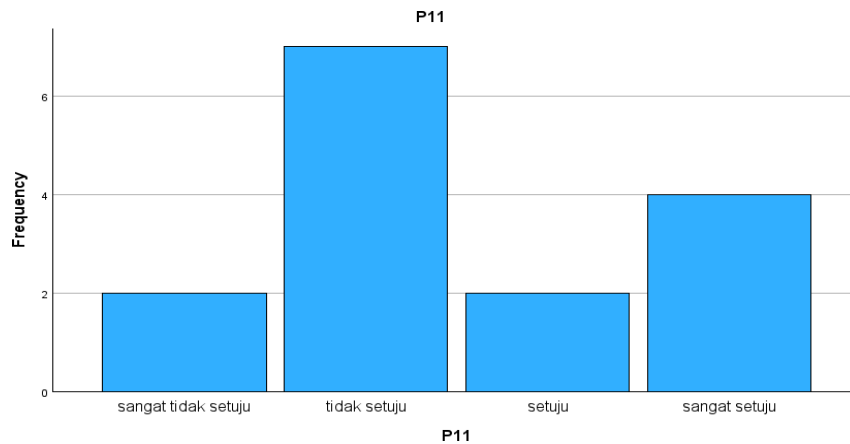
10. Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 10. Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan

Gambar 10. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 2 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 6 orang yang menjawab setuju, dan 3 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet mengalami keringat dingin saat menghadapi pertandingan.

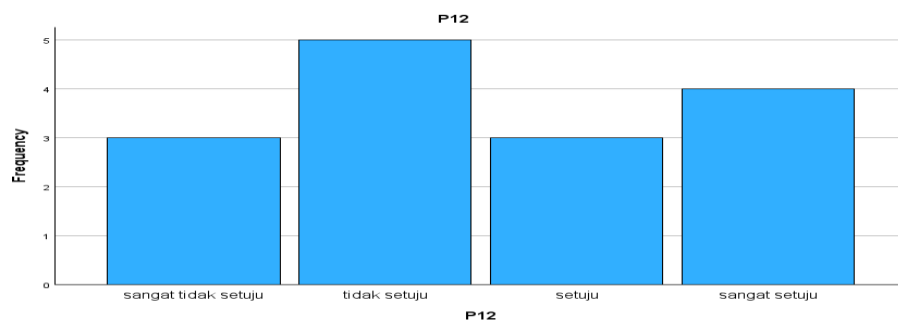
11. Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 11. Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan

Gambar 11. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 2 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 7 orang tidak setuju, 2 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 7 orang atlet tidak mengalami putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.

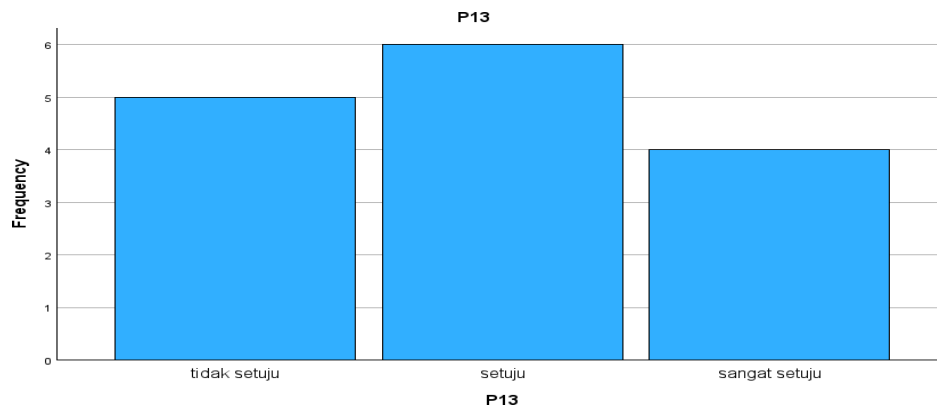
12. Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 12. Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan

Gambar 12. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 3 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 5 orang tidak setuju, 3 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 5 orang atlet tidak mengalami selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.

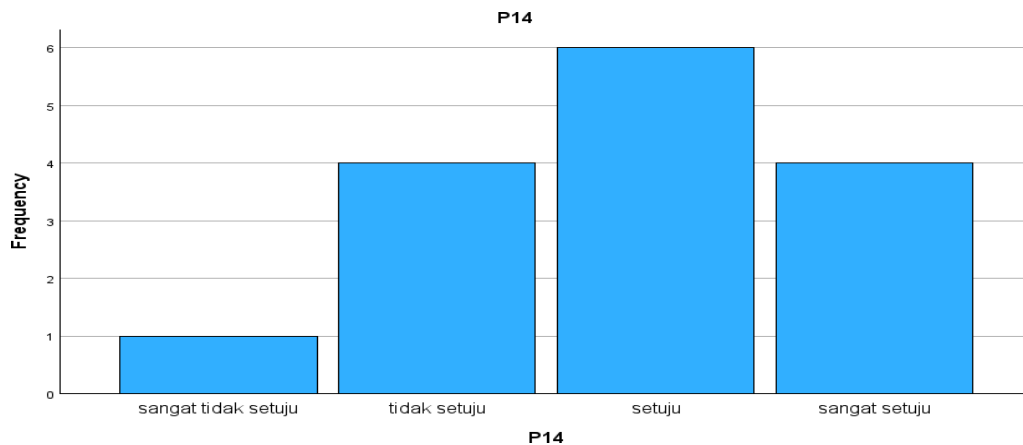
13. Saya mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 13. Saya mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan.

Gambar 13. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 4 orang menjawab tidak setuju, 6 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan.

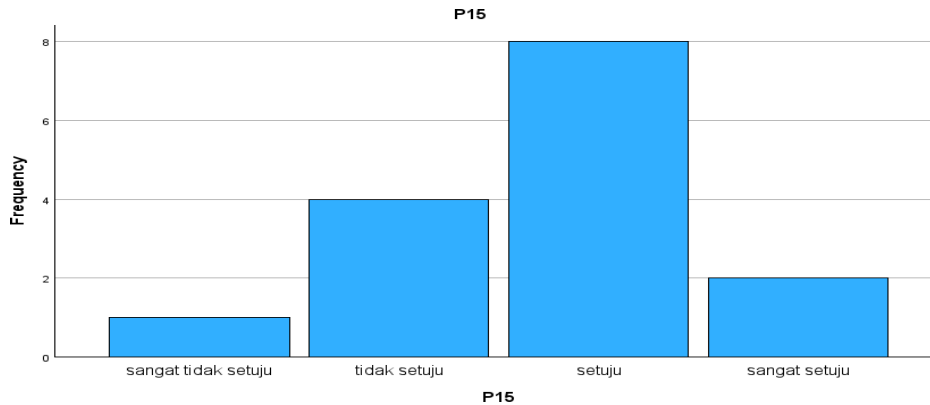
14. Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 14. Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan

Gambar 14. menjelaskan bahwa dari 15 Orang atlet terdapat 1 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 6 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet mengalami keraguan diri saat pertandingan.

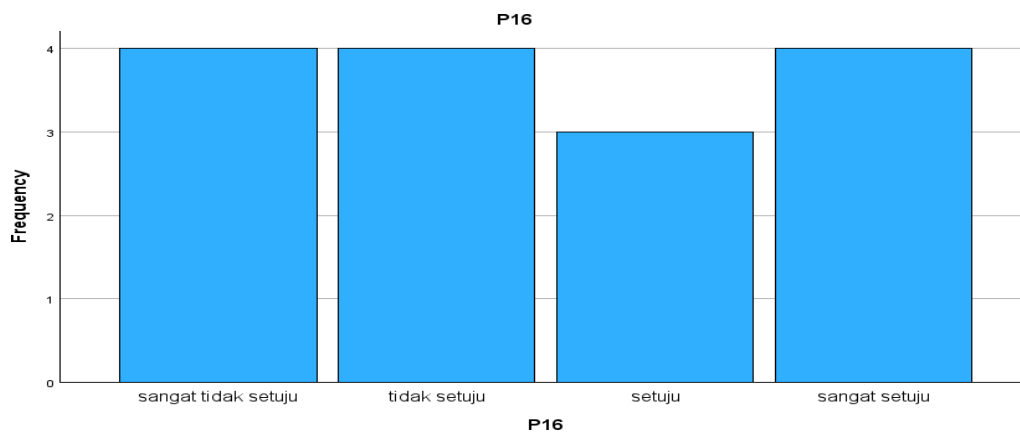
15. Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 15. Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan

Gambar 15. menjelaskan bahwa dari pertanyaan angket yang kelimabelas terdapat 1 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 8 orang yang menjawab setuju, dan 2 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 8 orang atlet mengalami Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.

16. Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.

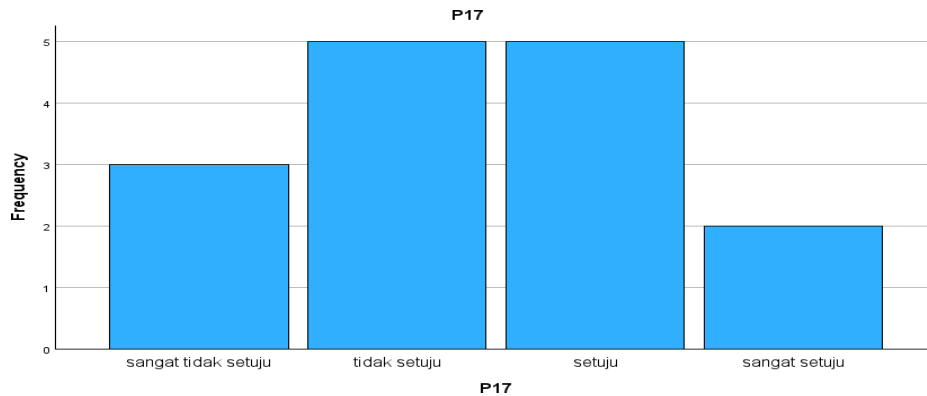


Gambar 16. Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan

Gambar 16. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 4 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 3 orang yang menjawab setuju, dan 4 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan

mengalami penurunan dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 4 orang atlet mengalami jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.

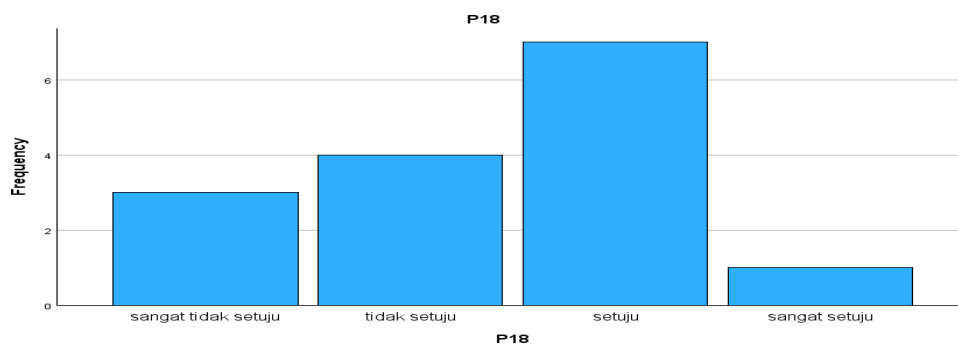
17. Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 17. Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.

Gambar 17. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 3 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 5 orang tidak setuju, 5 orang yang menjawab setuju, dan 2 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan mengalami penurunan dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 5 orang atlet mengalami sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.

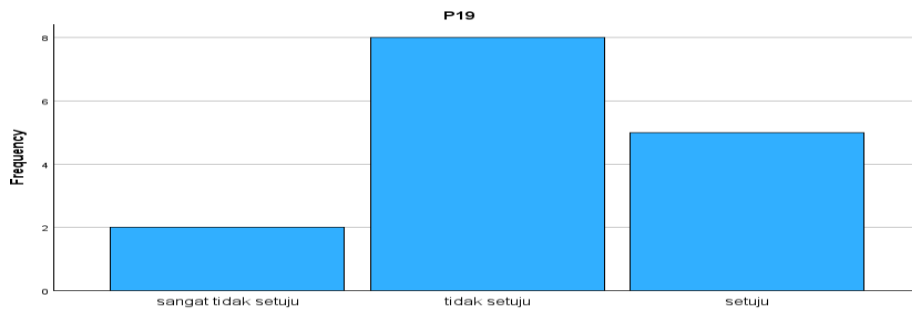
18. Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 18. Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan

Gambar 18. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 3 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 7 orang yang menjawab setuju, dan 1 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 7 orang atlet mengalami Badan lesu saat menghadapi pertandingan.

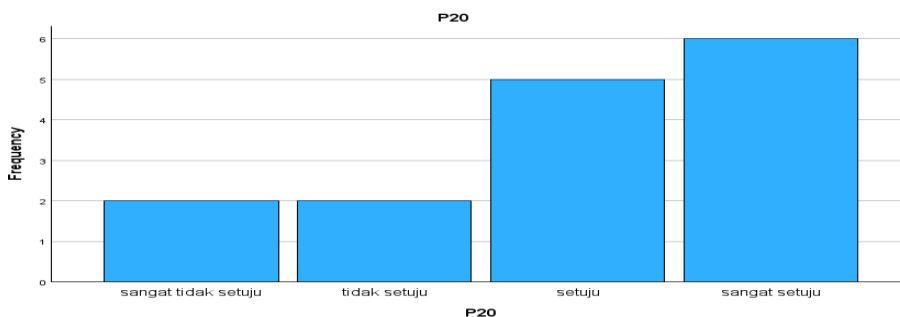
19. Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 19. Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan

Gambar 19. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 2 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 8 orang tidak setuju, 5 orang yang menjawab setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 8 orang atlet tidak mengalami Otot-otot sakit saat menghadapi pertandingan.

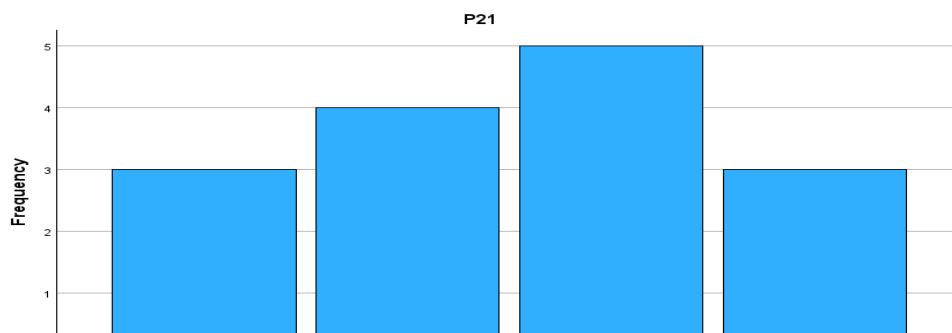
20. Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 20. Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan

Gambar 20. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 2 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 2 orang tidak setuju, 5 orang yang menjawab setuju, dan 6 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 6 orang atlet mengalami sering minum air saat menghadapi pertandingan.

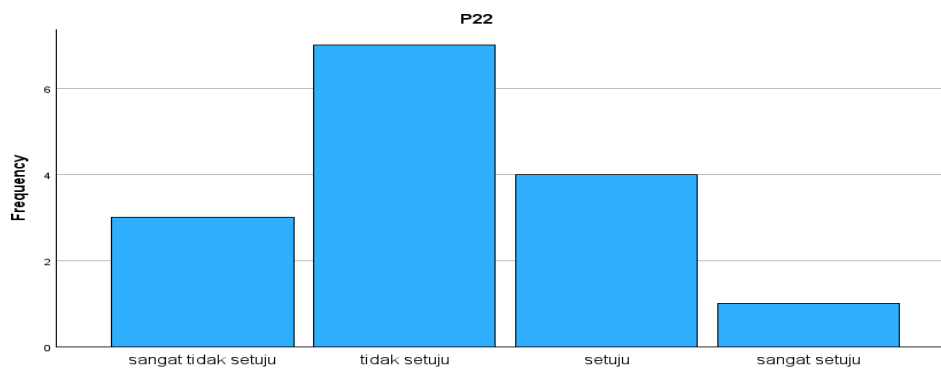
21. Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 21. Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan

Gambar 21. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 3 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 4 orang tidak setuju, 5 orang yang menjawab setuju, dan 3 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat tinggi dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 5 orang atlet mengalami menemukan diri sendiri berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.

22. Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 22. Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan

Gambar 22. menjelaskan bahwa dari 15 orang atlet terdapat 3 orang atlet yang menjawab sangat tidak setuju, 7 orang tidak setuju, 4 orang yang menjawab setuju, dan 1 orang yang menjawab sangat setuju. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum pertandingan sangat rendah dimana dari 15 atlet KREBA terdapat 7 orang atlet tidak mengalami Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet KREBA sebelum menghadapi pertandingan. Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet futsal KREBA sebelum

pertandingan berdasarkan angket pernyataan nomor satu (1) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor dua (2) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (3) tingkat kecemasannya menurun, angket pernyataan nomor (4) tingkat kecemasannya sangat rendah, angket pernyataan nomor (5) tingkat kecemasannya sangat rendah, angket pernyataan nomor (6) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (7) tingkat kecemasannya sangat rendah, angket pernyataan nomor (8) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (9) tingkat kecemasannya menurun, angket pernyataan nomor (10) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (11) tingkat kecemasannya sangat rendah, angket pernyataan nomor (12) tingkat kecemasannya sangat menurun, angket pernyataan nomor (13) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (14) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (15) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (16) tingkat kecemasannya menurun, angket pernyataan nomor (17) tingkat kecemasannya menurun, angket pernyataan nomor (18) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (19) tingkat kecemasannya sangat menurun, angket pernyataan nomor (20) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (21) tingkat kecemasannya sangat tinggi, angket pernyataan nomor (22) sangat menurun.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan presentase hasil tes kecemasan berdasarkan hasil diagram batang dari setiap pernyataan yaitu masih banyak atlet futsal KREBA yang mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

E. SARAN

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

- a. Bagi seorang atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang mengganggu selama bertanding terutama aspek psikologis agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.
- b. Dalam memberikan porsi latihan pelatih harus bisa sesuai dengan periodisasi latihan agar pencapaian prestasi atlet tidak ada hambatan yang berarti baik didalam lapangan maupun di luar lapangan.
- c. Seorang pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan

DAFTAR RUJUKAN

- Asmar Jaya.2008.*Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta ; Pustaka Timur.
- Atkinson, R.L. *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga. 1993.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. : CV. Tambak Kesuma.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017), *Berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu state anxiety dan trait anxiety* :Universitas Ngudi Waluyo, Kabuapten Semarang, Indonesia
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*.Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Murhananto.(2006).*Dasar-dasarpermainan futsal (sesuaidenganperaturan FIFA)*. Jakarta: PT.KawanPustaka.
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. In *LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat)*.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem
- Spielberger, C.S. 1972. *Teori dan penelitian tentang kecemasan,prilaku kecemasan*. Pers akademik.