



ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA RICE CAKE FC PADA SAAT PERTANDINGAN

Iksan Muhamad Lukman^{1a}, Encep Sudirjo^{1b}, Aam Ali Rahman^{1c}

¹ Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: iksan220@upi.edu^a, encepsudirjo@upi.edu^b, alirahman@upi.edu^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3643>

ABSTRAK

Kecemasan tampak nyata sebelum, selama, dan setelah pertandingan, dan seringkali menjadi penyebab buruknya performa atlet, seperti yang terjadi pada tim sepakbola Rice Cake FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pemain saat bertanding, faktor apa saja yang menyebabkan munculnya kecemasan. Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi kasus kualitatif. Subjek berjumlah 5 orang pemain Rice Cake Fc Sesuai dengan peran dalam pertandingan sepakbola, yaitu sebagai , Penjaga Gawang, Pemain Belakang, Pemain Tengah, Pemain Penyerang dan juga Pemain Cadangan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan analisis menggunakan bantuan aplikasi Nvivo 12. Dari analisis hasil yang telah dibahas, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat enam indikator kecemasan dan yang dominan ialah gelisan dengan presentase 38,49% serta terdapat tiga faktor penyebab kecemasan diantaranya tekanan manajemen, tekanan pelatih, tekanan penonton dan yang lebih dominan ialah tekanan penonton dengan presentase 45,25%.

Kata Kunci: *Kecemasan; Pemain Sepakbola; Pertandingan*

Correspondence author: Encep Sudirjo, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia, encepsudirjo@upi.edu



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia dan merupakan upaya untuk kemajuan. Pentingnya olahraga terletak pada peningkatan kualitas individu untuk mencapai prestasi yang diinginkan, baik dalam hal karakter, disiplin, daya saing, produktivitas, dan etos kerja yang dihasilkan secara sportif. Olahraga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup manusia dengan tujuan utama membentuk pola hidup sehat. Melalui olahraga, seseorang dapat memperoleh manfaat, seperti peningkatan metabolisme tubuh yang berdampak pada kesehatan dan kelincahan.. (Hardiyono, 2020).

Sepak bola merupakan permainan yang banyak digemari seluruh orang, baik di Indonesia dan di seluruh dunia. Sepak bola ialah jenis permainan kelompok, setiap tim beranggotakan sebelas orang yang meliputi penyerang, gelandang, dan bek. Permainan sepakbola memerlukan kerja tim yang baik dan

didukung oleh fisik dan teknik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang kuat cenderung bermain sepak bola dengan baik. Menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut adalah beberapa teknik dasar yang harus dipahami. Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan (Mahfud et al., 2020).

Popularitas sepak bola terus meningkat secara global. Permainan ini telah mengalami transformasi yang signifikan dari bentuk yang sederhana menjadi olahraga modern yang dicintai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, dewasa, orang tua, dan bahkan perempuan. Perubahan ini tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan masyarakat dari segala lapisan, tetapi juga oleh kemajuan yang cepat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Sepak bola terus berkembang dari tahun ke tahun, dengan tingkat keterampilan teknis juga semakin meningkat seiring waktu. (Hilalang & Padang, 2018). Setiap jenis



olahraga memerlukan keterampilan dalam menguasai teknik, strategi, taktik, mental, serta perlengkapan dan fasilitas pendukung baik dalam latihan maupun saat bertanding (Priyo Utomo & Indarto, 2021).

Setiap pemain selalu memiliki keinginan untuk menang agar penonton puas. Sebuah cara baru untuk bermain seorang atlet diciptakan oleh dorongan yang luar biasa dari pelatih, manajemen, dan semua elemen yang ada dalam lingkungan pertandingan. Meskipun kemenangan adalah tujuan utama, atlet kadang-kadang mengalami kesulitan psikologis karena dinamika sosial yang terjadi dalam pertandingan, seperti harapan dari pelatih, dukungan dari penonton, arahan dari manajemen, dan semangat bersama dalam pertandingan.. Jadi, tidak jarang bahwa atlet mengalami reaksi psikologis seperti gejala emosi, marah, senang, atau cemas.

Pertandingan ini memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi, menyebabkan pemain merasakan kecemasan yang berlebihan, baik sebelum, saat, maupun mendekati akhir pertandingan (Sartono et al., 2020). Gejala kecemasan dan stres pada pertandingan antara lain kecemasan, kekhawatiran, selama pertandingan, terjadi peningkatan ketegangan, kebingungan, gangguan konsentrasi, serta penurunan kepercayaan diri. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan pemain, yaitu kurangnya perkembangan mental. Kecemasan bisa menjadi penghalang serius bagi performa seorang pemain sepakbola. Ketika seorang pemain merasa cemas, fokusnya terbagi antara permainan di lapangan dan kekhawatiran yang mengganggu pikirannya. Hal ini dapat memengaruhi kemampuannya untuk mengambil keputusan yang baik dan tepat serta untuk menjaga konsentrasi yang diperlukan dalam pertandingan.

Kecemasan juga dapat mempengaruhi fisik pemain dengan meningkatkan tingkat ketegangan otot dan mengurangi fleksibilitas gerakan. Pemain yang merasa cemas juga cenderung melakukan kesalahan yang dapat berdampak negatif pada hasil pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi pemain sepakbola untuk dapat mengelola kecemasan mereka dengan baik melalui teknik-teknik

relaksasi dan mental yang sesuai, sehingga mereka dapat tampil maksimal di lapangan dan mencapai performa terbaik mereka. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan negatif dan gejala fisik yang berhubungan dengan ketegangan, di mana seseorang merasa khawatir dan mengantisipasi kemungkinan bahaya atau kejadian buruk di masa depan. Kecemasan dapat memengaruhi perasaan, perilaku, dan reaksi fisik seseorang.

Kecemasan dapat dibagi dalam dua kategori, yakni *state anxiety* dan *trait anxiety*. Ketakutan kondisi dan kecemasan sifat terdiri dari dua kategori kecemasan. *State anxiety* adalah ketakutan yang tidak proporsional terhadap keadaan tertentu. Terdapat dua jenis kecemasan yang bisa diidentifikasi. Pertama, adalah kecemasan situasional, yang merupakan respon emosional sementara terhadap suatu situasi khusus. Sedangkan yang kedua adalah kecemasan *tipe trait*, yang lebih persisten dan merasuk ke berbagai aspek kehidupan individu. Individu tahu kapan dan bagaimana mereka merasa cemas dan tegang (Amir, 2013). Atlet Sepak bola harus mengatasi reaksi psikologis yang muncul selama pertandingan, karena hal ini akan mempengaruhi langsung jalannya pertandingan.

Kecemasan kognitif bergantung pada kesehatan mental pemain, sedangkan kecemasan somatik bergantung pada kesehatan fisik dan fisiologis pemain. Kinerja pemain menjadi lebih baik seiring dengan peningkatan kecemasan, yang digambarkan dalam literatur sebagai keinginan untuk naik level hingga batas tertentu. Setiap pemain sepak bola pasti saja selalu menghadapi pertandingan yang menciptakan kondisi kompetisi. Dalam setiap pertandingan tersebut, para pemain selalu mengalami kecemasan. Karena memang pada dasarnya pemain sepak bola ingin mencapai kemampuan terbaik mereka (Erman et al., 2017).

Hal ini relevan dengan penelitian terdahulu yaitu dari (Putra Maiza Rianda, Abdurrahman, 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola di PPLP Aceh berada pada level yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang efektif dapat membentuk aspek



psikologis mental yang mengurangi tingkat kecemasan pemain saat bertanding, lalu Kumbara, Hengki Metra, Yogi Ilham, (2019) sebanyak 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding, sedangkan 37% pelajar tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding berupa kecemasan bertanding, kecemasan kognitif, atau kecemasan somatik.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa perbedaan seperti pokok bahasan/subyek penelitian, jumlah sampel, dan jumlah variabel yang diteliti. Analisis kecemasan berbeda dengan peneliti sebelumnya karena menggunakan desain penelitian studi kasus. Sehingga penelitian ini penting untuk lebih memperhatikan kecemasan para pemain sepakbola ketika bertanding serta memberikan pengetahuan kepada setiap pelatih maupun manajemen club.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat bahwa dibutuhkan cara atau solusi agar bisa meningkatkan rasa percaya diri atlet pada saat pertandingan. Karena aspek kecemasan mempengaruhi kinerja pemain. Pentingnya penelitian ini ialah untuk memperhatikan psikologis para pemain agar tetap baik dalam performa. Aspek mental yang tidak bisa dikendalikan atlet. Oleh karena itu, atlet tidak memungkinkan untuk mengatasi rintangan dan meminimalkan tingkat kecemasan dalam diri mereka.

Penelitian tersebut diharapkan dapat membantu pemain mengatasi gejala yang ada. Gejala-gejala ini mencakup gejala kecemasan yang mungkin anda alami. Selain itu, pelatih harus mampu memberikan berbagai informasi kepada pemain tentang cara mengatasi atau mengurangi rasa cemas. Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan pemain saat pertandingan. Hal ini muncul karena berbagai faktor, seperti tekanan untuk meraih kemenangan, ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun orang lain, dan ketidakpastian hasil pertandingan. Pemain sepakbola seringkali merasa tertekan untuk tampil maksimal di depan ribuan mata penonton, yang dapat memengaruhi kinerja mereka secara langsung. Selain itu, rasa cemas juga dapat timbul akibat rasa takut akan

kegagalan atau evaluasi negatif dari publik dan pelatih.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah studi kasus. Studi kasus di pilih guna mencapai tujuan penelitian serta cocok untuk penelitian ini karena mengkaji suatu fenomena secara mendalam. Fenomena yang diangkat dalam penelitian ini ialah kecemasan pemain sepakbola Rice Cake FC pada saat pertandingan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini diambil dan diprioritaskan pada pemain Sepakbola putra Rice Cake FC yang terletak di Kecamatan Ciwidey, Kabupaten Bandung. Dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 5 pemain putra. Mereka dipilih karena sudah mewakili dari berbagai posisi yang ada dalam permainan sepakbola serta dengan kriteria absen yang rutin pada saat latihan dan menguasai teknik dasar yang sudah bagus.

Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi dan wawancara. Observasi dan wawancara yang dipakai mengadaptasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* pada pertandingan Sepakbola dengan indikatornya Cemas, Mudah tersinggung, Merasa tegang, gelisah, Sulit tidur, bangun dengan lesu, mimpi buruk.

Pengumpulan Data dan Analisis Data

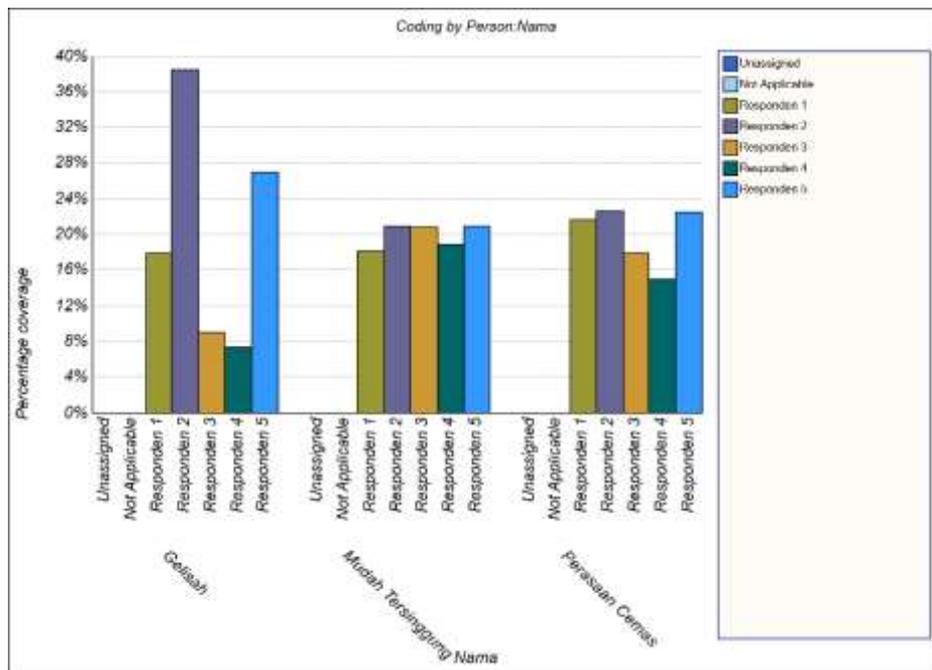
Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat untuk menjaga partisipan tetap pada topik sambil memberikan jawaban yang lebih luas sebelum melakukan wawancara, terlebih dahulu para pemain diberikan penjelasan mengenai tujuan dari penelitian, kemudian meminta izin untuk merekam percakapan selama wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan pada waktu dan tempat yang telah disepakati sebelumnya. Analisis data adalah tahap dimana informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi lapangan, dan sumber lainnya disusun secara sistematis untuk

memahaminya dengan mudah dan hasilnya dapat disampaikan kepada pihak lain secara jelas... Peneliti difasilitasi oleh perangkat lunak NVivo 12. Node digunakan untuk mengatur data observasi dan wawancara ke dalam kategori dengan kode khusus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan yang muncul pada seorang pemain sepakbola terjadi baik sebelum maupun selama situasi pertandingan sudah menjadi lumrah dan kadang terjadi pada setiap pemain. Studi ini melibatkan lima pemain dari tim Rice Cake FC sebagai subjek wawancara. Identitas sebenarnya dari para pemain tersebut tidak disebutkan dalam artikel ini demi menjaga kerahasiaan. Sebagai gantinya,

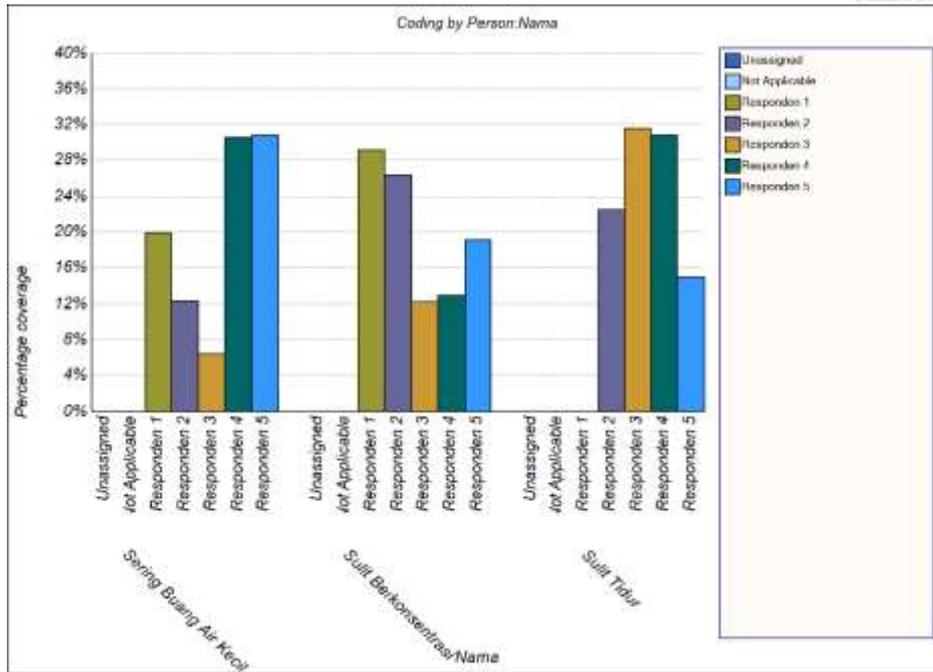
digunakan nama samaran untuk para partisipan yaitu, Responden 1, Responden 2, Responden 3, Responden 4, dan Responden 5. Wawancara dengan kelima partisipan itu direkam dan hasilnya diubah ke dalam format transkrip, lalu dimasukkan ke perangkat lunak Nvivo untuk analisis lebih lanjut. Peneliti menyajikan analisis kecemasan pemain sepakbola pada saat pertandingan melalui *Chart*. *Chart* dibuat berdasarkan tema-tema hasil pengkodean untuk menjelajahi dan memvisualisasikan data yang relevan. Dari diagram tersebut, ditemukan indikator yang dapat digunakan. kecemasan yaitu, perasaan cemas, gelisah, mudah tersinggung, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur.



Gambar 1. Chart Presentase setiap indikator kecemasan.

Dapat dilihat dari gambar diatas terdapat beberapa Hasil dari *Chart* mengenai presentase kecemasan diantaranya, responden1 memiliki kegelisahan 17,98%, Mudah tersinggung 18,22%, dan perasaan cemas 21,72%, responden 2 memiliki kegelisahan 38,49%, Mudah tersinggung 20,98%, dan perasaan cemas 22,72%, responden 3 memiliki kegelisahan 09,08%,

Mudah tersinggung 20,83%, dan perasaan cemas 17,98%, responden 4 memiliki kegelisahan 07,48%, Mudah tersinggung 18,99%, dan perasaan cemas 14,98%, dan terakhir responden 5 memiliki kegelisahan 26,97%, Mudah tersinggung 20,98%, dan perasaan cemas 22,60%. Indikator – indikator tersebut sangat berpengaruh terhadap kecemasan para pemain sepakbola.



Gambar 2. Chart Presentase setiap indikator kecemasan.

Kecemasan pemain sepakbola berpengaruh negatif kecemasan memiliki dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet dalam pertandingan. Efek kecemasan secara bertahap merugikan. Saat tingkat kecemasan meningkat, peregangan otot-otot dapat terpengaruh, yang kemudian memengaruhi kemampuan teknis dan penampilan atlet. Selain itu, pikiran juga menjadi terganggu dengan munculnya pikiran negatif, seperti ketakutan akan kekalahan dan kecemasan lainnya. Untuk selanjutnya terdapat juga tiga indikator kecemasan dari masing-masing pemain diantaranya adalah sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi dan

sulit tidur serta presentase setiap indikatornya hasil dari *Chart* mengenai presentase kecemasan diantaranya, responden 1 memiliki presentase sering buang air kecil 19,91%, sulit berkonsentrasi 29,24%, responden 2 memiliki presentase sering buang air kecil 12,32%, sulit berkonsentrasi 26,35%, dan sulit tidur 22,56%, responden 3 memiliki presentase sering buang air kecil 06,40%, sulit berkonsentrasi 12,27%, dan sulit tidur 31,58%, responden 4 memiliki presentase sering buang air kecil 30,57%, sulit berkonsentrasi 15,00%, dan sulit tidur 30,83%, responden 5 memiliki presentase sering buang air kecil 30,81%, sulit berkonsentrasi 19,13%, dan sulit tidur 15,04%.



Gambar 3. Diagram Hierarkis Tree Map Faktor penyebab kecemasan.



Dapat dilihat dari diagram diatas ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pemain sepakbola diantaranya tekanan pelatih, tekanan supporter dan tekanan manajemen terhadap pemain. Tekanan dari pelatih bisa datang dalam bentuk harapan untuk tampil maksimal di lapangan, penilaian kinerja yang ketat, dan ekspektasi untuk mematuhi instruksi taktis secara presisi. Ini dapat menciptakan rasa takut akan kegagalan dan ketidakpastian tentang kemampuan mereka untuk memenuhi harapan. Sementara itu, tekanan dari manajemen klub bisa berasal dari target kemenangan, ekspektasi finansial, dan kebutuhan untuk mempertahankan reputasi klub. Pemain mungkin merasa terbebani dengan tanggung jawab untuk memastikan klub tetap sukses secara kompetitif. Terakhir, tekanan dari supporter bisa sangat kuat, terutama di level tertinggi kompetisi.

Para pemain seringkali merasa dituntut untuk memberikan performa yang luar biasa setiap saat, karena supporter memiliki harapan yang tinggi terhadap tim mereka. Kritik yang keras atau reaksi negatif dari supporter bisa memperburuk kecemasan pemain. Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk memiliki keterampilan mental yang kuat dan mendapatkan dukungan yang memadai agar dapat mengelola tekanan ini dengan baik dan tetap fokus pada performa mereka di lapangan faktor ini sangat mempengaruhi terhadap performa pemain pada saat pertandingan. Sering kali pemain terlihat tidak fokus karena memiliki beban yang besar. Sehingga mereka tidak percaya diri untuk memenangkan pertandingan.

Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola pada saat Pertandingan

Pembahasan disini, peneliti akan membahas hasil penelitian yang telah dilakukan tentang analisis Tingkat kecemasan pemain sepakbola Rice Cake FC pada saat pertandingan. Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak menyenangkan, seperti merasa tidak nyaman, gelisah, khawatir, dan ditandai dengan perasaan kekhawatiran, keprihatinan, dan ketakutan. Emosi ini dapat dirasakan dalam berbagai situasi yang berbeda, dan kecemasan yang dialami secara berulang oleh

seorang, seperti seorang atlet sepakbola, dapat menciptakan tekanan emosional negatif, termasuk kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap hal yang mengancam (Subandi & Sin, 2018). Kecemasan pada saat bertanding merupakan hasil dari apa dan bagaimana pikiran atlet terkait dengan pertandingan yang akan dihadapinya dan itu sangat berpengaruh. Pikiran-pikiran dan persepsi atlet tersebut akan mempengaruhi perilaku yang ditampilkan termasuk kecemasan saat bertanding.

Hasil daripada penelitian tingkat kecemasan pada saat pertandingan sepakbola terdapat enam indikator diantaranya gelisah, mudah tersinggung, perasaan cemas, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur. Gelisah memiliki presentase 38,49%, mudah Tersinggung 20,98%, perasaan cemas 22,72% sering buang air kecil 30,81%, sulit berkonsentrasi 29,24%, sulit Tidur 31,58%. Kecemasan tersebut secara signifikan mengganggu kinerja atlet saat berkompetisi dan dapat menjadi hambatan bagi pencapaian prestasi atlet (Maulana & Rusdiana, 2020). Para atlet sering mengalami gejala kecemasan, terutama sebelum pertandingan. Mereka merasa cemas karena khawatir tidak bisa tampil maksimal di lapangan. Detak jantung mereka meningkat saat melihat penonton memadati arena pertandingan, bahkan ada yang mengalami masalah pencernaan seperti sering buang air besar atau buang air kecil (Hardiyono, 2020). Atlet, bukan hanya atlet pemula, tetapi juga atlet profesional sering mengalami kecemasan. Ketakutan digambarkan sebagai munculnya reaksi psikologis yang dapat mengubah tanggapan psikologis seseorang terhadap situasi baru-baru ini. Atlet profesional biasanya tidak cemas terlalu lama; situasi pertandingan yang lama membuat mereka lebih mudah beradaptasi.

Dari keenam indikator tersebut yang paling dominan dalam Tingkat kecemasan pemain sepak bola pada saat pertandingan yaitu gelisah 38,49%. Pemain sering mempertimbangkan akibat yang akan mereka terima jika mereka kalah atau gagal dalam pertandingan, yang menyebabkan kecemasan saat bermain. Kecemasan juga timbul karena adanya pikiran tentang kemungkinan hal-hal



yang tidak diinginkan terjadi, seperti performa buruk pemain sepak bola atau persepsi bahwa lawan lebih unggul. Kecemasan semacam ini muncul sebelum pertandingan dan dikenal dengan istilah kecemasan bertanding (Nanda Afrizal, 2015).

Faktor penyebab kecemasan Pemain Sepakbola pada saat Pertandingan

Kecemasan adalah perasaan yang dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman, kegagalan dalam mengendalikan situasi, dan peningkatan stres. Faktor penyebab kecemasan pada pemain sepakbola pada saat pertandingan. Tuntutan mental selama pertandingan dan karakter kompetisi olahraga yang sering kali berubah-ubah, baik itu dalam situasi permainan atau kondisi lingkungan, dapat menyebabkan kecemasan pada pemain sepakbola. Tekanan penonton dapat menyebabkan kecemasan pada pemain sepakbola saat pertandingan. Tekanan penonton dapat berupa peringatan, penilaian, dan kritik yang tidak seimbang. Tinggi tekanan penonton dapat meningkatkan kecemasan pemain sepakbola, yang mungkin akan menyebabkan rasa tidak nyaman dan kegagalan dalam mengendalikan situasi.

Atlet yang merasa diperhatikan, dievaluasi atau dibandingkan oleh penonton lawan akan membawa perasaan gugup dan khawatir pada saat pertandingan (Restuti et al., 2023). Kritik dari penonton dapat menyebabkan kecemasan pada pemain sepakbola. Misalnya, kritik yang tidak seimbang dari penonton yang tidak seimbang, seperti kritik yang tidak sesuai dengan situasi atau kritik yang tidak terkait dengan permainan, dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman dan kecemasan pada pemain sepakbola. Tetapi kadang kalah ramainya penonton membuat setiap pemain mengalami gangguan psikologi misalnya kecemasan (Trisaputra et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pemain sepakbola pada saat pertandingan adalah seberapa besar tergantung dari berbagai faktor, seperti tekanan suporter, tekanan pelatih dan tekanan manajemen, serta situasi yang dihadapi. Kecemasan dalam pertandingan sepakbola merupakan hal negatif yang muncul dan

dirasakan pemain ketika akan mengalami situasi yang dianggap sebagai ancaman. Faktor tekanan penonton memiliki presentase 45,25%, tekanan pelatih sebesar 38,83%, dan faktor manajemen sebesar 43,60. Faktor yang paling besar mempengaruhi kecemasan pada saat pertandingan ialah faktor penonton. Kecemasan pada atlet mencakup faktor-faktor seperti pelatih, wasit, penonton, lawan, fasilitas, kondisi lapangan, cuaca, dan juga pengaruh lingkungan keluarga (Ikram & Hudain, 2023).

Kecemasan dapat mempengaruhi kemenangan pemain sepakbola pada saat pertandingan. Kecemasan dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman, kegagalan dalam mengendalikan situasi, dan peningkatan stres, yang mungkin akan menyebabkan pemain sepakbola tidak mampu mengendalikan situasi dan meningkatkan kemungkinan kalah. Kegagalan dalam mengendalikan situasi yang disebabkan oleh kecemasan dapat mengakibatkan atlet tidak mampu mengendalikan situasi permainan dan meningkatkan kemungkinan kalah. Misalnya, atlet yang tidak mampu mengendalikan situasi permainan karena kecemasan dapat meningkatkan kemungkinan kalah. Hal ini sesuai dengan penelitian Muharram yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet dapat berdampak pada kemampuan mereka bermain jika mereka tidak dapat mengontrol tingkat kecemasan mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola saat pertandingan mencakup beberapa indikator, diantaranya gelisah, mudah tersinggung, cemas, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur. Dari keenam indikator tersebut yang paling dominan dalam Tingkat kecemasan pemain sepak bola pada saat pertandingan yaitu gelisah sebesar 38,49%. Selain indikator, terdapat juga faktor Tingkat kecemasan pemain sepakbola pada saat pertandingan, diantaranya: tekanan penonton, tekanan pelatih dan manajemen team. Dari ketiga faktor tersebut yang paling dominan adalah tekanan penonton sebesar 45,25%.



UCAPAN TERIMA KASIH

Bersyukur kepada Allah SWT Yang telah memberikan ketabahan untuk saya mengerjakan artikel ini. Terima kasih kepada kedua orang tua saya selalu mendoakan, menyuport serta membimbing saya semoga beliau selalu dalam lindungan Allah SWT. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang senantiasa sabar membimbing saya semoga menjadi ladang pahala. Terakhir saya ucapkan terima kasih kepada Club Rice Cake Fc, serta teman-teman saya yang sudah membantu saya, tak bisa saya sebut satu persatu semoga segala sesuatu Allah SWT balas dengan beribu kebaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
<https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Erman, E., Razali, R., & Jafar, M. (2017). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola subulussalam muda dalam menghadapi turnamen tahun 2017. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3).
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54.
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Hilalang, K., & Padang, K. (2018). *Tinjauan Tingkat Percaya Diri Pemain Sepakbola U17 SSB Taruna*. 1(1), 102–107.
- Ikram, I., & Hudain, A. (2023). *Analisis Kecemasan Atlet Futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan*. 2(1).
- Kumbara, Hengki Metra, Yogi Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28.
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Maulana, A., & Rusdiana, A. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra-Porda Kab Bandung Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 29–34.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10137>
- Nanda Afrizal, J. M. (2015). *Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada klub putra Buana Tangse Fc Tahun 2015*. 15(2), 99–108.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Putra Maiza Rianda, Abdurrahman, K. (2020). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola PPLP Aceh Tahun 2018. *Range Management and Agroforestry*, 4(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1016/j.fcr.2017.06.020>
- Restuti, D., Sepriadi, S., Ihsan, N., & Wulandari, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Petanque pada Pertandingan POMNAS XVII. *Jurnal JPDO*, 6(7), 175–181.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225.
https://doi.org/10.29407/jjs_unpgri.v6i1.13832
- Subandi, & Sin. (2018). Hubungan Antara Kecemasan (Anxiety) dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 234–239.
- Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2022). Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu. *Jolma*, 2(2), 86.
<https://doi.org/10.31851/jolma.v2i2.7893>