



**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL KABUPATEN
 BOGOR DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN LIGA AAFI
 KABUPATEN BOGOR**

Intan Tania Widyanti¹, Deden Akbar Izzuddin², Qorry Armen Gemael³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Email : 1910631240002@student.ac.id

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Deden.akbar@fikes.unsika.ac.id

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research aims to analyze the anxiety level of futsal athletes in Kab. Bogor in Facing the AAFI Kab League Match. Bogor. The method used is a quantitative descriptive survey by distributing questionnaires to futsal athletes in the District. Bogor. Based on the results of the research above, it shows that the anxiety level of Bogor Regency futsal athletes is 57%, the majority of athletes in this match achieved winning results, 74% is the majority of athletes who filled out the questionnaire in the AAFI District League match. Bogor is male, 68% of the majority of Bogor Regency futsal athletes have moderate anxiety variables, 77% of the majority of match results with anxiety of Bogor Regency futsal athletes are feeling moderate wins, 84% of the majority of female athletes feel the most anxious. From the results obtained, it can be interpreted that the anxiety level of Bogor Regency futsal athletes is in the medium category. Some of the Bogor Regency futsal athletes need to increase the portion of mental training in order to achieve a better mental condition before the match so that the performance of the athletes competing will be optimal. From the results of the analysis using the SPSS application, the Anxiety Level of Bogor Regency Futsal Athletes Facing the AAFI District League Match. Bogor can be concluded that 32% of athletes feel a low level of anxiety, 68% of athletes feel a moderate level of anxiety. The conclusion is that the anxiety level of Bogor district futsal athletes in facing matches is in the medium category..

Keywords: Futsal, Athletes' Anxiety Level, Match

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kab. Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor. Metode yang digunakan adalah survei dengan deskriptif kuantitatif dengan menyebarkan angket kepada atlet futsal Kab. Bogor. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal kabupaten bogor 57% mayoritas atlet dalam pertandingan ini mendaptkan hasil kemenangan sebanyak, 74% adalah mayoritas atlet yang mengisi kuisioner dalam pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor adalah berjenis kelamin Laki-laki, 68% Mayoritas atlet futsal Kabupaten bogor memiliki variable kecemasan sedang, 77% mayoritas hasil pertandingan dengan kecemasan atlet futsal kabupaten bogor adalah merasakan menang sedang, 84% Mayoritas atlet Perempuan merasakan paling cemas. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan

bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Kabupaten Bogor berada dalam kategori sedang. Sebagian atlet futsal Kabupaten Bogor perlu meningkatkan porsi latihan mental agar mencapai kondisi mental yang lebih baik menjelang sebelum pertandingan sehingga performa atlet yang bertanding akan maksimal. Dari hasil analisis menggunakan aplikasi SPSS Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor dapat disimpulkan bahwa terdapat 32% atlet merasakan tingkat kecemasan Rendah, 68% atlet merasakan tingkat kecemasan sedang. Kesimpulannya adalah tingkat kecemasan atlet futsal kabupaten Bogor dalam menghadapi pertandingan berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: : Atlet, Futsal, Tingkat Kecemasan Atlet

PENDAHULUAN

Cabang Olahraga Futsal

futsal merupakan olahraga yang sedang digemari di kalangan pelajar dan mahasiswa, Olahraga Futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya (Aufa, 2019).

Olahraga ini sekarang dimainkan dalam perlindungan Federation Internationale de Football Association di seluruh dunia. Futsal merupakan olahraga permainan yang hampir sama dengan permainan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola (Hera, 2020)

Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan lebih sederhana dibandingkan sepakbola, Futsal dimainkan lima melawan lima oleh dua tim dengan tujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol. Karakteristik permainan futsal yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai taktik dan strategi yang baik, memiliki fisik yang prima, dan mental yang pantang menyerah. Masing-masing pemain harus mempersiapkan segala sesuatu yang ada pada diri sendiri dan mampu memberikan dampak positif ke dalam tim, karena tim futsal yang dibangun dengan baik tidak hanya mengandalkan kelebihan individu masing-masing pemain. Setiap pemain harus mampu menyatu ke dalam tim dan menjadi

bagian dari tim, sehingga pada saat pertandingan setiap pemain mampu menjalankan peran masing-masing (Sudirman, 2022).

Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola, Olahraga futsal memiliki beberapa perbedaan dibanding dengan olahraga sepak bola diantaranya jumlah pemain, ukuran lapangan, gawang dan ukuran bola, dari sisi peraturan olahraga futsal tentunya juga memiliki perbedaan dibanding sepak bola mulai dari waktu pertandingan, sistem pergantian pemain, pelanggaran, dan masih banyak peraturan lain yang membedakan pertandingan sepak bola dengan futsal (Pamungkas et al., 2022).

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa Permainan futsal merupakan olahraga yang secara permanen, Futsal adalah olahraga beregu dengan membutuhkan kerjasama dalam tim. Futsal merupakan olahraga beregu yang sangat tangkas dan aktif dengan lapangan yang relatif kecil sehingga nyaris tidak ada celah untuk melakukan kelengahan. Maka dari itu, dibuat kolaborasi antar pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam permainan futsal kecemasan atlet bisa mempengaruhi atlet dalam menghadapi pertandingan, perasaan akan takut gagal dalam menghadapi pertandingan sering terjadi dilapangan, ditandai dengan adanya perasaan seperti cemas, khawatir, deg-degan, tangan berkeringat dingin, maupun semalam sebelum pertandingan bahkan merasakan sulit tidur.

Mental Training

Mental Training merupakan salah satu hal penting dalam proses latihan atlet selain

fisik, teknik, dan mental, Keempat aspek ini sangat bergantung satu sama lain dalam pencapaian prestasi olahraga. Tanpa latihan yang baik, terencana dan terprogram secara sistematis akan sangat sulit mencapai hasil yang maksimal. (Cahyaningrum, 2021).

Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih. latihan mental dengan istilah mental training atau latihan image yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerakannya tidak dapat diamati (Sin, 2018)

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual. Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih. (Falaahudin, 2021).

Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (psikologis) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari aspek latihan, sehingga harus diprioritaskan sebagaimana aspek-aspek latihan yang lain (Lubis & Permadi, 2021).

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa Mental Training merupakan salah satu hal penting dalam proses latihan atlet selain fisik, teknik, dan mental, Keempat aspek ini sangat bergantung satu sama lain dalam pencapaian prestasi olahraga. Pendekatan pelatihan mental untuk atlet biasanya melibatkan somatik dan kognitif teknik seperti pencitraan, relaksasi, dan mengubah self-talk negatif menjadi lebih positif kognisi, dengan tujuan mengubah atau mengendalikan keadaan internal.

Konsep Kecemasan

Secara umum kecemasan dapat diartikan sebagai gejala emosi yang muncul yang ditandai dengan rasa khawatir dan biasanya diikuti dengan rasa takut, Kecemasan pada dasarnya adalah kondisi seseorang yang mengalami kekhawatiran dalam menghadapi suatu hal. Dalam beberapa hal kecemasan yang terkontrol

merupakan hal yang wajar, namun jika sudah berlebihan ini akan mengganggu konsentrasi seseorang dalam menghadapi suatu hal. Menurut Speilberger kecemasan sendiri terbagi menjadi dua macam. Kecemasan pertama adalah kecemasan yang merupakan sifat seseorang, artinya kondisi seseorang yang merasa terancam dalam berbagai kondisi padahal kondisi tersebut tidak terlalu membahayakan, kecemasan yang kedua adalah yang bersifat suatu keadaan, yaitu keadaan atau kondisi atlet yang bersifat sementara yang ditandai dengan gejala kekhawatiran yang berlebihan, kecemasan akan muncul dalam situasi situasi tertentu yang khas seperti sedang melakukan ujian atau tes (Santoso, 2021).

Kecemasan merupakan reaksi emosi negatif akan ketegangan mental dengan ditunjukkannya perasaan was-was, khawatir dan meningkatnya gugahan sistem faal tubuh yang Kecemasan terdiri dari tiga aspek yaitu, aspek kecemasan kognitif yang menjelaskan adanya pikiran-pikiran yang mendorong munculnya kecemasan pada atlet, misalnya takut gagal. Aspek kecemasan somatis menjelaskan adanya gejala-gejala somatis yang menunjukkan atletesedang mengalami kecemasan, misalnya keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, ketegangan pada otot. Aspek kurang percaya diri dipercaya mendorong munculnya kecemasan yang berkaitan dengan pikiran yang menunjukkan adanya keraguan dalam menampilkan kemampuannya dalam pertandingan (Situmorang & Wijono, 2019).

1. Pengertian Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan sebuah reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, kepribadian dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan (Rianto, 2020).

Berdasarkan pengertian diatas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negative dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan system faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan (Putri, 2020).

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding adalah munculnya reaksi somatic dan reaksi kognitif yang akan menimbulkan tekanan emosi dan perubahan fisiologis menjelang pertandingan pada khususnya, yang ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikis. Untuk itu dalam pertandingan futsal saat akan menghadapi pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor maka pentingnya untuk melatih mental ntraining atlet agar siap dalam menghadapi pertandingan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. (Ananta Wisnu Adi, 2022) ada beberapa tingkat kecemasan sebagai berikut:

- 1) Kecemasan Ringan
Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari.
- 2) Kecemasan Sedang
Kecemasan sedang ini, persepsi terhadap lingkungan menurun atau individu lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain.
- 3) Kecemasan Berat
Kecemasan berat ini, persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan.
- 4) Panik
Pada tahap panik persepsi sudah terganggu sehingga sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan atau tuntutan.

Kecemasan dipengaruhi salah satunya oleh kecerdasan emosi seseorang. (Aufa, 2019) bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosi membuat mereka mampu mengatasi kecemasan dan ketegangan yang terjadi pada saat menghadapi pertandingan. Seorang atlet yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan

mudah terpecah perhatiannya, karena emosi sebagai sumber kemampuan jiwa manusia akan mempengaruhi sumber kemampuan jiwa yang lain seperti atlet tersebut akan menjadi cemas sehingga kinerjanya di lapangan menjadi kacau sehingga pada akhirnya atlet tersebut mengalami kekalahan.

Kecemasan pada atlet memiliki perbedaan antara kecemasan yang bersifat berubah-ubah dan kecemasan yang bersifat relative stabil. kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

1. State Anxiety (state-A)

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja.

2. Trait Anxiety (trait-A)

Trait anxiety merupakan factor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, yang relative menetap (Putri, 2020).

3. Penanganan Kecemasan

Ketua KONI Rita Subowo mengatakan bahwa tingkat kecemasan atlet Indonesia yang begitu tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan pada Asian Games XVI/2010 di Guangzhou. (Prasandhu, 2018)

Latihan mental (*mental training*) merupakan sebuah latihan yang dilakukan oleh atlet sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, hal tersebut dikarenakan dalam latihan mental atlet bisa mengontrol perilaku, pikiran, dan emosinya dengan lebih baik. Dengan adanya latihan mental bisa bermanfaat untuk membantu menghilangkan Lelah pada atlet, menumbuhkan kemampuan kolaborasi mental atlet, meredakan kecemasan dan ketegangannya atlet, juga memperkuat kualitas kemauan atlet dalam bertanding seperti memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi segala macam kesulitan, pada team futsal *Agafa Academy Bogor* ini bisa ditanganin dengan cara menerapkan latihan mental training kepada setiap atlet, agar ketika menghadapi pertandingan akan terbiasa dan tidak terlalu merasakan anxiety atau kecemasan.

Dari pendapat para ahli seperti yang telah diuraikan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah perasaan yang sering-sering dialami oleh seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya pada saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Atlet Futsal Agafa Academy

Dalam klub futsal agafa academy usia atlet terbagi menjadi 3 kategori yaitu, kategori usia putra U-16 dan U-19 dan 1 kategori putri rata-rata berusia atlet dari usia kelahiran 2007- sampai 2003, prestasi yang sudah diraih oleh U-16 putra yaitu ada juara 2 Liga AAFI Tingkat Regional, Juara 2 Liga AAFI tingkat Kabupaten, dan Juara 2 Liga AAFI Tingkat Provinsi. Sementara itu untuk kategori U-19 putra ada juara 1 liga futsal bogor league, dan juara 2 Liga Kabupaten.

Dibalik banyaknya prestasi ini oleh para pemain futsal agafa academy Bogor banyak proses yang sudah dilalui latihan keras saat dan sebelum pertandingan. Ketegangan atlet sebelum pertandingan, hal itu menjadi faktor utama bagaimana cara pelatih untuk menghilangkan kebiasaan buruk seorang atlet saat akan menjelang pertandingan, permasalahan yang sering terjadi turunnya mental pemain sebelum pertandingan, banyak faktor yang mempengaruhinya yaitu ada tekanan pelatih kepada pemain yang dituntut untuk menang, melihat lawan yang bermain bagus pada saat dilapangan yang lebih bagus daripada tim-nya sendiri.

Kerangka Berfikir

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat selain sepakbola, Tujuan permainan futsal adalah untuk membentuk peluang lawan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang buat memenangkan pertandingan pada hal ini, terdapat aneka macam aspek menjadi penunjang keberhasilan bermain futsal mirip

aspek fisik, teknik, seni manajemen, serta mental (Wahyudi et al., 2020) Dalam menghadapi pertandingan Liga Kabupaten Bogor terdapat banyak atlet yang mengalami kecemasan, terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi atlet dalam menghadapi pertandingan, biasanya, Situasi Pertandingan yang berintensitas tinggi, adanya ketidakhasilan skor yang diperoleh, pentingnya hasil yang diperoleh, bersepsi berfikir adanya ancaman atau tekanan, sehingga atlet merasakan cemas dan dapat menimbulkan reaksi cemas dalam menghadapi pertandingan.

Dalam permainan futsal, kecemasan sering muncul saat akan menghadapi pertandingan atau menjelang pertandingan, sumber kecemasan yang dialami atlet tersebut berasal dari dalam diri atlet dan dapat berasal dari luar diri atlet. Seorang atlet mengalami kecemasan adalah hal yang wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan pemain dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya dalam menghadapi suatu pertandingan. Rancangan kerangka berfikir dapat dilihat pada gambar 2.8.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Jadi penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Tingkat Kecemasan Pada Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor.

Metode yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah dengan melakukan observasi, wawancara, dokumentasi dan test tertulis (menyebarkan angket). Sebelum melakukan penelitian angket digunakan pada sampel penelitian maka terlebih dahulu di uji di luar populasi untuk mengetahui validitas dan realibilitas tes tersebut apakah layak digunakan atau tidak.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket, kisi- kisi angket dibuat dengan sendiri lalu diuji validitas dan realibilitasnya terlebih dahulu oleh ahli validator psikologi, ahli futsal, ahli tes dan pengukuran olahraga.

Untuk mengukur kategori jawaban dari soal-soal pada instrumen ini menggunakan Skala Likert yang terdiri dari 4 kategori jawaban yaitu (SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju) untuk memperoleh data dari pernyataan atlet, pemberian skor terhadap tiap-tiap jawaban dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden

Berdasarkan table 2 diketahui bahwa terdapat 57% yang memperoleh hasil kemenangan, 43% atlet memperoleh hasil

Tabel 1. Norma Skor Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor

Alternatif Jawaban	Jawaban	
	Skor Positive	Skor Negative
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Teknik Analisa data maksudnya adalah mengolah data hasil penelitian. Kemudian diolah dan dianalisa untuk menguji data penelitian. Tujuan Analisa data ini adalah untuk menyederhanakan data kedalam bentuk yang dapat dimengerti dan di tafsirkan.

a. Analisa data juga menguraikan data rumus sebagai berikut:

1) Menghitung Rata-rata

$$X = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan:

X = Skor rata-rata yang dicari

$\sum xi$ = Jumlah data

n = Jumlah sampel

2) Rumus persentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

n = Jumlah responden

kekalahan. Mayoritas atlet dalam pertandingan ini mendapatkam hasil kemenangan.

Tabel 2. Karakteristik responden menang dan kalah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menang	57	57	57	57
	Kalah	43	43	43	100
	Total	100	100	100	

Berdasarkan table 3 Karakteristik responden jenis kelamin diketahui bahwa 74% responden berjenis kelamin laki-laki dan 26% responden berjenis kelamin

Perempuan, mayoritas atlet yang Mengisi kuisisioner dalam pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor adalah berjenis kelamin Laki-laki.

Tabel 3. Karakteristik responden Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	74	74	74	74
	Perempuan	26	26	26	100
	Total	100	100	100	

b. Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan

bogor memiliki variable kecemasan sedang.

Berdasarkan table 4.3 diatas diketahui bahwa terdapat 32% atlet yang memiliki variable kecemasan Rendah, 68% atlet memiliki variable kecemasan sedang. Mayoritas atlet futsal Kabupaten

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah (24-48)	32	32	32	32
	Sedang (49-73)	68	68	68	100
	Total	100	100	100	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan

c. Distribusi Frekuensi Antara Hasil Pertandingan dengan Kecemasan

atlet merasakan menang sedang, dan 55% atlet merasakan cemas rendah, mayoritas hasil pertandingan dengan kecemasan atlet futsal kabupaten bogor adalah merasakan menang sedang.

Berdasarkan hasil table 5 diketahui bahwa Frekuensi hasil pertandingan dengan kecemasan 77%

Tabel 5. Menang kalah dengan kecemasan

		Kategori_Kecemasan				Total
		Rendah (24-48)	%	Sedang (49-73)	%	
Hasil_Pertandingan	Menang	13	22.81	44	77.19	57
	Kalah	19	44.19	24	55.81	43

d. Distribusi Frekuensi Antara Jenis Kelamin dengan Kecemasan

laki- laki, dan 84% yang cemas hanya Perempuan. Mayoritas atlet yang merasakan paling banyak cemas adalah Perempuan.

Berdasarkan table 6 Frekuensi antara jenis kelamin dengan kecemasan diketahui bahwa yang cemas hanya 62%

Tabel 6. Jenis kelamin dengan kecemasan

		Kategori_Kecemasan				Total
		Rendah (24-48)	%	Sedang (49-73)	%	
Jenis_kelamin	Laki-laki	28	37.84	46	62.16	74
	Perempuan	4	15.38	22	84.62	26
Total		32	32.00	68	68.00	100

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang hanya melukiskan keadaan objek. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan Teknik angket. Sebelum memberika angket penelitian ini peneliti memberi masukan dan pengumuman maksud dan tujuan penelitian ini, peneliti menyampaikan bahwa hasil penelitian ini tidak akan berpengaruh kepada atlet liga AAFI Kabupaten Bogor cabang olahraga bola futsal, hal ini dilakukan agar atlet dapat mengisi angket sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penyebaran angket dimulai pada tanggal 13 Agustus 2023, dengan sampel penelitian sejumlah 100 responden yaitu atlet liga AAFI Kabupaten Bogor cabang olahraga bola futsal. Pengambilan data dengan cara mendatangi sendiri ke tempat pertandingan futsal liga AAFI Kabupaten Bogor sebelum atlet yang memulai perperandingannya dan memberikan angket dibantu oleh 1 orang teman, dari angket yang berjumlah 100 angket terisi semua.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet futsal kabupaten Bogor dalam menghadapi pertandingan. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan merupakan masalah penting dalam kepribadian. Besar kecilnya tingkat kecemasan seseorang dapat mempengaruhi beberapa hal seperti diri sendiri, lingkungan tempat melakukan aktivitas kegiatan yang akan berdampak pada kurang baiknya penampilan seorang atlet didalam lapangan pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal kabupaten bogor 57% mayoritas atlet dalam pertandingan ini mendapattkan hasil kemenangan sebanyak, 74% adalah mayoritas atlet yang mengisi kuisisioner dalam pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor adalah berjenis kelamin Laki-laki, 68% Mayoritas atlet futsal Kabupaten bogor memiliki variable kecemasan sedang, 77% mayoritas hasil pertandingan dengan kecemasan atlet futsal kabupaten bogor adalah merasakan menang sedang, 84% Mayoritas atlet Perempuan merasakan paling cemas. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Kabupaten Bogor berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian atlet futsal Kabupaten Bogor perlu meningkatkan porsi latihan mental agar mencapai kondisi mental yang lebih baik menjelang sebelum pertandingan sehingga performa atlet yang bertanding akan maksimal.

Tingkat kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, salahsatunya persiapan dalam menghadapi pertandingan, kondisi fisik maupun Kesehatan dan hal lain-lain dapat mengganggu kondisi psikologi atlet sehingga atlet merasa tidak baik dilapangan, atlet yang belum bisa mengendalikan rasa cemas saat bertanding akan merasakan sulit mengendalikan kondisi dilapangan, walaupun keadaannya tidak sesulit yang dibayangkan oleh atlet dilapangan.

Persiapan fisik dan Teknik yang dilatih oleh pelatih secara matang untuk atletnya namun karena faktor mental khususnya pada tingkat kecemasan yang berlebih, maka fisik dan Teknik yang dimiliki atlet tidak dapat dikembangkan dengan baik saat bertanding hal ini dapat menghambat prestasi atlet itu sendiri. Setiap atlet juga

memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga dalam menangani tingkat kecemasan juga berbeda-beda dalam menanganinya. Dengan begitu peran pelatih disini adalah mengontrol tingkat kecemasan atlet seperti bisa mengalihkan fokusnya dengan cara memberi motivasi, bercerita, memberi arahan, ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet saat akan menghadapi pertandingan seperti melakukan olah pernafasan, focus pertandingan, selftalk, dan bisa berkonsultasi kepada pelatih soal kecemasan yang sedang dialami oleh atlet. Dengan mengetahui kecemasan seorang atlet maka diharapkan dapat mengatasi gejala-gejala yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri seorang atlet sehingga performa dan prestasi yang diinginkan atau diharapkan akan tercapai dengan maksimal.

KESIMPULAN

Peneliti mengambil data responden atau atlet sejumlah 100 responden, dan semua berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan dari berbeda-beda klub. Dari hasil analisis menggunakan aplikasi SPSS Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kab. Bogor dapat disimpulkan bahwa terdapat 32% atlet merasakan tingkat kecemasan Rendah, 68% atlet merasakan tingkat kecemasan sedang. Dari hasil yang telah didapat, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal kabupaten Bogor dalam menghadapi pertandingan berada dalam kategori sedang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

Kepada pelatih dengan adanya kecemasan pada atlet futsal Kabupaten Bogor dalam menghadapi pertandingan agar mengedepankan pengetahuan psikologis pada seorang atlet sehingga untuk kedepannya mencari bibit atlet tidak hanya aspek fisik dan Teknik tetapi mental seorang atlet, sehingga para atlet lebih siap dalam menghadapi berbagai gangguan psikologis yang dapat mengganggu kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung. Selain itu agar atlet tidak merasakan tertekan maka pelatih

tidak menargetkan atletnya untuk menjadi juara jika itu hanya membuat beban untuk atletnya.

Kepada para atlet, sehubungan dengan adanya perasaan kecemasan pada Sebagian atlet maka diharapkan para atlet untuk lebih dapat meningkatkan latihan, jam terbang pertandingan dan cara mengatasi kecemasan, sehingga dalam menghadapi pertandingan bisa menampilkan permainan yang terbaik dan mendapatkan hasil yang maksimal, seta belajar untuk bisa mengendalikan diri sendiri dan cara menghadapi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih utamanya pada Tuhan YME yang memberikan kelancaran peneliti, terimakasih kepada saudari Laily Khoerunnisa selaku teman penulis yang sudah membantu penelitian ini dari awal sampai akhir, Terima kasih kepada pihak akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah berperan membantu dalam melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aufa, I. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal Uny Saat Menghadapi Pertandingan. In *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan* (P. 9). Journal.Student.Uny.Ac.Id. <https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Index.php/Pjkr/Article/Download/14826/14386>
- Ananta Wisnu Adi. (2022). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *γ787, 8.5.2017, 2003–2005.*

- Cahyaningrum, J. (2021). Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9. [Http://Edukasimu.Org/Index.Php/Edukasimu/Article/View/52](http://Edukasimu.Org/Index.Php/Edukasimu/Article/View/52)
- Hera, R. (2020). Akademi Futsal Kota Pontianak. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 8(1), 149.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://Doi.Org/10.58258/Jisip.V5i2.2005>
- Pamungkas, H., Nidomudin, M., Yusuf, H., Rakhmadian, M., & Hotimah, K. (2022). Pelatihan Peraturan Futsal Dan Menjadi Pelatih Tim Futsal. *Pambudi*, 6(02), 132–137. <https://Doi.Org/10.33503/Pambudi.V6i02.2591>
- Putri, A. F. (2020). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang Pada Popda Karesidenan Semarang Tahun 2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 77–85. [Http://Lib.Unnes.Ac.Id/42937/1/6301416051](http://Lib.Unnes.Ac.Id/42937/1/6301416051) - Anisa Febiana Putri.Pdf
- Prasandhu. (2018). *Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dan Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Ukm Futsal Fakultas Di Universitas Islam Indonesia*.
- Rianto, R. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal. In *Bussiness Law Binus* (Vol. 7, Issue 2). [Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/1375/1/PerpusPusat.Pdf%0ahttp://Business-Law.Binus.Ac.Id/2015/10/08/Pariwisata-Syariah/%0ahttps://Www.Ptonline.Com/Articles/How-To-Get-Better-Mfi-Results%0ahttps://Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/Kiat/Article/View/8839](http://Repository.Radenintan.Ac.Id/1375/1/PerpusPusat.Pdf%0ahttp://Business-Law.Binus.Ac.Id/2015/10/08/Pariwisata-Syariah/%0ahttps://Www.Ptonline.Com/Articles/How-To-Get-Better-Mfi-Results%0ahttps://Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/Kiat/Article/View/8839)
- Santoso, E. (2021). Kecemasan Matematis: What And How? *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1(1), 1–8. [Http://Ijoehm.Rcipublisher.Org/Index.Php/Ijoehm/Article/View/1/1](http://Ijoehm.Rcipublisher.Org/Index.Php/Ijoehm/Article/View/1/1)
- Sin, T. H. (2018). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.

- Situmorang, J., & Wijono. (2019). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Smak Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 67–73.
- Wahyudi, A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill Dan Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science And Health*, 2(1), 24–31. [Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/11103/5115](http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/11103/5115)