

## Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun

Nibras Hibatulloh Permana<sup>1\*</sup>, Eggi Sudjana<sup>1</sup>, Ihsan Hasani<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Jakarta, Indonesia  
<sup>2</sup>Guru Olahraga SMK Negeri 52, Jakarta Timur, Indonesia  
nibraspermana11@gmail.com

### Abstrak

Kecemasan bagi seorang atlet saat akan mengikuti pertandingan pasti terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh pemain sepak bola usia 14 tahun sebelum menghadapi pertandingan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah pemain usia 14 tahun di SSB Garuda Muda Soccer Academy berjumlah 32 pemain yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu angket menggunakan aplikasi *google form*. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pemain sepak bola usia 14 tahun SSB Garuda Muda Soccer Academy termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata skor 76,52%.

Kata kunci: Bertanding, pemain sepak bola, tingkat kecemasan, usia 14 tahun.

Dikirim: 05 Maret 2024

Direvisi: 30 Maret 2024

Diterima: 13 April 2024

### Identitas Artikel:

Permana, N.H., Sudjana, E., Hasani, I. (2024). Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun. *Sportology Journal (S.J.)*, 1(1), 35-40.

## PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan memiliki popularitas yang tinggi di masyarakat. Olahraga sepak bola hampir dimainkan di semua negara (Kastrena, E., 2019). Di Indonesia sendiri sepak bola hampir dimainkan di setiap lapisan masyarakat dari berbagai kelompok umur.

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang menuntut aspek kondisi fisik yang baik, yang di dukung dengan aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus (Antoni, P., 2017). Penekanan latihan pada pemain yaitu pembentukan fisik serta latihan-latihan kondisi fisik, pembentukan teknik dasar maupun teknik tinggi untuk menjadikan otomatisasi gerak, pembentukan taktik dalam arti mematangkan sistem pola, pembentukan mental bertanding sesuai dengan unsur-unsur psikologi yang diperlukan, dan pembentukan kematangan juara dalam arti mematangkan keselarasan antara tindakan dan proses mental dalam bertanding. Olahraga sepak bola sangat membutuhkan aspek-aspek tersebut (Ilham, Z., 2021, December). Banyak sekali pemain sepak bola yang sudah memiliki kondisi fisik yang baik, aspek teknik dan taktik tetapi belum memiliki aspek mental sehingga mengakibatkan performa pemain tidak maksimal.

Pada setiap kompetisi, sebelum bertanding setiap pemain pasti memunculkan keinginan untuk menampilkan yang terbaik dan tentunya untuk menang (Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I., 2021). Hasrat yang besar, dorongan dari pelatih,

serta setiap elemen yang ada dilingkungan pertandingan memunculkan keinginan yang begitu besar untuk menampilkan permainan yang terbaik, tetapi bagi sebagian pemain kadang perilaku sosial yang ada pada lingkungan pertandingan serta pikiran yang mengganggu kerap membuat psikologis dari pemain terganggu sehingga pemain mengalami kecemasan sebelum bertanding yang mengakibatkan performa dari pemain tidak maksimal (Ilham, H. K. M., 2018; Mylsidayu, A., 2022).

Sama halnya dengan SSB Garuda Muda Soccer Academy usia 14 tahun yang merupakan wadah untuk menyalurkan bakat yang memiliki tujuan untuk membina, mendidik, serta menyiapkan para pemain untuk bertanding pada berbagai kompetisi. Di dalam kompetisi sebelum bertanding pemain SSB Garuda Muda Soccer Academy usia 14 tahun memiliki keinginan untuk menampilkan performa yang terbaik. Hasrat dari dalam diri dan faktor dari luar akan memunculkan keinginan yang begitu besar untuk menampilkan permainan yang terbaik, tetapi bagi sebagian pemain kadang perilaku sosial yang ada pada lingkungan pertandingan serta pikiran yang mengganggu kerap membuat psikologis dari pemain terganggu. Sehingga pemain mengalami kecemasan sebelum bertanding. Kondisi tersebut menarik peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun pada Pemain Sepak Bola SSB Garuda Muda Soccer Academy.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sugiyono (2018) menyatakan metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan metode survei, peneliti akan mengumpulkan data mengenai tingkat kecemasan sebelum bertanding terhadap pemain sepak bola usia 14 tahun, dan kemudian dilakukan analisis.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa melalui bantuan *google form* menggunakan skala bertingkat.. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1 (Sugiyono, 2018).

Besarnya presentase yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan interval skor. Penentuan interval skor dilakukan sebagai dasar mengklasifikasikan hasil perhitungan kecemasan dengan patokan sebagai berikut (Arikunto, 2013).

**Tabel 1. Patokan Klasifikasi Penskoran**

No	Interval	Kategori Kecemasan
1	$90\% < X$	Sangat Tinggi
2	$74\% < X \leq 89\%$	Tinggi
3	$57\% < X \leq 73\%$	Sedang
4	$41\% < X \leq 56\%$	Rendah
5	$X \leq 40\%$	Sangat Rendah

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah Pemain Sepak Bola SSB Garuda Muda Soccer Academy Usia 14 Tahun sebanyak 32 atlet yang dipilih dengan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 (Sugiyono, 2007).

Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase. Besarnya presentase yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan interval skor. Penentuan interval skor dilakukan sebagai dasar mengklasifikasikan hasil perhitungan penerapan dengan patokan menentukan interval nilai dengan rumus:

$$\text{Interval Nilai} = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Banyak Klasifikasi}}$$

Sehingga berdasarkan interval nilai banyak klasifikasi ada 5 seperti tampak pada Tabel 1.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada 32 responden, diperoleh rekapitulasi data sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Hasil Angket Kecemasan**

TABEL PERHITUNGAN SKOR																							
NAMA	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	total	persentase	kategori
A	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	4	1	4	1	57	71,25	SEDANG
B	3	3	3	2	3	4	4	4	1	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	2	61	76,25	TINGGI
C	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	3	57	71,25	SEDANG
D	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	60	75,00	TINGGI
E	4	3	4	1	3	4	3	4	1	2	3	2	4	2	4	3	4	3	4	1	59	73,75	TINGGI
F	3	4	4	3	2	3	3	3	1	1	3	3	2	3	4	2	4	3	2	4	57	71,25	SEDANG
G	4	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	58	72,50	SEDANG
H	4	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	1	4	3	4	1	4	3	2	2	55	68,75	SEDANG
I	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	64	80,00	TINGGI
J	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	63	78,75	TINGGI
K	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	60	75,00	TINGGI
L	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	61	76,25	TINGGI
M	4	2	3	1	4	4	4	3	2	4	4	1	4	3	4	1	4	4	3	2	61	76,25	TINGGI
N	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	2	4	3	4	2	65	81,25	TINGGI
O	4	3	4	3	2	3	2	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	1	4	1	60	75,00	TINGGI
P	3	2	3	3	3	4	4	3	1	4	2	2	4	3	4	2	4	3	4	3	61	76,25	TINGGI
Q	3	2	4	2	2	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	4	3	2	58	72,50	SEDANG
R	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	61	76,25	TINGGI
S	4	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	1	62	77,50	TINGGI
T	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	1	4	3	3	3	64	80,00	TINGGI
U	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	1	4	3	4	2	4	3	4	2	61	76,25	TINGGI
V	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	56	70,00	SEDANG
W	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	4	2	54	67,50	SEDANG
X	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	71	88,75	TINGGI
Y	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	55	68,75	SEDANG
Z	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	62	77,50	TINGGI
AA	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	69	86,25	TINGGI
AB	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	67	83,75	TINGGI
AC	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	1	4	2	3	1	62	77,50	TINGGI
AD	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	66	82,50	TINGGI
AE	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	67	83,75	TINGGI
AF	3	3	4	4	2	4	3	4	2	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	65	81,25	TINGGI

Data hasil angket disajikan berdasarkan data tunggal karena akan di analisis per-kategori responden. Hasil analisis angket terkait kecemasan pada kategori sedang sebesar 28,13% (9 orang), pada kecemasan kategori tinggi sebesar 71,87% (23 orang). Rata-rata hasil angket mengukur tingkat kecemasan sebelum bertanding para pemain sepak bola usia 14 Tahun adalah sebesar 76,52%. Ini berarti pemain di SSB Garuda Muda Soccer Academy usia 14 tahun memiliki tingkat kecemasan dalam kategori “Tinggi” sebelum bertanding. Sekalipun pada saat akan bertanding mereka dapat berpose dengan wajah yang gembira, namun kecemasan yang mereka rasakan tetap tampak dibalik senyuman mereka, seperti dokumentasi berikut ini:



**Gambar 1. Saat berfoto bersama sebelum bertanding**

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui penyebab kecemasan para atlet, umumnya menyatakan dalam 3 alasan, yaitu: (1) karena pengalaman pertama mengikuti kejuaraan/pertandingan, (2) tekanan harus menjadi juara dari lingkungan, (3) trauma, pernah menghadapi lawan yang cara bermainnya kasar, sehingga takut bertemu lawan tersebut lagi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, relevan dengan penelitian Rudyansyah (2015) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pemain Sepak bola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015”. Hasil penelitian Rudyansyah menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepak bola sebelum menghadapi pertandingan, berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8,125% (13 pemain), kategori “tinggi” sebesar 20% (32 pemain), kategori “sedang” sebesar 34,375% (55 pemain), kategori “rendah” sebesar 32,5% (52 pemain), “sangat rendah” sebesar 5% (8 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 134,74, atau tingkat kecemasan pemain sepak bola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta. Hanya hasil yang diperoleh berbeda, jika dalam

penelitian ini pada kategori “tinggi”, penelitian Rudyansyah pada kategori “sedang”.

Penelitian relevan selanjutnya dari penelitian Febiaji (2012) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang olahraga Sepak bola Sebelum Menghadapi Pertandingan” Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepak bola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepak bola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepak bola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

Setelah dikaitkan dengan beberapa artikel yang relevan dengan penelitian ini ditemukan banyak hal-hal yang berkaitan seperti penelitian lebih mengukur aspek kecemasan dari dalam diri, lebih kepada untuk mengetahui hasil dari tingkat kecemasan sebelum bertanding yang terjadi, dan hasil penelitian ini pun sangat mendukung demi mengetahui aspek dari penelitian terutama aspek kecemasan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian tentang "Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun" pada pemain SSB Garuda Muda Soccer Academy, ditemukan bahwa dari seluruh responden pemain, 55,9% mengalami kecemasan dari dalam diri, sementara 59,4% mengalami kecemasan dari luar. Setelah dilakukan perhitungan total berdasarkan tabel skor dan penilaian responden, diperoleh nilai Analisis Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun sebesar 76,52%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain di SSB Garuda Muda Soccer Academy mengalami tingkat kecemasan sebelum bertanding yang tergolong tinggi dalam kategori tersebut.

## **REFERENSI**

- Antoni, P. (2017). Studi kondisi fisik pemain sepak bola pada kegiatan pengembangan diri di MTs. Nurul Ulum Kempas Jaya. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 47-54.
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Febiaji, F. (2012). Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepak bola Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY. tidak dipublikasikan.
- Ilham, Z. (2021, December). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kependidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 274-282).

- Ilham, H. K. M. (2018). Analisis tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Kastrena, E. (2019). Hubungan self efficacy dan axienty dengan hasil tendangan penalti. *Jurnal Maenpo*, 9(2), 98-101.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rudyansyah (2015). Tingkat Kecemasan Pemain Sepak bola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY, tidak dipublikasikan.
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.