

**TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS
MUHAMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Ananta Wisnu Adi

18602241002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN**

Disusun Oleh:

Ananta Wisnu Adi
NIM. 18602241002

Telah memenuhi Syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 10 Juni 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi PKO



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Agus Supriyanto, S.Pd.,
M.Si.
NIP. 198001182002121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN
PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS MUHAMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN
SKRIPSI**

Disusun Oleh:

Ananta Wisnu Adi

NIM. 18602241002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta.

Pada Tanggal, 28 Juni 2022


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		5/7/2022
Drs. Herwin, M.Pd. Sekretaris		5/7/2022
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Anggota		5/7/2022

Yogyakarta, Juli 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ananta Wisnu Adi

NIM : 18602241002

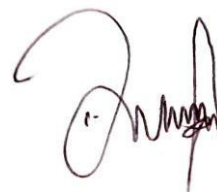
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi
Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Juni 2022

Yang menyatakan,



Ananta Wisnu Adi

NIM. 18602241002

MOTTO

“Kamu kebobolan 3 gol dan kamu cetak 4 gol, you still win the game.”

-Justin Lhaksana-

“Salah satu cara melakukan pekerjaan yang hebat adalah dengan mencintai apa yang kamu lakukan”.

-Steve Jobs-

“Hidup tidak hanya soal uang, tapi hidup butuh uang”

-Penulis-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku tercinta bapak Adi Prabowo dan Ibu Dwi Ernawati yang telah membimbing saya dengan baik serta selalu memberi kasih sayang sepenuhnya kepada saya. Terimakasih atas bimbingannya dan telah mengajarkan tentang kesederhanaan, selalu mengajarkan rasa semangat dan pantang menyerah, sampai saat ini saya mengakui bahwa saya belum mampu untuk membanggakan kedua orang tua yang saya cintai. Terimakasih karena telah membanting tulang untuk menyekolahkan saya hingga saya mendapat gelar sarjana. Terimakasih untuk bapak dan ibu.

- Teman-teman kelas PKO A 2018 yang sudah membantu dan saling mendukung dalam hal positif selama masa perkuliahan saya, dan untuk Norma Cindy Sisilia Sompotan yang selalu memberikan nasehat dan semangat untuk saya sampai saat ini. Terima Kasih berkat bantuan kalian, saya bisa menyelesaikan program sarjana ini.

**TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS
MUHAMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN**

Oleh:

Ananta Wisnu Adi

18602241002

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif mengenai Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam menghadapi pertandingan pada atlet utsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 40 orang, dan semuanya merupakan atlet futsal UMPP.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal UMPP berada pada kategori yang tinggi. Frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 24 orang atau 60%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih merasa cemas pada saat akan melangsungkan pertandingan. Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori tinggi dengan prosentase 36,25%. Jumlah total 28 atlet futsal dari 40 atlet futsal. . Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu 36,25%. Dengan jumlah 24 atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi.

Kata Kunci: Kecemasan, Atlet Futsal

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menuntaskan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan”. Ini dengan lancar

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih untuk semua pihak, yang telah memeberikan bantuan dan bimbimngan, arahan, motivasi, serta doa selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Agus Supriyanto, S.Pd, M.Si. Selaku dosen pembimbing dan penasihat akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya serta selalu memberi dukungan selama proses penyelesaian tugas akhir. Selesaiannya tugas akhir skripsi ini tentu tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya keterlibatkan pihak-pihak lain yang membantu berjalannya skripsi, oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang maha Esa Allah SWT yang telah memberikan rahmatNya.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di universitas negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan izin dan bantuan fasilitas dalam melakukan penelitian.

4. Ibu Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti M.S. selaku kepala jurusan PKL Fakultas Ilmu Kelolahragaan serta bapak ibu dosen dan para staff yang telah membantu dan memberi fasilitas saat peyusunan proposal skripsi dan tugas akhir.
5. Untuk para pelatih dan pengurus UKM Futsal UMPP yang telah memeberikan izin penelitian.
6. Para Atlet di Tim UKM Futsal UMPP yang telah memberikan dukungan dalam melaksanakan Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman–teman PKO angkatan 2018 khususnya PKO A 2017 yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis hanya mampu mengucapkan terimakasih atas semua bantuan danarahan dari berbagai pihak. Semoga Allah selalu memberikan yang terbaik bagi kita semua di kehidupan ini dan kehidupan yang akan datang. Penulis menyadari bahwa pada penulisan tugas akhir ini masih kurang dari kata sempurna. Hal ini disebabkan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yangdimiliki penulis sehingga perlu adanya perbaikan. Untuk itu kritik dan saran diharapkan oleh penulis untuk memperbaiki serta melakukan pengembangan selanjutnya.

Yogyakarta, 10 Juni
2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	9
C. Batasan masalah.....	9
D. Rumusan masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Olahraga Futsal.....	11
2. Sejarah Futsal	11
3. Pengertian Futsal.....	12
4. Kecemasan	14
5. Tingkat Kecemasan	14
6. Hakikat Panik	16
7. Hubungan Kecemasan dengan Penampilan Atlet.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir	23
D. Pertanyaan Penelitian.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional Variabel	28
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	29
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	31
G. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian dan Analisis Data	36
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Implikasi penelitian	55
C. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA	57
----------------------	----

LAMPIRAN	59
----------------	----

Daftar Tabel

	halaman
Tabel 1 Data Kecemasan Atlet Berdasarkan Tingkat Kecemasan	6
Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	30
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Instrument	32
Tabel 4 Hasil Uji Realibilitas Instrument	34
Tabel 5 Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal UMPP.....	37
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal UMPP.....	39
Tabel 7 Deskriptif Statistik Faktor Intrinsik.....	40
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Intrinsik	42
Tabel 9 Deskriptif Statistik Faktor Ekstrinsik.....	43
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Ekstrinsik.....	44
Tabel 11 Seluruh Jawaban Responden.....	45

Daftar Gambar

Gambar 1 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Futsal UMPP Dalam Menghadapi Pertandingan.....	38
Gambar 2 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Futsal UMPP Dalam Menghadapi Pertandingan Berdasarkan Faktor Intrinsik.....	41
Gambar 3 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Futsal UMPP Dalam Menghadapi Pertandingan Berdasarkan Faktor Ekstrinsik.....	44

Daftar Lampiran

	Halaman
1. Lampiran 1 permohonan Seminar Proposal Skripsi.....	59
2. Lampiran 2 Lembar Konsultasi	60
3. Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	62
4. Lampiran 4 Permohonan <i>Expert Judgement</i>	63
5. Lampiran 5 Surat Pernyataan Validasi	64
6. Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Instansi.....	66
7. Lampiran 7 Instrumen Penelitian	67
8. Lampiran 8 Validitas Dan Realibilitas	70
9. Lampiran 9 Deskriptif Statistik	72
10. Lampiran 10 Analisis Jawaban	74
11. Lampiran 11 Foto Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “*mens sana en corpore sano*” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga futsal.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Lhaksana, 2011) futsal

diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan yang sekarang lebih terkenal dengan nama futsal. Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepak bola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar ranking dunia futsal.

Perkembangan futsal di Indonesia juga dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah mengenai kompetensi atlet dan pelatih yang kemudian dapat mendukung keberhasilan futsal. Seorang pemain futsal diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Maksud dari pernyataan tersebut adalah latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya futsal, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain.

Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik. Menurut (Lhaksana, 2011), faktor

psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan semaksimal mungkin. Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan.

Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataan berdasarkan pengamatan ketika ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Misalnya saat pertandingan berlangsung penonton yang datang sangat ramai hingga menyebabkan atlet cenderung merasa cemas dan bermain tidak maksimal.

Prestasi olahraga menurut (Gunarsa, 2008) tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun

adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, *stress*, kecemasan dan ketakutan akan gagal, dan emosi yang meledak-ledak. Ketenangan atlet dalam bertanding seringkali mempengaruhi performa mereka dalam mengalahkan lawan main di lapangan. Kejadian rasa cemas yang berlebihan pada atlet seringkali mengakibatkan hilangnya fokus pada pemain sehingga seringkali diawal pertandingan atlet mulai melupakan teknik bermain ataupun strategi bermain yang sudah disusun bersama antara pelatih dan *team*. Kecemasan yang sering dialami oleh pemain biasanya dimulai dari euforia penonton yang terlalu ramai atau anggapan mengenai kompetensi lawan yang melebihi kompetensi team yang dimiliki.

Kecemasan pada atlet futsal saat bertanding seringkali dianggap suatu kejadian yang wajar terjadi tanpa perlu adanya tindak lanjut dalam mengatasinya (Husdarta, 2010) menegaskan bahwa kondisi kecemasan tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah, itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum mengakibatkan atlet tersebut merasa cemas. Kondisi fisiologis ini seharusnya sudah disadari oleh pelatih ketika atlet melakukan latihan-latihan rutin sebelum bertanding. Sehingga penting bagi pelatih untuk mengajarkan manajemen emosi, dan kecemasan pada atlet saat latihan untuk meminimalisir turunya performa atlet saat pertandingan karena cemas.

Berkembangnya dunia olah raga serta tuntutan yang semakin beragam pula seharusnya menjadikan seorang pelatih untuk mengembangkan kompetensinya dalam dunia kepelatihan. Pengembangan kompetensi tersebut tidak hanya mengenai *skill atlet*, kerjasama hingga teknik bertanding akan tetapi juga mengenai penerapan Pendidikan karakter yang positif bagi atlet, serta teknik mengenai pengkondisian mental dan psikologis atlet. Kompetensi yang lengkap serta menyeluruh yang dimiliki pelatih ini secara tidak langsung dapat membantu atlet dalam meraih prestasi di bidang olahraga.

Berdasarkan fakta dilapangan dan hasil peneltian yang pernah diungkapkan oleh (Dharmaan, 2016) menunjukkan data bahwa terdapat 200 atlet futsal yang mengalami kecemasan dengan gejala yang berbeda-beda. Kesimpulan hasil penelitian survey terhadap 200 atlet futsal diatas menunjukkan bahwa prosentase gejala kecemasan yang paling banyak dialami atlet Futsal dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan prosentase 52,5%, jantung berdetak lebih cepat dengan prosentase 45,5% dan gugup dengan prosentase 45,5%. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa ternyata banyak atlet yang mengalami kecemasan saat bertanding. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Situmorang 2021) mengelompokkan kecemasan atlet yang didasarkan pada prosentase tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet futsal memiliki prosentase sebesar 39,1% dengan jumlah 9 orang yang masuk pada kategori yang sangat tinggi, berikutnya 11 orang dengan prosentase 47,8% masuk dalam kategori tinggi, 1 orang dengan prosentase 4,34% termasuk

dalam kategori sedang, 1 orang dengan prosentase 4,34% masuk dalam kategori rendah, dan 1 orang lagi dengan prosentase 4,34% masuk dalam kategori tingkat kecemasan sangat rendah. Berikut merupakan data hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1
Data Kecemasan Atlet Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Prosentase
Sangat Tinggi	9 Orang	39.1%
Tinggi	11 Orang	47.8%
Sedang	1 Orang	4.34%
Rendah	1 Orang	4.34%
Sangat Rendah	1 Orang	4.34%

(Sumber: Situmorang, 2021)

Berdasarkan data yang diperoleh diatas secara keseluruhan maka didapatkan prosentase 55% yang termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga masih banyak atlet yang mengalami kecemasan saat akan bertanding. Selanjutnya pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Lestari, 2021) menunjukkan data kecemasan atlet yang didasarkan pada *Sport Anxiety Scale* (SAS) yaitu somatik, afektif, kognitif dan motorik. Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2021) memperoleh skala nilai sebesar 39. Artinya tingkat kecemasan pada tim atau atlet futsal dapat dikategorikan pada tingkat kecemasan “Sedang” yang artinya dalam aspek kecemasan atau mental tidak berpengaruh besar terhadap permainan serta penampilan atlet.

Jadi mereka masih mampu menampilkan permainan ataupun bertanding secara maksimal.

Kecemasan pada atlet futsal secara keseluruhan sering terjadi dengan gejala, faktor dan tingkatan yang masing-masing. Begitu juga pada Atlet Futsal di Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan melalui wawancara dengan atlet futsal di UMPP, kecemasan pada saat bertanding hampir pernah dirasakan oleh seluruh atlet. Seperti yang diungkapkan dalam hasil wawancara berikut ini:

Tentu saja coach saya masih sering sekali merasa cemas ketika mau bertanding. Cemas yang saya alami akhirnya bikin saya *nerveous* ketika bertanding kalau sudah begitu pikiran menjadi kacau dan performa ketika bertanding menjadi kurang maksimal. (Wawancara dengan Saputra, 20 Desember 2021).

Kecemasan pada atlet futsal UMPP dapat berakibat pada rasa ketidakpercayaan diri atlet yang kemudian erimbas pada menurunnya performa saat bertanding. Kecemasan lain yang dirasakan oleh Atlet Futsal UMPP disebabkan karena faktor Euforia penonton yang terlalu ramai, dan juga anggapan bahwa lawan main lebih berkompeten serta memiliki jam terbang yang lebih tinggi. Seperti yang diungkapkan berikut ini:

Jelas coach kalau masalah mengalami kecemasan. Karena saya kalau sudah dilapangan kemudian dengar *euforia* penonton yang ramai dan meriah terkadang memuat saya semakin cemas dan deg-degan. Apalagi kalau ditambah lawan mainnya itu sudah jago dan mempunyai supporter yang banyak. (Wawancara dengan Haryono, 20 Desember 2021).

Tidak terkendalinya emosi saat bertanding seringkali menjadi penyebab kecemasan pada atlet. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa atlet masih belum mempunyai kemampuan yang cukup dalam hal manajemen emosi dan

perasaan yang berakibat pada munculnya rasa cemas. Faktor lain yang juga mempengaruhi timbulnya rasa cemas pada atlet UMPP adalah karena atlet merasa tidak mempunyai *skill* dan strategi yang bagus dalam bertanding. Seperti yang diungkapkan berikut ini:

Saya sering sekali cemas, gelisah kalau hendak bertanding. Penyebabnya karena saya kurang percaya diri terhadap kemampuan dan strategi yang saya miliki. Lebih-lebih Ketika di lapangan melihat *skill* dan strategi bertanding lawan yang sangat bagus (Wawancara dengan Badar, 20 Desember 2021).

Team futsal yang terbentuk di UMPP saat ini masih tergolong dalam team yang baru, jam terbang, bertanding maupun sparing pada tim futsal UMPP masih dapat dikatakan pada tingkat yang rendah. Hal ini dikarenakan fokus pada team masih pada kegiatan latihan dasar, dan lebih mengutamakan dalam hal kerjasama *team*, dan *skill* futsal pada masing-masing pemain. Sehingga dalam prakteknya ketika atlet dihadapkan dalam situasi *sparing* atau kompetisi futsal para atlet sering mengalami beberapa gejala kecemasan seperti tangan berkeringat, tubuh bergetar, rasa khawatr yang berlebihan, hingga hilangnya rasa percaya diri yang akhirnya menyebabkan terganggunya fokus ketika bertanding. Kondisi yang demikian akhirnya sering dimanfaatkan oleh team lawan, maupun supporter dari team lawan untuk menurunkan mental pemain sehingga berakibat pada munculnya kecemasan yang susah dikendalikan ketika bertanding. Berdasarkan latar belakang dan data-data pendukung diatas maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan Judul **“Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi**

Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka muncul berbagai masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Terlalu mendapat tekanan dari penonton yang membuat pemain merasa cemas (*Anxiety*).

1. Kekhawatiran pemain futsal UMPP terhadap lawan bertanding
2. Kecemasan pemain futsal UMPP muncul sebelum bertanding.
3. Kecemasan pemain futsal UMPP muncul saat bertanding.

Belum diketahui tingkat kecemasan pemain futsal UMPP sebelum menghadapi pertandingan

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar bisa memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah maka permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah tersebut di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut Seberapa Besar Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, manfaat penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa FIK UNY di bidang kepelatihan
- b. Dapat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian yang sama tentang hubungan penonton dengan kecemasan pemain futsal

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemain, dapat mengetahui seberapa besar pengaruh penonton terhadap pertandingan
- b. Bagi penonton, dapat mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan terhadap pemain.
- c. Bagi organisasi, dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merekrut pemain yang berkualitas.

BAB II

KAJIAN PUTAKA

A. Kajian Teori

1. Olah Raga Futsal

a. Sejarah Futsal

Tahun 1930 futsal dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani dan pertama kali dimainkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo. Kemudian pada tahun 1950 warga negara Uruguay ini memiliki ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga. Empat olahraga itu, adalah:

1. *Football* atau Sepakbola, mencetak gol dengan kaki atau sundulan kepala
2. *Basketball* atau Bola Basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang
3. *Hansball* atau Bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak gol dari samping,
4. *Waterpolo* atau Polo air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar dan lain-lain, yang dirangkum dalam cabang olahraga versi baru, yang disebut Futsal.

Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber* atau *plastic*. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat, sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak (Lhaksana Justin, 2011).

Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi di negaranegara Asia, termasuk Indonesia salah satunya adalah di Negara Indonesia Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh Assosiation Football Confederation (AFC) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaannya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia sendiri tidak mampu lolos ke babak berikutnya. Pada saat itu pemain futsal Indonesia berasal dari klub-klub sepak bola Liga Indonesia yang nota benenya bukan pemain futsal asli sedangkan tim futsal dari Negara Asia lainnya merupakan pemain futsal yang sudah professional dan banyak memiliki pengalaman dalam bermain futsal.

Tahun 2006 Badan Futsal Nasional (BFN). BFN sendiri dinilai cukup sukses dalam mengukir prestasi di level internasional, pada tahun 2003, 2005 dan 2009 meraih Juara III di kejuaraan Piala Asia Tenggara (AFF), pada tahun 2006 dan 2008 meraih Juara II di kejuaraan AFF, dan puncaknya pada tahun 2010 berhasil meraih Juara I juga di kejuaraan yang sama.

b. Pengertian Futsal

Menurut Murhananto (2005) dalam bukunya Kamus Pintar Futsal, futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Olahraga futsal merupakan sejenis sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Olahraga Futsal adalah

permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Andri Irawan, 2009).

Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memainkan bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Pengertian futsal adalah (futbol sala) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola (Justinus Lhaksana, 2011). Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 pemain (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola (Sahda Salim, 2012:6). Istilah “futsal” adalah istilah internasional, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti

permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Wikipedia, Bahasa Indonesia).

2. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang (Mu'arifah, 2005). Kecemasan menurut (Weinberg, 2007) adalah bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan keagresifan. Kecemasan juga dimaknai sebagai fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2004).

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis seperti; panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya (Amir, 2004).

b. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (1995:72), membagi kecemasan menjadi 4 tingkatan, yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

a. Respon Fisiologis: Seseekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik dan gejala ringan pada lambung.

b. Respon Kognitif: Lapang persegi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan menyelesaikan masalah secara efektif.

c. Respon Perilaku dan Emosi: Tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, dan suara kadang-kadang meninggi.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ini, persepsi terhadap lingkungan menurun atau individu lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain.

a. Respon Fisiologis: Sering nafas pendek, nadi ekstra systole dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare/konstipasi, dan gelisah.

b. Respon kognitif: Lapang persegi menyempit, rangsang dari luar tidak mampu diterima dan berfokus pada apa apa yang menjadi perhatiannya.

c. Respon Perilaku dan Emosi: Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat dan perasaan tidak nyaman

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.

a. Respon Fisiologis: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, dan penglihatan kabur

b. Respon Kognitif: Lapang persegi sangat menyempit, dan tidak mampu menyelesaikan masalah.

c. Respon Perilaku dan Emosi: Perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, dan blocking.

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.

a. Respon Fisiologis: Nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat dan hipotensi

b. Respon Kognitif: Lapang persedi menyempit dan tidak dapat berfikir lagi

c. Respon Perilaku dan Emosi: Agitasi mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, dan persepsi kacau

c. Hubungan Kecemasan dengan Penampilan Atlet

1. Ketegangan otot, kelelahan, dan masalah koordinasi. Kecemasan menyebabkan peningkatan ketegangan otot dan kelelahan serta mengganggu koordinasi. Pada kondisi stres tinggi, ketegangan otot meningkat, kelelahan, dan masalah koordinasi menyebabkan penurunan penampilan.
2. Perhatian, konsentrasi, dan perubahan arah pandangan Peningkatan kecemasan mempersempit bidang perhatian, atlet juga cenderung kurang memperhatikan lingkungan sekitar, menyebabkan perubahan tingkat perhatian dan konsentrasi.

Pengaruh kecemasan dapat mempengaruhi penampilan pada atlet. Atlet perlu mempunyai terapi untuk menghindari kecemasan dalam bertanding. Terapi untuk mengurangi kecemasan yaitu sering melakukan latihan relaksasi. Setyobroto dalam (Komarudin, 2016) menyatakan relaksasi adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa relaksasi merupakan keadaan dimana orang tidak mengalami ketegangan atau kecemasan.

Teknik relaksasi perlu dilakukan atlet untuk mengurangi kecemasan, caranya yaitu merelaksasikan otot-otot yang tegang dalam diri atlet. Edmund dalam (Komarudin, 2016) menjelaskan pemikirannya bahwa kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan relaks. Sehingga latihan relaksasi otot dalam tubuh sangat dibutuhkan oleh atlet. Murphy dalam (Komarudin, 2016) juga menyebutkan bahwa latihan relaksasi otot secara

progresif yaitu metode relaksasi mendalam terhadap seluruh tubuh. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa tubuh akan lebih siap menerima reaksi ketika otot tidak mengalami ketegangan, artinya otot selalu dalam kondisi relaks supaya respon dalam tubuh dapat lebih cepat menangkap rangsangan dari luar. Setyobroto dalam (Komarudin, 2016) latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot tersebut relaks. Metode latihan relaksasi harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, kepala, leher, bahu, dada, perut, punggung, sampai bagian tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar nanti atlet bias dengancepat menjadi relaks kalau dibutuhkan dlam bertanding. Ketika atlet merasa relaks maka kemampuan maksimalnya akan muncul. Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, agar atlet terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan relaks, sebelum atlet menghadapi situasi yang penuh kecemasan dan ketegangan. Murphy dalam (Komarudin, 2016) menjelaskan latihan relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan.

d. Cara Mengurangi Kecemasan Pada Atlet

Atlet harus biasa mengusai atau mengontrol keadaan jiwa untuk mengurangi kecemasan pada waktu bertanding, langkah-langkahnya berikut:

1. Fokus mengontrol emosi Fokus dalam hal ini yaitu mengontrol kemampuan dalam berkonsentrasi pada saat bertanding, sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan maksimalnya. Fokus pada taktik dan strategi atlet akan dengan mudah mengabaikan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam, dengan memahami dan berfokus pada strategi sekaligus kekuatan tim maupun kekuatan individu, pemain akan menemukan rasa percaya diri untuk menjalani pertandingan.
2. Selalu Berpikir Praktis Atlet harus memiliki pemikiran yang praktis sehingga ketika bertanding mampu menikmati jalalhnya pertandingan, dengan menikmati permainan para pemain tidak akan memikirkan hasil, yang akan muncul adalah usaha yang maksimal untuk menikmati permainan tersebut. Ketika para pemain mampu menikmati permainan, maka kemampuan terbaik mereka akan muncul. Dengan kondisi yang nyaman seperti itu, kecemasan akan sirna dari benak para pemain.
3. Fokus pada pertandingan bukan kemenangan Fokus dengan mengeluarkan segala kemampuan yang dimiliki atlet, jangan memikirkan kemenangan dalam bertanding, dengan memikirkan kemenangan maka atlet akan merasa terbebani sehingga kecemasan dapat muncul. Hal tersebut dapat mempengaruhi performance atlet. Keluarkan kemampuan yang dimiliki dalam bertugas dipertandingan hal tersebut yang harus dilakukan atlet.

4. Terus Bergerak Bergerak dengan aktif akan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Bergerak akan membantu mengalihkan perhatian. Pemanasan bisa menjadi solusi agar para pemain tetap bergerak. Pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk menyiapkan otot, tapi juga untuk menyiapkan mental agar tidak tegang. Orang yang tegang akan membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Demikian juga sebaliknya, orang yang hanya berdiam diri akan menyebabkan otot kaku, otot yang kaku cenderung membuat orang untuk berandai-andai. Untuk itu, menggerakkan otot akan membantu mengurangi rasa cemas.
5. Berpikir positif Atlet membuat kata-kata positif pada diri sendiri, atlet harus belajar berbicara pada dirinya sendiri dengan mengatakan kalimat-kalimat yang bersifat positif. Kalimat seperti “saya pasti bisa”, “saya mampu menang”, kalimat tersebut mampu mengurangi kecemasan atlet dan menambah kepercayaan diri dalam bertanding.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. **Penelitian Oleh (Situmorang, 2021) dengan Judul “Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusuf Karang Pilang Surabaya”.** Hasil pada penelitian ini yakni menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet futsal dalam kategori “Sangat Tinggi” sebesar 39,1% (9 orang), “Tinggi” sebesar 47,8% (11 orang), “Sedang” sebesar 4,34% (1 orang), “Rendah” sebesar 4,34% (1 orang), “Sangat

Rendah” sebesar 4,34% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 55,4 termasuk dalam kategori tinggi.

2. **Penelitian oleh (Ridwan, 2021) dengan Judul “Kecemasan Atlet Futsal Putri Pada Liga Mahasiswa Nasional”** Hasil penelitian menunjukkan 3 atlet memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah (15,8%), 4 atlet memiliki tingkat kecemasan yang rendah (21,1%), 3 atlet tingkat kecemasan sedang (15,8%), 6 atlet memiliki tingkat kecemasan tinggi (31,6%) dan 3 atlet memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi (15,8%). Temuan dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan masing-masing pemain berbeda, di samping itu pengalaman bertanding dapat menjadi salah satu faktor terkait kecemasan dalam melaksanakan pertandingan. Dengan terdeteksinya kecemasan pemain, maka pelatih dapat menurunkan komposisi pemain terbaiknya sehingga pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal.

3. **Penelitian oleh (Kumbara, 2019) dengan Judul “Analisis tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017.** Berdasarkan analisa hasil yang telah di bahas maka penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kecemasan disebabkan oleh kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety* dan *somatic anxiety*. Sebesar 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum

bertanding baik dari aspek kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety* dan *somatic anxiety*.

4. **Penelitian oleh (Lestari, 2020) dengan Judul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri NPS Surabaya Dalam Mengahdapi Pertandingan Futsal Yang Telah diikuti”.** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tim futsal putri NPS Surabaya menunjukkan bahwa mereka mempunyai rata – rata dari nilai skor tingkat kecemasan yaitu sedang dalam arti pemain bisa menjaga kecemasan.
5. **Penelitian Oleh (Rhama, 2021) dengan Judul “Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek.** Hasil penelitian ini yaitu tingkat kecemasan atlet futsal sebelum bertanding pada siswa ekstrakurikuler SMK Tri Asyifa Cikampek cenderung “rendah” pada kategori faktor intrinsik dan pada faktor ekstrinsik masuk dalam kategori “tinggi”. Hasil tes tingkat kecemasan siswa sebelum bertanding pada kategori faktor intrinsik yaitu sebesar 36,99%. Dan kategori untuk faktor ekstrinsik yaitu sebesar 63,01%.
6. **Penelitian Oleh (Juanda, 2021) dengan Judul “Survei tingkat kecemasan bertanding terhadap atlet futsal SMAN 1 Watansoppeng.** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa survei tingkat kecemasan bertanding efektif untuk menurunkan kecemasan bertanding atlet futsal Smansa ($p= 0,005$).

7. Penelitian Oleh (Fatwa, 2021) dengan Judul “Profi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri Porprov Bojonegoro. Pada penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan atlet futsal putri porprov Bojonegoro dalam kategori sedang dimana terdapat 80% (12) atlet yang mempunyai tingkat kecemasan sedang, 20% (3) atlet mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan tidak ada satupun atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi

C. Kerangka Berfikir

Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (*state anxiety*) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana, anxiety memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulaimeningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun. Namun, tingkat kecemasan dan stress antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet. Yang pertama adalah pengalaman. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Yang kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang. Sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata

lebih stressful dibanding dengan kejurnas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi sepakbola yang berformat liga, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar. Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain. Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahragajuga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim. Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan fokus tidak terpusat pada dirinya. Hal terakhir yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah jenis kelamin. Menurut beberapa penelitian, atlet perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki.

Kecemasan pada atlet ini kadang menjadi faktor atau sesuatu yg kadang menjadi penyebab kekalahan pada atlet saat bertanding. Tapi hal ini seringkali diabaikan oleh atlet dan pelatih saat melakukan latihan. Sejauh ini pelatih di lapangan cenderung berfokus pada *skill* dan strategi bertanding akan tetapi masih jarang sekali membahas dan mengajarkan mengenai manajemen stress secara tuntas. Maka sebenarnya juga sangat diperlukan bagi pelatih dalam

melatih atlet mengenai manajemen stres dan kecemasan. Hal ini diperlukan untuk meminimalisir kecemasan dan rasa tidak percaya diri pada atlet.

Tim futsal UMPP yang masih terbilang baru baik dari sejarah berdiri maupun pada jam terbang bertanding seringkali mengalami kecemasan, rasa tidak percaya diri serta tekanan ketika akan bertanding, sehingga hal ini mempengaruhi performa atlet saat bertanding di lapangan. Masalah kecemasan pada atlet ini tentu harus segera dicarikan solusinya supaya kedepannya atlet futsal UMPP bisa menjadi lebih baik dan berkembang lagi. Sehingga nantinya faktor penyebab kecemasan yang ditemukan saat proses penelitian dapat menjadi bahan pembenahan bagi atlet maupun pelatih. Terutama ditemukannya solusi bagi pelatih dalam menerapkan manajemen stress dan cemas pada atlet.

Latihan futsal pada atletpun tidak lagi hanya berfokus pada *skill* dan strategi bertanding akan tetapi juga focus pada kondisi psikologis atlet secara keseluruhan terutama dalam masalah pengelolaan stress pada atlet Futsal UMPP saat bertanding.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah Seberapa Besar Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif mengenai Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam menghadapi pertandingan pada atletutsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. Penelitian Deskriptif Kuantitatif digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter (Burhan, 2005).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di HW Muhamadiyah Sport saat latihan futsal berlangsung. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada tanggal 1 Maret 2022 hingga 30 Maret 2022. Alasan pemilihan lokasi penelitian dikarenakan tim futsal pada UMPP masih tergolong baru, sehingga dalam prakteknya masih ditemukan beberapa kekurangan pada atlet maupun pelatih.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, (Sugiono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Futsal di

Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan yang berjumlah 95 Atlet.

2. Sampel

Sampel merupakan elemen populasi yang dipilih untuk mewakili populasi dalam penelitian,(Sugiono, 2013). Teknik sampel yang digunakan ini adalah *purposive sampling* yaitu penelitian sekelompok subjek yang didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut-paut secara erat dengan ciri-ciri populasi yang diketahui sebelumnya (Sugiyono, 2007). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi:

- a. Atlet Futsal UMPP
- b. berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 40 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Operasional variabel adalah deskripsi atau penjelasan mengenai cara-cara khusus yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur (mengoperasionalkan) *construct* menjadi variabel penelitian yang apa dituju. Sehingga memungkinkan peneliti yang lain untuk melakukan refleksi (pengulangan) pengukuran dengan cara yang sama, atau mencoba mengembangkan cara pengukuran *construct* yang lebih baik. Definisi operasional merupakan jabaran dari suatu variabel penelitian kedalam indikator-indikator atau gejala-gejala yang terperinci dengan demikian variabel tersebut dapat diketahui. Didalam definisi ini harus dioperasikan dengan jalan mencari indikator-indikator dari masing-masing variabel.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

X1= Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

X2= Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Menurut Arikunto (2006), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Arikunto (2006) menyatakan angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Penskoran digunakan dengan menggunakan skala Gutman dengan dua alternatif jawaban yaitu, Ya dan Tidak.

Pada penelitian ini kisi-kisi instrumen penelitian mengacu pada teorinya Sukadiyanto (2006) dan (Husdarta, 2010). Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2
Kisi-Kisi Instrument Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Items		Σ
			Favorabel	Unfavorabel	
Kecemasan	Intrinsik	Berfikir negatif	34	1,2	3
		Berfikir puas	7, 22, 28, 42, 24	-	5
		Pengalaman Bertanding	14, 38, 18, 37	15	5
		Moral	-	26, 27, 29, 30, 36	5
	Ekstrinsik	Pelatih dan Manajer	9, 10, 17, 40, 11	-	5
		Wasit	19, 31, 8	39	4
		Penonton	12, 13	16, 20, 22, 21	6
		Lawan	4, 5, 32, 36	6	5
		Sarana dan Prasarana	33	3	2
		Kondisi dan Situasi Lapangan	41	25	2
		Pengaruh lingkungan keluarga	23		1
		Jumlah		42	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pemain Futsal UMPP
- b. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Arikunto (2006), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli atau *expert judgment*. *Expert Judgement* penelitian ini adalah bapak Drs. Herwin, M.Pd. dan ibu Nur Indah Pangastuti M.Or. Uji coba instrumen penelitian ini akan dilakukan pada dengan responden atlet futsal UMPP sejumlah 40 pemain. Adapun langkah-langkah uji coba adalah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuisisioner. Suatu kuisisioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisisioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuisisioner tersebut (Ghazali, 2009). Perhitungannya menggunakan SPSS 23.

Tabel 3. Hasil Uji Coba Validitas Instrument

No	Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	Butir 01	.956	.312	Valid
2	Butir 02	.760	.312	Valid
3	Butir 03	.368	.312	Valid
4	Butir 04	.368	.312	Valid
5	Butir 05	.368	.312	Valid
6	Butir 06	.956	.312	Valid
7	Butir 07	.590	.312	Valid
8	Butir 08	.710	.312	Valid
9	Butir 09	.590	.312	Valid
10	Butir 10	.852	.312	Valid
11	Butir 11	.590	.312	Valid
12	Butir 12	.590	.312	Valid
13	Butir 13	.956	.312	Valid
14	Butir 14	.760	.312	Valid
15	Butir 15	.840	.312	Valid
16	Butir 16	.956	.312	Valid
17	Butir 17	.760	.312	Valid
18	Butir 18	.515	.312	Valid
19	Butir 19	.760	.312	Valid
20	Butir 20	.852	.312	Valid
21	Butir 21	.760	.312	Valid
22	Butir 22	.760	.312	Valid
23	Butir 23	.727	.312	Valid
24	Butir 24	.587	.312	Valid
25	Butir 25	.662	.312	Valid
26	Butir 26	.368	.312	Valid
27	Butir 27	.916	.312	Valid
28	Butir 28	.587	.312	Valid
29	Butir 29	.587	.312	Valid
30	Butir 30	.793	.312	Valid
31	Butir 31	.956	.312	Valid
32	Butir 32	.760	.312	Valid
33	Butir 33	.956	.312	Valid
34	Butir 34	.760	.312	Valid
35	Butir 35	.793	.312	Valid

No	Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
36	Butir 36	.760	.312	Valid
37	Butir 37	.515	.312	Valid
38	Butir 38	.760	.312	Valid
39	Butir 39	.674	.312	Valid
40	Butir 40	.590	.312	Valid
41	Butir 41	.590	.312	Valid
42	Butir 42	.956	.312	Valid

2. Uji Reliabilitas

Reabilitas adalah instrument untuk mengukur ketepatan, keterandalan, cinsistency, stability atau dependability terhadap alat ukur yang digunakan, (Usman, 2000). Suatu alat ukur dikatakan reliabilitas atau dapat dipercaya, apabila alat ukur yang digunakan stabil, dapat diandalkan, dan dapat digunakan dalam peramalan. Artinya data yang dikatakan realibilitas adalah alat ukur yang digunakan bisa memberikan hasil yang sama walaupun digunakan berkali-kali oleh peneliti yang berbeda. Jadi, dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila alat ukur instrument tersebut selalu bisa memberikan hasil yang sama meskipun digunakan berkali-kali baik oleh peneliti yang berbeda.

Dalam penelitian ini pengujian reabilitas akan dilakukan dengan menggunakan metode Crounbach Alpha pada program SPSS. Untuk pengujian ini peneliti juga akan menggunakan batasan nilai sebesar 0,70. Jika nilai pada hasil reabilitas kurang dari 0,70 maka hasil tersebut dikatakan tidak baik. Setelah tahap uji instrument data dapat dikatakan

valid atau realible, maka sebelum melakukan uji pada regresi linier berganda akan diawali dengan uji asumsi klasik, (Kasmadi, 2013).

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrument

Cronbach's Alpha	N of Items
,977	42

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut (Azwar, 2016) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel sebagai berikut:

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemasan Atlet Berdasarkan Faktor Instrinsik dan Ekstrinsik

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data mengenai seberapa tinggi tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 42 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut: Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan diperoleh skor terendah (minimum) 10,00, skor tertinggi (maksimum) 42,00, rerata (mean) 36,25, nilai tengah (median) 42,00,00 nilai yang sering muncul (mode) 42,00, standar deviasi (SD) 10,33. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

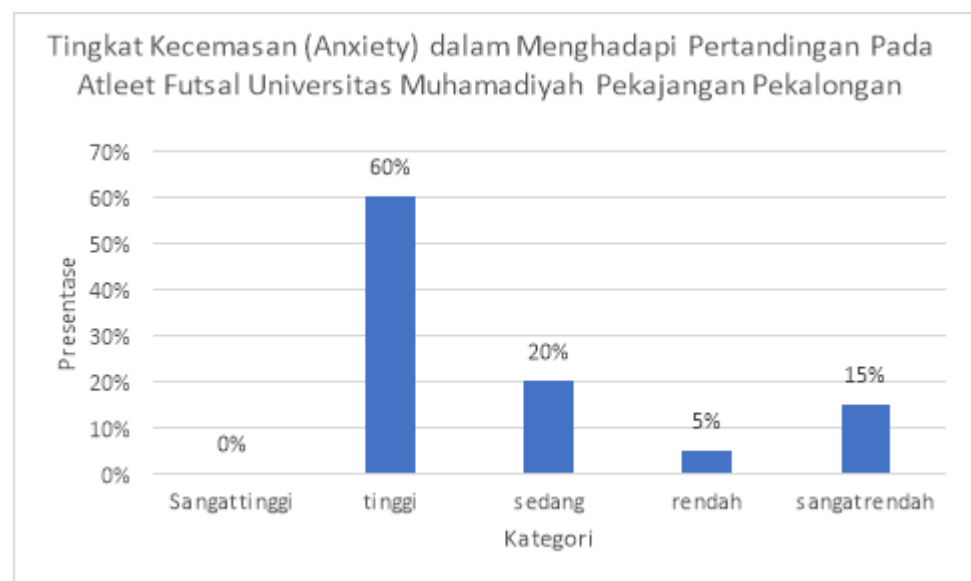
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		36,2500
Median		42,0000
Mode		42,00
Std. Deviation		10,33230
Variance		106,756
Range		32,00
Minimum		10,00
Maximum		42,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan disajikan pada tabel 9 berikut ini:

Tabel. 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

No	Interval	Kataegori	Frekuensi	%
1	$X \geq 51.74$	Sangat tinggi	0	0%
2	$41.41 \leq X < 51.74$	tinggi	24	60%
3	$31.08 \leq X < 41.41$	sedang	8	20%
4	$20.76 \leq X < 31.08$	rendah	2	5%
5	$X < 20.76$	sangat rendah	6	15%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas tingkat kecemasan Atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dapat disajikan pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan Dalam Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang), “tinggi” 60% (24 orang), “sedang” 20% (8 orang), “rendah” 5% (2 orang), dan “sangat rendah” 15% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36,25 tingkat kecemasan pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan pekalongan dalam menghadapi pertandingan “tinggi”.

1. Faktor Instrinsik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan berdasarkan faktor instrinsik diperoleh skor terendah (minimum) 5,00, skor tertinggi (maksimum) 16,00, rerata (mean) 13,9, nilai tengah (median) 16,00,00 nilai yang sering muncul (mode) 16,00, standar deviasi (SD) 3,93. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Faktor Instrinsik

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		13,8500
Median		16,0000
Mode		16,00
Std. Deviation		3,93896
Variance		15,515
Range		11,00
Minimum		5,00
Maximum		16,00

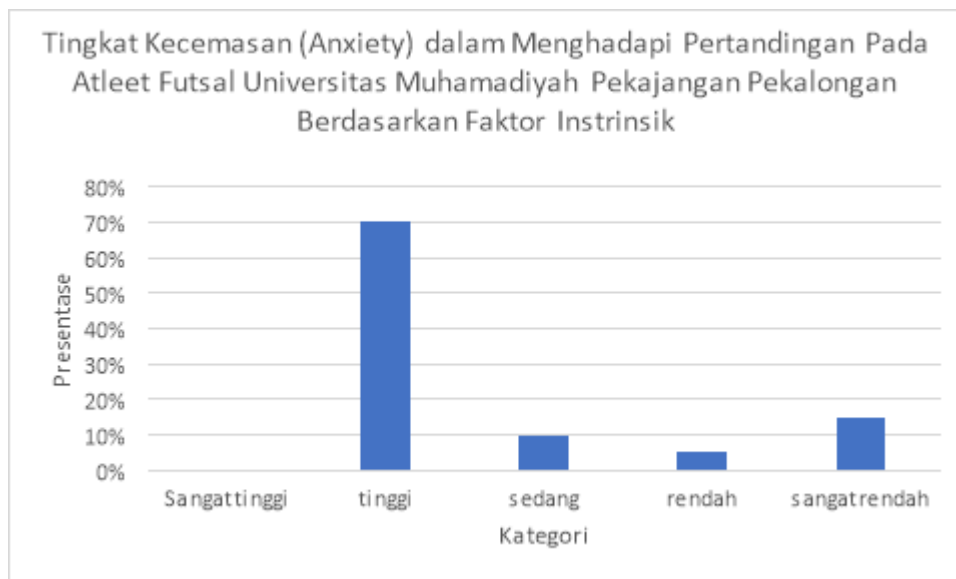
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan

dalam menghadapi pertandingan berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada tabel 11 berikut ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan Berdasarkan Faktor Instrinsik

No	Interval	Kataegori	Frekuensi	%
1	$X \geq 19.7$	Sangat tinggi	0	0%
2	$15.8 \leq X < 19.47$	tinggi	28	70%
3	$11.9 \leq X < 15.8$	sedang	4	10%
4	$8 \leq X < 11.9$	rendah	2	5%
5	$X < 8$	sangat rendah	6	15%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan berdasarkan faktor instrinsik menunjukkan data 28 mahasiswa dengan prosentase 70% mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 6 atlet dengan prosentase 15% mengalami tingkat kecemasan sangat rendah, 4 atlet dengan prosentase 10% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 2 atlet dengan prosentase 5% mengalami tingkat kecemasan rendah. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dapat disajikan pada gambar diagram 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Dalam Menghadapi Pertandingan Berdasarkan Faktor Instrinsik

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang), “tinggi” 60% (24 orang), “sedang” 20% (4 orang), “rendah” 5% (2 orang), dan “sangat rendah” 15% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36,25 tingkat kecemasan pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan pekalongan dalam menghadapi pertandingan “tinggi”.

2. Faktor Ekstrinsik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan berdasarkan faktor ekstrinsik diperoleh skor terendah (minimum) 4,00, skor tertinggi (maksimum) 26,00, rerata (mean) 22,4, nilai tengah (median) 26,00,00 nilai yang sering muncul (mode)

26,00, standar deviasi (SD) 6,5. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut

Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Ekstrinsik

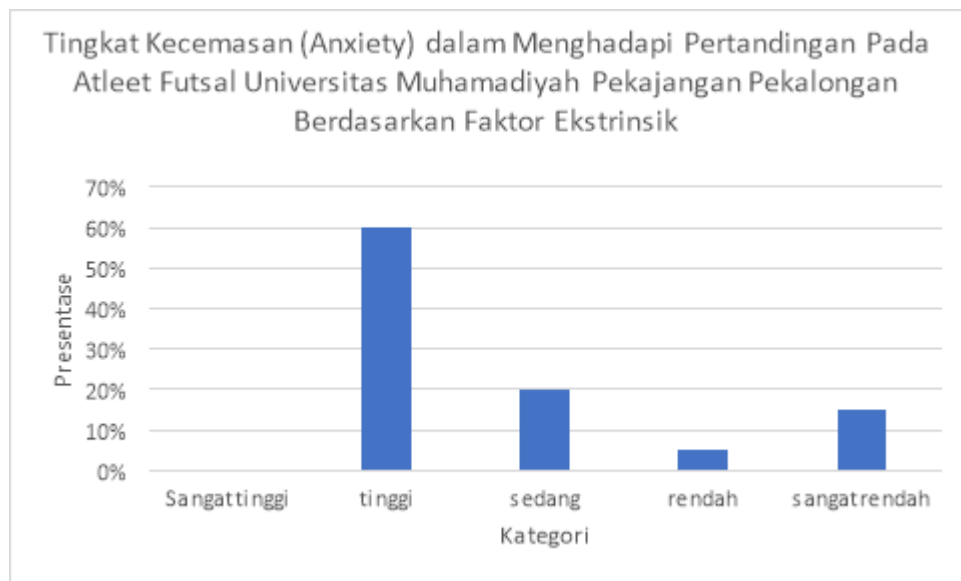
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		22,4000
Median		26,0000
Mode		26,00
Std. Deviation		6,49576
Variance		42,195
Range		22,00
Minimum		4,00
Maximum		26,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada tabel 13 berikut ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Kataegori	Frekuensi	%
1	$X \geq 32$	Sangat tinggi	0	0%
2	$25,6 \leq X < 32$	tinggi	24	60%
3	$19.2 \leq X < 25,6$	sedang	8	20%
4	$12.8 \leq X < 19.2$	rendah	2	5%
5	$X < 12.8$	sangat rendah	6	15%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan berdasarkan faktor Ekstrinsik menunjukkan data 24 mahasiswa dengan prosentase 60% mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 6 atlet dengan prosentase 15% mengalami tingkat kecemasan sangat rendah, 8 atlet dengan prosentase 20% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 2 atlet dengan prosentase 5% mengalami tingkat kecemasan rendah. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada atlet futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dapat disajikan pada gambar diagram 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Dalam Menghadapi Pertandingan Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang), “tinggi” 60% (24 orang), “sedang” 20% (8 orang), “rendah” 5% (2 orang), dan “sangat rendah” 15% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36,25 tingkat kecemasan pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan pekalongan dalam menghadapi pertandingan “tinggi”.

A. Tingkat Kecemasan Atlet Berdasarkan Faktor-Faktor yang termasuk dalam Instrinsik dan Ekstrinsik

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 memberikan angket penelitian ini peneliti memberi masukan dan pengumuman maksud dan tujuan penelitian ini, peneliti menyampaikan bahwa hasil penelitian ini tidak akan berpengaruh kepada atlet futsal UMPP, hal ini dilakukan agar atlet dapat mengisi angket sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penyebaran angket dimulai pada tanggal 1 Maret 2022 hingga 30 Maret 2022, dengan sampel penelitian sejumlah 40 responden yaitu atlet futsal UMPP. Pengambilan data dengan cara mendatangi atlet. Dari angket yang berjumlah 40 angket, semua angket kembali. Deskripsi analisis jawaban hasil penelitian yang dilakukan perhitungan secara manual dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 10. Seluruh Jawaban Responden

No Soal	No Butir	Ya		Tidak		Jumlah	
		F	%	F	%	N	%
1	1	32	80	8	20	40	100
2	2	36	90	4	10	40	100
3	3	36	90	4	10	40	100
4	4	36	90	4	10	40	100
5	5	36	90	4	10	40	100
6	6	32	80	8	20	40	100
7	7	38	95	2	5	40	100
8	8	34	85	6	15	40	100
9	9	38	95	2	5	40	100
10	10	30	75	10	25	40	100
11	11	38	95	2	5	40	100
12	12	38	95	2	5	40	100
13	13	32	80	8	20	40	100
14	14	36	90	4	10	40	100
15	15	30	75	10	25	40	100
16	16	32	80	8	20	40	100
17	17	36	90	4	10	40	100
18	18	36	90	4	10	40	100
19	19	36	90	4	10	40	100
20	20	30	75	10	25	40	100
22	22	36	90	4	10	40	100
23	23	30	75	10	25	40	100
24	24	34	85	6	15	40	100

No Soal	No Butir	Ya		Tidak		Jumlah	
		F	%	F	%	N	%
26	26	36	90	4	10	40	100
27	27	34	85	6	15	40	100
28	28	34	85	6	16	40	100
29	29	34	85	6	15	40	100
30	30	34	85	6	15	40	100
31	31	32	80	8	20	40	100
32	32	36	90	4	10	40	100
33	33	32	80	8	20	40	100
34	34	36	90	4	10	40	100
35	35	34	85	6	15	40	100
36	36	36	90	4	10	40	100
37	37	36	90	4	10	40	100
38	38	36	90	4	10	40	100
39	39	32	80	8	20	40	100
40	40	38	95	2	5	40	100
41	41	38	95	2	5	40	100
42	42	32	80	8	20	40	100
Jumlah	42	1450	86.4	230	13.6	1680	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet futsal UMPP yang menjawab Ya sebesar 86.4% dan responden yang menjawab Tidak 13.6%. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet futsal UMPP dibedakan menjadi dua yaitu faktor Instrinsik dan faktor Ekstrinsik yang masing-masing memiliki indikator. Indikator tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

:

1. Faktor Instrinsik

a. Faktor Berpikir Negatif

Tabel Jawaban Responden Faktor Berpikir Negatif

Sifat	No Butir	Jumlah			
		Ya		Tidak	
		F	%	F	%
+	34	32	80	8	20
-	1	36	90	4	10
-	2	36	90	4	10
Jumlah		104	260	16	40
Persentase (%)		86.66		13.44	

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor berpikir negatif yang menjawab Ya sebesar 86.66% dan responden yang menjawab Tidak 13.44%.

b. Faktor Berpikir Puas

Tabel Jawaban Responden Faktor Berpikir Puas

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	7	38	95	2	5	
+	22	36	90	4	10	
+	28	34	85	6	16	
+	42	32	80	8	20	
+	24	34	85	6	15	
Jumlah		174	435	26	66	
Persentase (%)		87		13		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor berpikir puas yang menjawab Ya sebesar 87 % dan yang menjawab Tidak 13%.

c. Faktor Pengalaman Bertanding

Tabel Jawaban Responden Faktor Pengalaman Bertanding

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	14	36	90	4	10	
+	38	36	90	4	10	
+	18	36	90	4	10	
+	37	36	90	4	10	
-	15	30	75	10	25	
Jumlah		159	435	26	65	
Persentase (%)		85.94		14.06		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor pengalaman bertanding yang menjawab Ya sebesar 85.94 % dan responden yang menjawab Tidak 14.06%.

d. Faktor Moral

Tabel Jawaban Responden Faktor Moral

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
-	26	36	90	4	10	
-	27	34	85	6	15	
-	29	34	85	6	15	
-	30	34	85	6	15	
-	36	36	90	4	10	
Jumlah		174	435	26	65	
Persentase (%)		87		13		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor moral yang menjawab Ya sebesar 87 % dan yang menjawab Tidak 13%.

2. Faktor Ekstrinsik

a. Faktor Pelatih dan Manager

Tabel Jawaban Responden Faktor Pelatih dan Manager

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
-	9	38	95	2	5	
-	10	30	75	10	25	
-	17	36	90	4	10	
-	40	38	95	2	5	
-	11	38	95	2	5	
Jumlah		180	450	20	50	
Persentase (%)		90		10		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor pelatih dan manager yang menjawab Ya sebesar 90 % dan responden yang menjawab Tidak 10%.

b. Faktor Wasit

Tabel Jawaban Responden Faktor Wasit

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	19	36	90	4	10	
+	31	32	80	8	20	
+	8	34	85	6	15	
-	39	32	80	8	20	
Jumlah		134	335	26	65	
Persentase (%)		83.75		16.25		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor wasit yang menjawab Ya sebesar 83.75 % dan responden yang menjawab Tidak 16.25%.

c. Faktor Penonton

Tabel Jawaban Responden Faktor Penonton

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	12	38	95	2	5	
+	13	32	80	8	20	
-	16	32	80	8	20	
-	20	30	75	10	25	
-	22	36	90	4	10	
-	21	36	90	4	10	
Jumlah		204	510	36	90	
Persentase (%)		85		15		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor penonton yang menjawab Ya sebesar 85 % dan responden yang menjawab Tidak 15%.

d. Faktor Lawan

Tabel Jawaban Responden Faktor Lawan

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	4	36	90	4	10	
+	5	36	90	4	10	
+	32	36	90	4	10	
+	36	36	90	4	10	
-	6	32	80	8	20	
Jumlah		176	440	24	60	
Persentase (%)		88		12		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor lawan yang menjawab Ya sebesar 88 % dan responden yang menjawab Tidak 12%.

e. Faktor Sarana dan Prasarana

Tabel Jawaban Responden Faktor Sarana dan Prasarana

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	33	32	80	8	20	
-	3	36	90	4	10	
Jumlah		68	170	12	30	
Persentase (%)		85		15		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor sarana dan prasarana yang menjawab Ya sebesar 85 % dan responden yang menjawab Tidak 15%.

f. Faktor Kondisi dan Situasi Lapangan

Tabel Jawaban Responden Faktor Kondisi dan Situasi Lapangan

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	41	38	95	2	5	
-	25	32	80	8	20	
Jumlah		70	175	10	25	
Persentase (%)		87.5		12.5		

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor kondisi dan situasi lapangan yang menjawab Ya sebesar 87.5 % dan responden yang menjawab Tidak 12.5%.

g. Faktor pengaruh Lingkungan Keluarga

Tabel Jawaban Responden Faktor pengaruh Lingkungan Keluarga

Sifat	No Butir	Jumlah			
		Ya		Tidak	
		F	%	F	%
+	23	30	75	10	25
Jumlah		30	75	10	25
Persentase (%)		75		25	

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkatkecemasan atlet futsal UMPP pada faktor lingkungan keluarga yang menjawab Ya sebesar 75 % dan responden yang menjawab Tidak 25%.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal UMPP berada pada kategori yang tinggi. Frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 24 orang atau 60%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih merasa cemas pada saat akan melangsungkan pertandingan.

Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik kecemasan atlet meliputi berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, dan moral. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori tinggi dengan prosentase 36,25%. Jumlah total 28 atlet futsal dari 40 atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi berdasarkan faktor instrinsik. Sedangkan faktor ekstrinsik tingkat kecemasan pada atlet meliputi pelatih, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi lapangan serta pengaruh lingkungan keluarga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu 36,25%. Dengan jumlah 24 atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi berdasarkan faktor ekstrinsik.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan

kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri saat pertandingan berlangsung. Tingkat kecemasan yang tinggi yang masih terjadi pada atlet Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan ini tentu akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding, dan tidak jarang membuat atlet mengalami kekalahan saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Situmorang, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet dapat mempengaruhi ketereampilan bermain jika pemain tidak dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri pemain. Hal ini sama halnya dengan kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan pemain yang cenderung ragu-ragu dan tergesa-gesa.

Kondisi atau tingkat kecemasan atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan meskipun masuk dalam kategori yang tinggi, namun masih ada beberapa atlet pula yang memiliki tingkat kecemasan sedang, rendah dan sangat rendah. Kondisi tingkat kecemasan yang berbeda pada masing-masing atlet ini sangat wajar terjadi pada atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2021) temuan dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat kecemasan masing-masing pemain akan berbeda, di samping itu faktor pengalaman bertanding juga dapat menjadi salah satu faktor terkait kecemasan dalam melaksanakan pertandingan. Dengan terdeteksinya kecemasan pemain, maka pelatih dapat menurunkan komposisi

pemain terbaiknya sehingga pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil pengisian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian, yaitu saat penyebaran angket kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak,

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan dalam menghadapi pertandingan pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang), “tinggi” 60% (24 orang), “sedang” 20% (8 orang), “rendah” 5% (2 orang), dan “sangat rendah” 15% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36,25 tingkat kecemasan pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan pekalongan dalam menghadapi pertandingan “tinggi”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang bermanfaat bagi pemain, pelatih, dan manajer sebagai bahan kajian agar bisa memahami permasalahan psikologi pemain. Dengan harapan atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal.

C. Saran

1. Seorang pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
2. Bagi seorang atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang mengganggu selama bertanding terutama aspek psikologis agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.

3. Dalam memberikan porsi latihan pelatih harus bisa sesuai dengan periodisasi latihan agar pencapaian prestasi atlet tidak ada hambatan yang berarti baik didalam lapangan maupun di luar lapangan,

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 20, 55–69.
- Burhan, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana.
- Fatwa, M. I. (2021). Profi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri Porprov Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Juanda, A. (2021). Survei tingkat kecemasan bertanding terhadap atlet futsal SMAN 1 Watansoppeng. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28.
- Lestari, E. I. (2020). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Nps Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Di Ikuti. *Prestasi Olahraga*, 11–18.
- Lhaksana Justin. (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Penebar Sadaya Group.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 2, 102–111.
- Rhama, S. M. T. & F. & N. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 119–125.
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Situmorang, J. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusuf Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 67–73.
- Sugiono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&G*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Bisnis*. PT Gramedia.

Weinberg. R.S & Gould. D. (2007). Foundation of sport and exercise psychology.
Champaign, IL: Human Kinetics.

Lampiran 1 Surat Seminar Proposal Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 006/PKL/I/2022
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Agus Supriyanto, M.Si

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ananta Wisnu Adi
NIM : 18602241002

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 6 Januari 2022

Kajur PKL.,

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2 Surat Bimbingan Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ananta Wisnu Adi
NIM : 18602241002
Pembimbing : Agus Supriyanto, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin 10-01-2022	Draft - Salah penulisan kata - Sumber tidak tercantum - Identifikasi masalah harus ditulis sesuai dengan yang tertulis di latar belakang	
2.	Kamis 20-01-2022	- Tidak tercantum kisi-kisi instrumen - hasil penelitian yang relevan harus sesuai dengan apa yang akan diteliti (kebutuhan olahraga) - Salah penulisan kata	
3.	Kamis 10-02-2022	- kata asing harusnya tertulis miring - Instrumen penelitian harus sesuai dengan yang akan diteliti	
4.	Kamis 10-03-2022	- Meminta tanda tangan dosen pembimbing - lampiran validasi instrumen	

Kajur PKL.

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ananta Wisnu Adi
NIM : 18602241002
Pembimbing : Agus Supriyanto, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5.	Kamis 17-03-2022	- Salah penulisan kata - Rata hasil pembahasan masih kurang lengkap - Ukuran tabel harus disamakan semuanya	
6.	Rabu 27-04-2022	- Kem (+) dan (-) diganti dengan 'favorable dan unfavorable' - Masih banyak salah penulisan kata - Nama expert judgement harus dicantumkan	
7.	Kamis 2-06-2022	- Indikator masing-masing kekor juga disampaikan hasilnya seperti apa - apa yang dimaksud implikasi	
8.	Jumat 10-06-2022	- & membuat rekap daftar pustaka - Tata cara penulisan daftar pustaka masih kurang benar.	

Kajur PKL,

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 4 Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Nur Indah Pangastuti M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.


Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ananta Wisnu Adi
NIM : 18602241002
Prodi : Pendidikan Keplatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* psikologi olahraga untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan."


Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.
NIP. 198001182002121002

Yogyakarta, 14 Februari 2022
Pemohon,



Ananta Wisnu Adi
NIM. 18602241002

Lampiran 5 Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Indah Pangastuti, M. Or.
NIP : 198304222009122008

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ananta Wisnu Adi
NIM : 186022410002
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : **"Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi
Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas
Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan"**

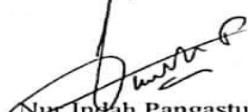
Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penambahan beberapa item instrumen dan pernyataan positif dan negatif
2. Bahasa yang digunakan diperjelas sehingga pemahamannya akan lebih mudah

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Februari 2022
Menyetujui

Validator,


Nur Indah Pangastuti M.Or.
NIP. 198304222009122008

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ananta Wisnu Adi
NIM : 186022410002
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : **"Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi
Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas
Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan"**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Kalimat dalam instrumen di bawah tidak terlalu panjang dan sudah dipahami oleh yang akan mengisi*
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Februari 2022
Menyetujui

Validator,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Instansi



**SEKRETARIAT UNIT KEGIATAN MAHASISWA FUTSAL
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN**

JALAN RAYA AMBOKEMBANG NO.8. KAMBANG TENGAH, KECAMATAN
KEDUNGWUNI, KABUPATEN PEKALONGAN, PROVINSI JAWA TENGAH,
INDONESIA. KODE POS 51172

TELP. (0285) 785179 HP. 085876130627

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

003/FUTSAL UMPP/ 2022

Menunjukkan surat dari : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA PERHAL IZIN PENELITIAN

Diizinkan kepada

Nama : ANANTA WISNU ADI
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NIM : 18602241002
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA – S1
Waktu : 25 Maret 2022
Tempat : SEKRETARIAT UKM FUTSAL UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk
dipergunakan sepenuhnya.

Pekalongan, 25 Maret 2022

Ketua UKM Futsal UMPP



Ika Rezza Maulana

Lampiran 7

Lampiran 7 Instrumen Penelitian

Instrument Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN :

NAMA RESPONDEN :

JENIS KELAMIN : Laki-laki / Perempuan (*Coret yang tidak perlu)

(Tidak perlu diisi apabila keberatan diketahui)

PERTANYAAN:

Mohon Bapak/ Ibu memberikan respons sejujurnya terhadap pertanyaan pertanyaan dibawah ini, dengan memberi tanda (v) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Sebelum bertanding saya selalu merasa cemas	V	

No	Butir Pernyataan	YA	TIDAK
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar.		
2	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan di hadapi.		
3	Saya tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya.		
4	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan.		
5	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat.		
6	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras.		
7	Saya puas dan bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini		
8	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional		
9	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan		
10	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding		

11	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan.		
----	---	--	--

12	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik		
13	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton.		
14	Saya akan lebih percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya.		
15	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding.		
16	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan.		
17	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan.		
18	Saya tidak takut menghadapi event selanjutnya, walau di event sebelumnya saya gagal.		
19	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi.		
20	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarkis		
21	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak.		
22	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun		
23	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat.		
24	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk juara karena latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan.		

25	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas.		
26	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur sehingga membuat saya akan mencari hiburan diluar sampai tengah malam agar tetap rileks.		
27	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertanding berlangsung.		
28	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga		
29	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke venue		
30	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung.		
31	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan enjoy.		
32	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan semangat dan berusaha mengalahkannya.		
33	Lapangan, penerangan, dan venue yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal.		
34	Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, serta suporter puas dan bangga		
35	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan		
36	Saya mudah capek dalam pertandingan karena cemas		
37	Setelah pertandingan saya melihat video pertandingan saya, supaya saya mengetahui kekurangan saya		
38	Turnamen ini merupakan ajang kesekian kalinya sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal.		
39	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat		
40	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan		
41	Kondisi venue yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding		
42	Saya akan terus memotivasi diri saya agar tetap tampil maksimal di setiap pertandingan		

Lampiran 8 Validitas dan Reliabilitas

No	Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	Butir 01	.956	.312	Valid
2	Butir 02	.760	.312	Valid
3	Butir 03	.368	.312	Valid
4	Butir 04	.368	.312	Valid
5	Butir 05	.368	.312	Valid
6	Butir 06	.956	.312	Valid
7	Butir 07	.590	.312	Valid
8	Butir 08	.710	.312	Valid
9	Butir 09	.590	.312	Valid
10	Butir 10	.852	.312	Valid
11	Butir 11	.590	.312	Valid
12	Butir 12	.590	.312	Valid
13	Butir 13	.956	.312	Valid
14	Butir 14	.760	.312	Valid
15	Butir 15	.840	.312	Valid
16	Butir 16	.956	.312	Valid
17	Butir 17	.760	.312	Valid
18	Butir 18	.515	.312	Valid
19	Butir 19	.760	.312	Valid
20	Butir 20	.852	.312	Valid
21	Butir 21	.760	.312	Valid
22	Butir 22	.760	.312	Valid
23	Butir 23	.727	.312	Valid
24	Butir 24	.587	.312	Valid
25	Butir 25	.662	.312	Valid
26	Butir 26	.368	.312	Valid
27	Butir 27	.916	.312	Valid
28	Butir 28	.587	.312	Valid
29	Butir 29	.587	.312	Valid
30	Butir 30	.793	.312	Valid
31	Butir 31	.956	.312	Valid
32	Butir 32	.760	.312	Valid
33	Butir 33	.956	.312	Valid
34	Butir 34	.760	.312	Valid
35	Butir 35	.793	.312	Valid

No	Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
36	Butir 36	.760	.312	Valid
37	Butir 37	.515	.312	Valid
38	Butir 38	.760	.312	Valid
39	Butir 39	.674	.312	Valid
40	Butir 40	.590	.312	Valid
41	Butir 41	.590	.312	Valid
42	Butir 42	.956	.312	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	42

Lampiran 9 Deskriptif Statistik

Kecemasan

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		36,2500
Median		42,0000
Mode		42,00
Std. Deviation		10,33230
Variance		106,756
Range		32,00
Minimum		10,00
Maximum		42,00

Instrinsik

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		13,8500
Median		16,0000
Mode		16,00
Std. Deviation		3,93896
Variance		15,515
Range		11,00
Minimum		5,00
Maximum		16,00

Ekstrinsik

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		22,4000
Median		26,0000
Mode		26,00
Std. Deviation		6,49576
Variance		42,195
Range		22,00
Minimum		4,00
Maximum		26,00

Lampiran 11 Foto Penelitian



