



**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Kampus I : Jl. Harsono RM No 67, Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12550  
Telp. : (021) 27808882, 27802112

Kampus II : Jl Raya Perjuangan Marga Mulya, Bekasi Utara Telp : (021). 88955882, Fax:(021) 88955871  
Email : [fip@ubharajaya.ac.id](mailto:fip@ubharajaya.ac.id) Website : [www.ubharajaya.ac.id](http://www.ubharajaya.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : SKET/ 012 /VII/2023/FIP-UBJ**


Sehubungan dengan Publikasi Artikel Ilmiah yang dilakukan oleh Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan, pada Jurnal Muara Olahraga Volume 4 Nomor 2 tahun 2022, halaman 31-38. Maka bersama ini Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menerangkan bahwa :

No	NAMA	NIDN	PRODI	Keterangan
1.	Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd.	1022048704	PJKR	Penulis Pertama
2.	Meiriani Armen, S.Pd., M.Pd.	1002058603	PJKR	Penulis Kedua
3.	Faridatul'Ala, S.Pd., M.Pd.	0301128401	PKO	Penulis Ketiga

Adalah benar telah melakukan Publikasi Artikel Ilmiah pada Jurnal Muara Olahraga Volume 4 Nomor 2 tahun 2022, halaman 31-38, sebagai penulis jurnal dengan Judul "**Tingkat Kecemasan Atlet Menghadapi Pertandingan pada Atlet Sepak Bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya FC**".

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 12 Juli 2023

**DEKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
  
**Dra. TRUDY WANGSALEGAWA, M.A., M.Ed., Ph.D.**  
**NIP. 1908425**

---

## TINGKAT KECEMASAN ATLET MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA USIA 21 TAHUN PUTRA WIJAYA FC

Apriyanti Rahmalia, S.Si.,M.Pd1\*, Meiriani Armen, S.Pd.,M.Pd 2&Faridatul 'Ala, S.Pd.,M.Pd 3

1. Universitas Bung Hatta, Indonesia

2. Universitas Bung Hatta, Indonesia

3. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

e-mail: apriyanti\_rahmalia@bunghatta.ac.id, ria.pjkr12@bunghatta.ac.id, faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepak bola usia 21 tahun Putra Wijaya FC saat menghadapi pertandingan. Faktor tingkat kecemasan yang dimaksud adalah faktor Instrinsik dan Ekstrinsik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya FC yang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang disusun menggunakan skala *Likert*. Data dianalisis secara deskriptif dengan rumus presentase selanjutnya dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi ideal. Hasil penelitian menunjukkan, pada faktor kecemasan Instrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di kategori Tinggi dengan jumlah 11. Persentase frekuensi tertinggi adalah 44%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Rendah dan Sangat Rendah dengan jumlah 3 dan persentase 12%. Pada faktor kecemasan Ekstrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di Kategori Tinggi dengan jumlah 10 orang. Persentase frekuensi tertinggi adalah 40%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Sangat Rendah dengan jumlah 2 dan persentase 8 %.

**Kata kunci:** Kecemasan, Atlet, Sepak Bola.

### Abstract

*This study aims to determine the level of anxiety of 21-year-old soccer athletes Putra Wijaya FC when facing a match. The anxiety level factor in question is the Intrinsic and Extrinsic factor. This research is quantitative descriptive. The sample in this study were all 21-year-old soccer athletes, Putra Wijaya FC, totaling 25 people. The instrument used in this study was a questionnaire compiled using a Likert scale. The data were analyzed descriptively with the percentage formula then categorized into five categories based on the mean value and ideal standard deviation. The results showed, on the intrinsic anxiety factor that the highest frequency was in the High category with a total of 11. The percentage of the highest frequency was 44%. The lowest frequency is in the Low and Very Low categories with a total of 3 and a percentage of 12%. In the extrinsic anxiety factor, the highest frequency is in the High Category with a total of 10 people. The highest frequency percentage is 40%. The lowest frequency is in the Very Low category with a total of 2 and a percentage of 8%.*

**Keywords: Anxiety, Athlete, Football.**

### PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim akan berusaha memasukkan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Artinya masing-masing tim berusaha untuk menang, dengan demikian baik secara individu maupun tim, akan menampilkan performa terbaiknya di dalam pertandingan. Dalam tulisannya Ringgo (2008: 14) mengatakan euphoria sepak bola dalam pertandingan membuat pemain harus maksimal menunjukkan kualitasnya sebagai seorang pemain.

Keinginan untuk menang harus dimiliki agar penonton menikmati suguhan terbaik yang ditampilkan oleh atlet, hal inilah yang harus muncul dan dimiliki oleh setiap atlet. Motivasi berprestasi pastinya akan mempengaruhi performa pertandingan, sehingga beban yang dirasakan pemain dapat di atasi oleh pemain. Beban tersebut seperti tuntutan yang di minta pelatih saat berada di pinggir

lapangan, sorak-sorai penonton, dukungan bahkan tekanan dari pihak manajemen dan seluruh rangkaian situasi yang tercipta saat pertandingan. Sehingga dapat mengganggu psikologis dari atlet tersebut. Tidak jarang, akan ditemukan reaksi psikologis, misalnya gejala emosi, marah, senang serta cemas.

Atlet sepak bola harus mengatasi reaksi psikologis yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, karena hal tersebut akan langsung berdampak pada situasi pertandingan. Kemampuan merubah reaksi negative menjadi reaksi positif sangatlah dibutuhkan dalam situasi ini. Reaksi negatif yang dimaksud misalnya adalah kecemasan. Dalam ilmu psikologi kecemasan atau (anxiety) di artikan sebagai bentuk reaksi psikologis yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Weinberg & Gould (2007) mengemukakan Kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan. Alwisol (2004) mengemukakan kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi

adaptif yang sesuai.

Tidak terkelolanya kecemasan dengan baik, berdampak langsung pada performa atlet khususnya atlet sepak bola, dapat terlihat dengan kakunya gerakan, melakukan gerakan yang tidak dibutuhkan, salah tingkah, yang menyebabkan atlet tidak dapat menjalankan teknik yang telah terlatih. Pemahaman tentang sumber kecemasan menjadi hal yang penting. Menurut Harsono (1998: 248) dan menurut Singgih (2008: 67) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu: berasal dari dalam diri atlet (intrinsik), dan berasal dari luar atlet (ekstrinsik). Kecemasan intrinsik seperti : moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan pikiran puas diri. Sedangkan kecemasan ekstrinsik seperti : peranan pelatih, lawan, penonton, wasit, sarana dan prasarana, cuaca dan pengaruh lingkungan keluarga.

Menurut Greta, et.al, Martens, dan Sharkey (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) bermacam-macam sumber nya seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan prefeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang-siapaan individu itu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada atupun terhadap diri sendiri.

Seperti yang disampaikan oleh Kusumajati (2011:60) gejala kecemasan bermacam-macam bentuk

dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir dan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik.

Dengan mengetahui sumber kecemasan, maka dapat dilakukan upaya untuk mengatasi keadaan ini, sehingga memperkecil kecemasan yang dialami atlet. Atlet yang mengalami ketegangan akan menunjukkan penampilan yang kurang atau tidak semestinya. Mengenali ketegangan atau kecemasan yang telah menyerang atlet, dapat dibedakan atas dua macam yaitu gejala fisik dan gejala psikis (Gunarsa, 1989).

Tingkat kecemasan dan stress antara satu orang dengan orang lain berbeda, seperti pengalaman situasi dan kondisi kompetisi, serta fase kompetisi. Atlet berpengalaman memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang, level kejuaraan dunia lebih stressful dibanding dengan kejuaraan daerah.

Putra Wijaya FC, sebagai salah satu wadah pembinaan prestasi di cabang olahraga sepak bola, memperhatikan tingkat kecemasan atletnya dalam menghadapi pertandingan. Menurut Nurkadri dkk (2022: 397) Berdasarkan fenomena yang terjadi pada atlet ketika bertanding, banyak atlet yang sering melakukan kesalahan saat dilihat oleh banyak orang. Kecanggungan saat menghadapi keramaian berdampak kecemasan bagi atlet. Ketika atlet tersebut mengalami kecemasan maka konsentrasi dan segala persiapan yang telah disiapkan menjadi terganggu.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau telalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain. Karena menurut Firmansyah (2007: 13) seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Maka penelitian tentang tingkat kecemasan atlet perlu dilakukan agar prestasi dapat di raih dengan maksimal.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan (atlet sepak bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya FC). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya FC yang berjumlah 25 orang.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket disusun menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2008: 92) Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut: Bagi jawaban dengan gradasi sangat positif (1) Jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 5; (2) Jawaban Setuju (S) diberi skor 4; (3) Jawaban Ragu-ragu (R) diberi skor 3; (4) Jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; dan (4) Jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, sedangkan jawaban dengan gradasi sangat negatif penilaian skor dibalik dari yang positif. Kisi-kisi instrumen ini mengacu pada teori Singgih (2008: 67-68) dan Husdarta (2010:70)

**Tabel1. Kisi-kisi Instrumen**

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jml
				Favourable (+)	Anfavourable (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	27	10	2
			Pengalaman bertanding	18,17		2
			Pikiran negative	6	3,4	3
			Pikiran positif	14,19		2
			Peranan Pelatih	26	15	2
			Lawan	1, 25	21	3
		Ekstrinsik	Penonton	9	7,23	3
			Wasit	11	20	2
			Sarana dan Prasarana	28	8,12,13	4
			Cuaca	2	16, 22	3
			Pengaruh lingkungan keluarga	24	5	2

Mi- 1,5 Sdi ke bawah	Sangat Rendah
----------------------	---------------

Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumus sebagai berikut ( Anas Sudijono, 2006: 43).  
 $P = \frac{F}{N} \times 100\%$  Keterangan:  
 P : Presentase yang dicari  
 F : Frekuensi  
 N : Number of Cases (jumlah individu)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data dalam penelitian ini di analisissecara deskriptif menggunakan rumus presentase. Sebelumnya di jumlahkan seluruh skor butir soal pada masing-masing indikator : Indikator Kecemasan Intrinsik dan Kecemasan Ekstrinsik, setelah itu dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi ideal.

**1. Deskripsi Data Hasil Kecemasan Intrinsik**

Data hasil penelitian yang dideskripsikan adalah total skor dari indikator kecemasan Intrinsik. Deskripsi data mengenai hasil kecemasan Intrinsik dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Kecemasan Intrinsik**

Kategori Kurva Normal	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
> 49,15	Sangat Tinggi	0	0
41,88 - 49,15	Tinggi	11	44
34,60 - 41,87	Sedang	8	32
27,33 - 34,59	Rendah	3	12
< 27,33	Sangat Rendah	3	12
	Jumlah	25	

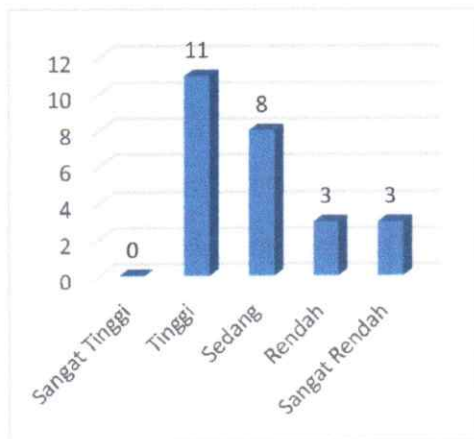
Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa frekuensi tertinggi terdapat di Kategori Tinggi dengan jumlah 11. Persentase frekuensi tertinggi adalah 44%.

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Hasil dataakan dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi ideal.

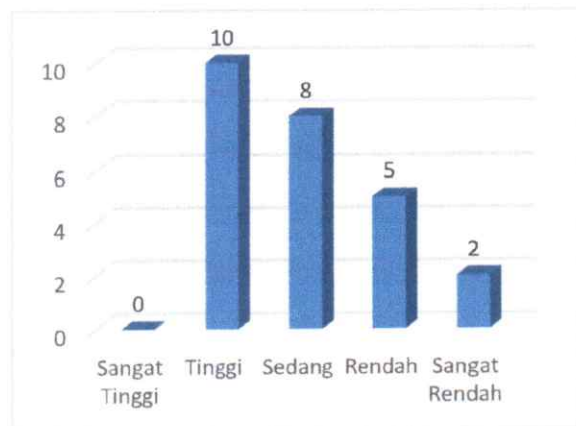
**Tabel 2. Skala Lima Kategori**

Kategori Kurva Normal	Kategori
Mi +1,5 Sdi ke atas	Sangat Tinggi
Mi +0.5 SDIs.d Mi+1,5 Sdi	Tinggi
Mi- 0,5 Sdi s.d Mi +0,5Sdi	Sedang
Mi- 1,5 Sdi s.d Mi +0,5Sdi	Rendah

Frekuensi terendah terdapat pada kategori Rendah dan Sangat Rendah dengan jumlah 3 dan persentase 12%. Distribusi frekuensi hasil Kecemasan Intrinsik dapat dilihat dalam histogram berikut.



Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa frekuensi tertinggi terdapat di Kategori Tinggi dengan jumlah 10 orang. Persentase frekuensi tertinggi adalah 40%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Sangat Rendah dengan jumlah 2 dan persentase 8 %. Distribusi frekuensi hasil Kecemasan Intrinsik dapat dilihat dalam histogram berikut.



## 2. Deskripsi Data Hasil Kecemasan Ekstrinsik

Data hasil penelitian yang dideskripsikan adalah total skor dari indikator kecemasan Ekstrinsik. Deskripsi data mengenai hasil kecemasan Intrinsik dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kecemasan Ekstrinsik**

Kategori Kurva Normal	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
> 99,49	Sangat Tinggi	0	0
86,84 - 99,49	Tinggi	10	40
74,20 - 86,83	Sedang	8	32
61,55 - 74,19	Rendah	5	20
< 61,55	Sangat Rendah	2	8
	Jumlah	25	

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan, pada faktor kecemasan Instrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di kategori Tinggi dengan jumlah 11. Persentase frekuensi tertinggi adalah 44%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Rendah dan Sangat Rendah dengan jumlah 3 dan persentase 12%. Pada faktor kecemasan Ekstrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di Kategori Tinggi dengan jumlah 10 orang. Persentase frekuensi tertinggi adalah 40%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Sangat Rendah dengan jumlah 2 dan persentase 8 %.

Padaprogram pembinaan prestasi olahraga, sering ditemui bahwa seorang atlet yang telah mempersiapkan diri dengan baik saat menghadapi suatu pertandingan dapat mendadak mengalami gangguan pencernaan, sehingga tidak mengikuti pertandingan tersebut. Hal tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena akan menghambat usaha atlet untuk dapat tampil

secara optimal dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Evans (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hamper selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Berdasarkan hasil penelitian Kusumajati (2011:64) ditemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. Dimana arah hubungan kedua variable adalah negatif, artinya semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasinya akan menurun. Dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan beberapa saran, yaitu kepada atlet hendaknya lebih meningkatkan prestasinya dengan lebih memfokuskan pada peningkatan keterampilan dan kemampuan dengan cara lebih rajin berlatih, meningkatkan rasa percaya diri, melakukan beberapa teknik peredaan ketegangan melalui latihan-latihan antara lain relaksasi, visualisasi atau pun latihan-latihan simulasi.

Dan menurut Penelitian Miguel (1999:9) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki dampak yang cukup besar pada kinerja, khususnya saat melaksanakan pertandingan. Dengan demikian maka kecemasan merupakan faktor yang dapat menghambat prestasi atlet, maka perlu di berikan perhatian khusus dan harus dilakukan *reinforcement* baik secara individu maupun tim kepada atlet sepak bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya FC.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan, pada faktor kecemasan Instrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di kategori

Tinggi dengan jumlah 11. Persentase frekuensi tertinggi adalah 44%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Rendah dan Sangat Rendah dengan jumlah 3 dan persentase 12%. Pada faktor kecemasan Ekstrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di Kategori Tinggi dengan jumlah 10 orang. Persentase frekuensi tertinggi adalah 40%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori Sangat Rendah dengan jumlah 2 dan persentase 8 %.

Kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologi akibat keadaan yang baru saja muncul.

Kecemasan harus di hadapi dan disiasati agar tidak menjadi hambatan berarti, yang artinya masing-masing pribadi harus memiliki caranya sendiri untuk rileksasi dan menenangkan diri saat kecemasan tersebut timbul. Apakah kecemasan tersebut berasal dari faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik, sehingga penanganan dari kecemasan ini dapat terlatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004. Psikologi Kepribadian. Malang: Umm Press
- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Firmansyah. 2007. Kecemasan dan High Performance. Universitas Negeri Jakarta.
- Gunarsa, S. D. (1989). Psikologi olah raga. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Myrna. (1996). Psikologi olah raga: Teori dan praktik. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan



- 
- Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan
- Husdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Alfabeta. Bandung.
- Kusumajati, Dian Anggraini. 2011. Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di Dki Jakarta. Jurnal Humaniora . Vol 2 No 1, April 2011, 58-65
- Luxbacher. 2004. Sepak Bola. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Miguel Humara, MA. 1999. The Relationship Between Anxiety and Performance : A cognitive Behavioral Perspective. Athletic Insight :The Online Journal of Sport Psychology. September 1999, Volume 1. Issue 2
- Nurkadri dkk. 2022. Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. Vol. 7. No. 2 Juni 2022
- Ringgo. 2008. Pertandingan Sepak Bola dan Geliat Ekonomi. Universitas Sebelas Maret. Singarimbun,
- Singgih. D Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Sugiyono. 2008, 2013, 2014. Metodologi Penelitian. Alfabeta. Bandung.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), Foundation of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.