

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PEMAIN FUTSAL
SMA NEGERI 1 KARTASURA PADA KOMPETISI DI SOLO RAYA**

SKRIPSI



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

Divya Wahyu Putra Utomo

20602244048

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PEMAIN FUTSAL
SMA NEGERI 1 KARTASURA PADA KOMPETISI DI SOLO RAYA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**DIVA WAHYU PUTRA UTOMO
NIM 20602244048**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 24 Mei 2024.....

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diva Wahyu Putra Utomo
NIM : 20602244048
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain
Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di
Solo Raya

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, ²³ Mei 2024



Divya Wahyu Putra Utomo
NIM 20602244048

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PEMAIN FUTSAL
SMA NEGERI 1 KARTASURA PADA KOMPETISI DI SOLO RAYA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**DIVA WAHYU PUTRA UTOMO
NIM 20602244048**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 30 Mei 2024....

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M. Pd.		11-6-2024
Drs. Subagyo Irianto, M. Pd.		11-6-2024
Dr. Fauzi, M. Si.		10/6/2024

Yogyakarta, 04 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or. 7,
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Serahkan perbuatanmu kepada Tuhan, dan rencanamu akan berhasil”

-(Amsal 16:3)

“Sebab Tuhan, Dia sendiri akan berjalan di depanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau“

-Ulangan 31:8

“Badai membuat pohon berakar lebih dalam”

-Bambang Bayu Saptaji

“Whatever you are. Be a good one.”

-Abraham Lincoln

“Berani karena benar, takut karena salah. Ketika kamu merasa benar janganlah kamu merasa takut.”

-Diva Wahyu Putra Utomo

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang memberikan berkatnya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar.
2. Orang tua dan Uti saya, Papah Medi Sutomo, Mamah Endang Pertiwi Dwi Nugrahaningsih, dan Uti Sarwini. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
3. Kepada kakak saya Aditya Pramudya Utomo, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga saya sampai di tahap ini.
4. Pembimbing skripsi saya Drs. Herwin, M.Pd. yang telah membimbing dengan memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Pelatih SMA Negeri 1 Kartasura Mas Judo dan adik-adik futsal SMA Negeri 1 Kartasura yang telah membantu dan mendukung saya menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
6. Sahabat-sahabatku yaitu Muhammad Bima Akasy, Afnan Wijayanto, Muhammad Noor Faizin, Michael Fortuna Putra, Triono Aji, Fathurrachman, Muhammad Iksan Adi Praja, Ayrton Senna Al-Hajj yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai saat ini.

7. Inggar Cahyaning Maheswari, yang telah menemani dalam suka dan duka, menerima segala keluh kesah saya, dan selalu mendukung saya dalam segala hal.
8. Teman-teman kelas PKO A 2020 yang telah memberikan dukungan dan semangat sampai pada titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke Tuhan YME atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya “ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Herwin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dukungan, dan bimbingan selama menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or., selaku validator *expert judgement* yang telah memberikan bantuan dan kerjasama dalam pelaksanaan penelitian
6. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Pengurus, pelatih, dan peserta didik SMA Negeri 1 Kartasura yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Orang tua dan Uti saya, Papah Medi Sutomo, Mamah Endang Pertiwi Dwi Nugrahaningsih, dan Uti Sarwini. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan YME. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan

Yogyakarta, 23 Mei 2024
Penulis,



Divya Wahyu Putra Utomo
NIM 20602244048

TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 1 KARTASURA PADA KOMPETISI DI SOLO RAYA

Oleh :
Diva Wahyu Putra Utomo
NIM 20602244048

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument yang berbentuk angket kuisisioner. Populasi penelitian adalah seluruh pemain yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kartasura berjumlah 50 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria pemain yang terdaftar dalam kompetisi yang berjumlah 20 pemain. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10%, tinggi 4 orang atau 20%, cukup 7 orang atau 35%, rendah 7 orang atau 35% dan sangat rendah 0 orang atau 0%, tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang yang berkategori sangat tinggi 4 orang atau 20%, tinggi 3 orang atau 15%, cukup 8 orang atau 40%, rendah 5 orang atau 25%, dan sangat rendah 0 orang atau 0%, tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang berkategori sangat tinggi 4 orang atau 20%, tinggi 4 orang atau 20%, cukup 9 orang atau 45%, rendah 3 orang atau 15%, dan sangat rendah 0 orang atau 0%. Dari hasil penelitian 3 pertandingan tersebut diperoleh kesimpulan tingkat kecemasan pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura tergolong kategori rendah dengan hasil terbanyak pada kategori rendah.

Kata kunci : kecemasan, futsal, SMA Negeri 1 Kartasura

LEVEL OF PRE-MATCH ANXIETY OF FUTSAL PLAYERS FROM SMA NEGERI 1 KARTASURA DURING THE COMPETITION IN SOLO RAYA

By :
Diva Wahyu Putra Utomo
NIM 20602244048

ABSTRACT

This research aims to find out how much the pre-match anxiety of the futsal players from SMA Negeri 1 Kartasura (Kartasura 1 High School) during the competitions in Solo Raya. This research was a descriptive quantitative study. The data collection technique used an instrument in the form of a questionnaire. The research population was all players who took part in futsal extracurricular activity at SMA Negeri 1 Kartasura, totaling 50 players. The sampling technique used purposive sampling with the criteria for players registered in the competition totaling 20 players. The data analysis technique in this research used descriptive percentage data analysis techniques.

The results of the study show that the level of pre-match anxiety of futsal players from SMA Negeri 1 Kartasura in the competition in Solo Raya against SMA Negeri 3 Sukoharjo is categorized as follows: in the very high level for about 2 people or at 10%, in the high level for about 4 people or at 20%, in the medium level for about 7 people or at 35%, in the low level for about 7 people or at 35% and in the very low level for about 0 person or at 0%. The level of pre-match anxiety for futsal players from SMA Negeri 1 Kartasura in the competition in Solo Raya against SMA Negeri 1 Wonogiri is as follows: in the very high level for about 4 people or at 20%, in the high level for about 3 people or at 15%, in the medium level for about 8 people or at 40%, in the low level for about 5 people or at 25%, and in the very low level for about 0 person or at 0%. The level of pre-match anxiety for futsal players of SMA Negeri 1 Kartasura in the competition in Solo Raya against SMK Negeri 1 Sukoharjo is as follows: in the very high level for about 4 people or at 20%, in the high level for about 4 people or at 20%, in the medium level for about 9 people or at 45%, in the low level for about 3 people or at 15%, and in the very low level for about 0 person or at 0%. From the research results of these 3 matches, it is concluded that the level of anxiety of futsal players at SMA Negeri 1 Kartasura is in the low level.

Keywords: *anxiety, futsal, SMA Negeri 1 Kartasura*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kecemasan.....	7
2. Hakikat Futsal	18
3. Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kartasura	38
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Pertanyaan Penelitian	41
D. Kerangka Berpikir	42
BAB III.....	44
A. Desain Penelitian.....	44

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	44
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	45
D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
F.	Validitas dan Reliabilitas	48
G.	Teknik Analisis Data	50
BAB IV	52
A.	Hasil Validitas dan Reliabilitas	52
B.	Hasil Penelitian	56
C.	Pembahasan.....	71
D.	Keterbatasan Peneliti	74
BAB V	75
A.	Kesimpulan	75
B.	Implikasi	75
C.	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal.....	35
Gambar 2. Gawang Futsal.....	37
Gambar 3. Bola futsal	38
Gambar 4. Kerangka berpikir	43
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo	58
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor intrinsik	59
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik	61
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri	63
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor intrinsik	64
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor ekstrinsik	66
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo	68
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik.....	69
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Ektrinsik.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 2. Hasil Validitas.....	52
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Valid.....	55
Tabel 4. Destribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di solo raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo	57
Tabel 5. Destribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik.....	58
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik	60
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri	62
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor intrinsik	63
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor ekstrinsik.....	65
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo	67
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik.....	68
Tabel 12. Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS	81
Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS	82
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validasi	85
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 5. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian	87
Lampiran 6. Contoh Uji Coba Angket Penelitian.....	88
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas.....	106
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas	107
Lampiran 9. Contoh Jawaban Isian Angket	108
Lampiran 10. Data Penelitian vs SMA Negeri 3 Sukoharjo	112
Lampiran 11. Data Penelitian vs SMA Negeri 1 Wonogiri	113
Lampiran 12. Data Penelitian vs SMK Negeri 1 Sukoharjo	114
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga yang digemari oleh semua kalangan, karena cara bermain olahraga ini sangatlah mudah dan murah dengan bermodalkan bola saja maka olahraga ini dapat dimainkan. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Dalam permainan futsal terdapat beberapa keterampilan yang harus dikuasai pemain yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Mental merupakan suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual (Sudarwati :2007). Mental terdiri dari beberapa aspek yaitu konsentrasi, motivasi, pengendalian emosi, percaya diri, dan kecemasan.

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Menurut Sukadiyanto (2006) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Kecemasan yang tidak ditangani akan menjadikan suatu masalah dimana kecemasan dapat merugikan diri sendiri dan tim. Pada pemain futsal yang akan menghadapi pertandingan, sebelum pertandingan para pemain cemas hingga tidak nafsu makan atau bahkan tidak dapat tidur. Selain itu kecemasan juga muncul karena adanya bayangan akan beratnya tugas yang akan dijalani dan beratnya lawan yang akan dihadapi

sehingga pemain tidak tenang dan merasa ingin buang air kecil terus menerus. Menurut Komarudin (2015) pemain mungkin merasa cemas jika pikiran mereka terganggu oleh hal-hal negatif, seperti emosi berlebihan, yang dapat mengganggu konsentrasi mereka dan menghambat kemampuan mereka dalam bertanding. Saat pertandingan dimulai tekanan dari penonton juga sangat mempengaruhi rasa cemas pemain. Biasanya pemain yang memiliki kecemasan yang lebih, dia akan cenderung susah konsentrasi dan gugup sehingga sulit berkomunikasi dengan pemain yang lain.

Galih Dwi Pradipta (2017) berpendapat bahwa rasa cemas timbul karena bayangan sebelum dan selama pertandingan, yang disebabkan oleh tekanan psikologis saat bermain dan sifat kompetisi dalam olahraga yang penuh dengan perubahan dalam permainan dan kondisi lingkungan, hal ini menyebabkan penurunan kepercayaan diri dalam penampilan pemain. Untuk mencapai prestasi yang baik pemain harus mampu meminimalisir rasa cemas yang dimiliki. Kegagalan pemain disebabkan salah satunya yaitu rasa cemas, sehingga jika pemain bias mengontrol perasaan cemas maka pemain bias tampil dengan tenang dan lepas dan dapat menampilkan performa terbaiknya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2014) menyatakan bahwa tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan hasil

analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh kecemasan yang timbul dari faktor ekstrinsik sangat tinggi dibandingkan faktor intrinsik.

Dari hasil observasi yang sudah saya lakukan pada tim futsal SMA Negeri 1 Kartasura, bahwa pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura sering mengalami kecemasan sebelum bertanding. Masih banyak pemain yang mengalami gejala-gejala kecemasan sebelum bertanding, seperti keringat dingin, susah tidur menjelang kompetisi, sering buang air kecil sebelum bertanding. Terdapat empat aspek yang harus diperhatikan dan diperlakukan dengan seksama oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan psikis (Harsono, 2008). Hal ini harus diperhatikan pelatih dan guru agar tidak terfokus terkait latihan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga harus memperhatikan aspek psikis terutama kecemasan pemain pada saat pertandingan. Ketika pemain memiliki keterampilan yang baik tetapi tidak bisa dalam mengendalikan kecemasan, maka tidak bisa mengeluarkan kemampuan secara maksimal.

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa futsal merupakan olahraga beregu yang memiliki karakteristik cepat dan dinamis, pemain dituntut dapat mengeluarkan performa terbaiknya. Kecemasan sangat mempengaruhi performa atlet saat pertandingan, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Setelah melihat latar belakang menarik untuk di

teliti tentang “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan timbul sebelum bertanding.
2. Tekanan dari penonton yang membuat pemain merasa cemas
3. Pelatih lebih fokus pada latihan fisik, teknik, dan taktik
4. Kurangnya perhatian pelatih pada psikis pemain, khususnya masalah kecemasan
5. Belum diketahui tingkat kecemasan pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi keluasan masalah maka memerlukan batasan masalah. Tujuan dari pembatasan permasalahan ini supaya penelitian ini lebih fokus pada masalah yang akan di teliti, maka penelitian ini dibatasi hanya pada Tingkat Kecemasan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Pelajar SMA Se-Solo Raya Sebelum Menghadapi Pertandingan pada babak penyisihan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah tersebut di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo?

2. Seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMA Negeri 1 Wonogiri?
3. Seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo
2. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMA Negeri 1 Wonogiri
3. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pembelajaran atau latihan futsal. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, manfaat penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan umumnya bagi semua masyarakat pecinta olahraga.
- 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 kecemasan dalam pertandingan.
- b. Bagi pelatih, dapat mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan terhadap pemain.
- c. Bagi Tim, dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merekrut pemain yang berkualitas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecemasan

Menurut Iman (2012) kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi pemain, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif. Menurut Levitt (Gunarsa, 2008) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan

seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Menurut Putri (2007) kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika harus menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam.

Menurut Adisti (2010) gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Beberapa gangguan kecemasan juga disertai dengan gangguan-gangguan tidur seperti susah tidur atau malah tidur terlalu banyak. Terkadang orang yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi. Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan gejolak psikologis perasaan tersebut, dapat menimbulkan ketegangan atau stres sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan juga terjadi dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga futsal, mana kala pemain futsal menghadapi suatu event atau pertandingan yang sangat menentukan karir pemain itu

sendiri maupun tim. Kecemasan pada setiap pemain terjadi dalam rentan waktu yang berbeda dan tingkatan yang berbeda.

Dalam dunia futsal kecemasan akan muncul lebih dominan pada sebelum menghadapi pertandingan. Tingkat kecemasan setiap pemain futsal akan berbeda karena dipengaruhi oleh banyak hal seperti pengalaman bertanding, kesiapan dari pemain itu sendiri. Menurut Cratty (Husdarta, 2010) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. Kecemasan ada pemain pada umumnya meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Kecemasan pemain dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang pemain. Menurut Gunarsa (2008) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental pemain bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental.

a. Pengaruh pada kondisi tubuh dan faal fisiologis

Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan faal fisiologis seperti, denyut jantung meningkat, telapak tangan

berkeringat, mulut kering yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus, gangguan-gangguan pada perut atau lambung yang sifatnya semua seperti mual-mual, otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

b. Pengaruh pada aspek psikis

Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi psikis seperti pemain menjadi gelisah, gejolak emosi naik turun sehingga cepat bereaksi atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi tumpul, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul, keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang pemain berada dalam kondisi seperti di atas, tentu penampilannya pun ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh pemain adalah:

- a. Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
- b. Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- c. Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki.
Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- d. Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang pemain akan cepat merasa lelah.
- e. Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.

- f. Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- g. Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Menurut Gunarsa (2008) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

- a. Sumber dari dalam (faktor intrinsik)
 - 1) Seorang pemain terlalu fokus pada kemampuan teknisnya, yang mengakibatkan pikirannya terbebani oleh pikiran-pikiran yang berlebihan seperti pemain merasa kurang percaya diri, takut salah, dan sebagainya.
 - 2) Timbulnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan menjadi bahan cemoohan penonton jika penampilan tidak memuaskan, mengharuskan pemain untuk mengantisipasi kemungkinan-kemungkinan negatif.
- b. Sumber dari luar (faktor ekstrinsik)
 - 1) Berbagai rangsangan yang membingungkan muncul, seperti tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada pemain yang sulit dipenuhi. Kondisi ini menyebabkan kebingungan dalam mengendalikan performa, bahkan kepercayaan diri pemain akan hilang

- 2) Pengaruh massa penonton seringkali memengaruhi penampilan pemain secara signifikan, terutama dalam situasi pertandingan yang sangat ketat dan menegangkan. Reaksi emosional massa dapat berdampak negatif, terutama jika penonton terlibat dalam ekspresi emosi yang berlebihan dan menuntut, termasuk teriakan yang negatif. Hal ini dapat membuat pemain merasa ragu-ragu dalam mengambil tindakan, sehingga performanya menjadi buruk.
- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingnya. Seorang pemain menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif.
- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa pemain sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh pemainnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian pemain tersebut.
- 5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Menurut Galih Dwi Pradipta (2017) keseluruhan sumber stress dan kecemasan dikategorikan sebagai sumber yang bersifat situasional dan personal.

a. Sumber yang bersifat situasional

Ada dua sumber yang umum dari stres situasional, yaitu pentingnya aktifitas yang dilakukan, dan hasil yang tidak pasti dari even yang diselenggarakan.

1) Pentingnya suatu even

Secara umum, semakin penting suatu even, semakin memacu terjadinya stres. Semakin genting situasi, semakin tinggi stres dan kecemasan pemain dalam melakukan penampilan.

2) Ketidakpastian

Ketidakpastian merupakan sumber utama kedua yang menyebabkan terjadinya stres yang bersifat situasional. Semakin besar ketidakpastian, semakin tinggi stres yang dialami. Pelatih maupun guru harus waspada terhadap kemungkinan timbulnya ketidakpastian yang tidak disadari kepada pemain. Pelatih atau guru perlu memahami ketidakpastian yang mungkin dialami pemain di luar aktifitas olahraga.

b. Sumber yang bersifat personal

1) *Trait anxiety*

Merupakan faktor kepribadian yang menyebabkan seseorang memandang kompetisi dan penilaian social menjadi sangat mengancam.

2) *Self-Esteem* (menghargai diri sendiri)

Menghargai diri sendiri juga berhubungan dengan persepsi mengenai ancaman dan sesuai dengan perubahan pada *trait anxiety*. Pemain dengan penghargaan terhadap diri sendiri yang rendah akan mengalami rasa kurang percaya diri dan kecemasan yang tinggi dibanding pemain dengan penghargaan terhadap diri sendiri yang tinggi. Strategi untuk meningkatkan percaya diri memiliki arti penting dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu.

3) Kecemasan Fisik Sosial

Kecemasan fisik sosial adalah karakter kepribadian yang diartikan sebagai tingkat di mana seseorang menjadi cemas ketika orang lain memperhatikan tubuhnya

Menurut Nur Azis Rohmansyah (2017) Terdapat dua sumber kecemasan yaitu sumber instrinsik dan sumber ekstrinsik. Sumber instrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari diri seseorang itu sendiri. Sebagai contoh sumber kecemasan dari dalam diri sendiri sebagai berikut:

a. Atlet yang pencemas

Seorang pemain yang pada dasarnya anxious apabila mendapat tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas tersebut kecemasan yang dirasakannya itu terus meningkat dan akan memperburuk penampilannya.

b. Kepercayaan diri yang rendah

Tingkat percaya diri yang rendah akan menimbulkan rasa khawatir, takut dan gugup dalam menghadapi pertandingan.

c. Pikiran puas diri

Pemain yang dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sebenarnya secara tidak langsung pemain tersebut telah menerima tekanan yang tidak disadari yang dapat menimbulkan kecemasan.

Sumber ekstrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari luar diri pemain. Sumber ekstrinsik kecemasan tersebut diantaranya: lingkungan, penonton, cuaca, dan lain-lain. Sebagai contoh sumber kecemasan dari luar diri sendiri sebagai berikut:

a. Pengaruh penonton

Penonton dapat mempengaruhi mental pemain saat pertandingan berlangsung. Pada penonton yang melakukan cemoohan terhadap pemain dapat menurunkan mental pemain sehingga terganggu konsentrasinya dan merasa tertekan.

b. Kehadiran/ketidak hadirannya pelatih

Pemain yang sudah tersugesti bahwa kehadiran pelatihnya merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh baginya akan menjadi suatu hal yang merugikan apabila pelatihnya tidak hadir dalam pertandingan. Hal ini membuat pemain merasa kurang mendapat dukungan. Sebaliknya pemain yang merasa terganggu

dengan kehadiran pelatihnya akan merasa tertekan dan akan menyebabkan rasa cemas pada diri pemain tersebut.

c. Tuntutan untuk menang

Tuntutan yang diberikan kepada seorang pemain baik dari pelatih, orang tua maupun orang lain secara tidak langsung akan memberikan rasa tertekan pada pemain tersebut. Ketika pemain tersebut menghadapi situasi pertandingan yang krusial maka state anxiety pemain tersebut akan tinggi karena sejak awal pemain tersebut sudah terbebani dengan tuntutan untuk menang.

GD Pradipta (2016) para atlet harus terbiasa menguasai atau mengendalikan keadaan mental untuk mengurangi kecemasan saat bertanding. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diambil:

- a. Fokus pada pengendalian emosi. Fokus pada aspek ini bertujuan untuk mengatur kemampuan berkonsentrasi saat bertanding agar pemain dapat menampilkan kemampuan terbaiknya. Fokus pada taktik dan strategi pemain akan membantu mengabaikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam. Dengan memahami dan fokus pada strategi serta kekuatan tim dan individu, pemain akan merasa lebih percaya diri saat menjalani pertandingan.
- b. Selalu berpikir praktis para pemain harus memiliki pola pikir yang praktis sehingga ketika bertanding dapat menikmati setiap momen pertandingan. Dengan menikmati permainan, para pemain tidak akan terlalu fokus pada hasil akhir yang akan muncul, namun akan berusaha

semaksimal mungkin untuk menikmati permainan tersebut. Apabila pemain mampu menikmati permainan, maka kemampuan terbaik pemain akan muncul. Dalam keadaan yang nyaman seperti itu, kecemasan yang sebelumnya ada di benak para pemain akan hilang dengan sendirinya.

- c. Berfokus pada pertandingan dan bukan pada kemenangan. Usahakan untuk menunjukkan seluruh kemampuan yang dimiliki oleh pemain, tanpa memikirkan hasil akhir dari pertandingan. Jika atlet terlalu fokus pada kemenangan, maka terasa beban yang membuatnya cemas dan dapat mempengaruhi performanya. Oleh karena itu, yang harus dilakukan oleh pemain adalah menunjukkan kemampuan terbaik dalam bertanding.
- d. Terus aktif bergerak sangat berguna untuk mengurangi kekhawatiran. Gerakan akan membantu mengalihkan fokus. Melakukan pemanasan dapat menjadi solusi untuk menjaga pemain tetap aktif. Pemanasan tidak hanya berguna untuk mempersiapkan otot, tetapi juga untuk mempersiapkan pikiran agar tidak tegang. Kondisi tegang dapat membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Sebaliknya, jika seseorang hanya duduk diam, otot-ototnya menjadi kaku, dan ini dapat membuat berpikir berlebihan. Oleh karena itu, bergerak membantu mengurangi kecemasan.

- e. Memiliki pola pikir yang positif adalah hal yang penting bagi seorang pemain. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membiasakan diri mengucapkan kata-kata positif pada diri sendiri.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sumber kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik :

- a. Faktor dari dalam diri

- 1) Pemain terlalu terpaku pada kemampuannya sendiri
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif
- 3) Ketidaksesuaian ekspektasi dari pemain
- 4) Pengalaman bertanding
- 5) Pikiran puas diri

- b. Faktor dari luar

- 1) Kehadiran dan keputusan dari pelatih
- 2) Pengaruh massa contohnya yaitu wasit atau lawan
- 3) Pengaruh penonton
- 4) Kondisi lingkungan seperti cuaca dan lapangan
- 5) Dukungan dari keluarga

2. Hakikat Futsal

- a. **Pengertian Futsal**

Futsal awal mula diperkenalkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani pada Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan

nama *futbol sala*, yang memiliki arti sama dengan sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut munculah singkatan yang dikenal dunia yaitu Futsal (Jaya, 2008). Murhananto (2006) berpendapat bahwa futsal adalah permainan yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja futsal dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang relatif lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil dan berat.

Futsal menyerupai permainan sepakbola dengan lima vs lima oleh FIFA (Travassos, dkk., 2011), pada lapangan indoor dengan permukaan keras berukuran 40 x 20 meter yang dilengkapi dengan gawang berukuran 2 x 3 meter selama dua babak 20 menit (Duarte, dkk., 2009). FIFA sebagai badan tertinggi sepakbola, membentuk komite futsal yang difokuskan untuk menangani masalah-masalah tentang futsal. Induk organisasi sepakbola dunia (FIFA) juga ikut menaungi cabang olahraga futsal yang dipertandingkan secara resmi. Pada tahun 1989 kejuaraan futsal pertama kali diadakan, dan mulai tahun 1992 diselenggarakan setiap 4 tahun, dan terakhir tahun 2021 di Lituania.

Permainan futsal telah memiliki *law of the game* (FIFA, 2012), sehingga peraturan dalam permainan futsal juga memiliki batasan-batasan tertentu yang tidak diperkenankan dalam permainan sepakbola. Permainan futsal bukan miniatur sepakbola, memperagakan permainan sepakbola dengan peraturan permainan sepakbola pada lapangan yang diminikan. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, maka futsal mengambil sebagian dari permainan sepakbola. Salah satu teknik

bermain futsal yang dibatasi adalah tackling, merebut bola dengan meluncur, tetapi diperkenankan dalam sepakbola, sehingga passing menjadi lebih banyak dilakukan dalam futsal dibandingkan sepakbola. Permainan futsal secara prinsip sama dengan permainan olahraga berregu dengan menggunakan bola, seperti sepakbola, bola basket, bola tangan dan hoki (Duarte,dkk 2009), yaitu kerjasama antara pemain dengan anggota tim untuk meraih tujuan bersama mencetak skor (gol) ketika tim menguasai bola dan mencegah skor dari tim lawan (Travassos., dkk., 2011). Pemenang dalam permainan futsal adalah tim yang mendapat skor paling banyak dengan memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak daripada kemasukan bola pada gawang sendiri.

Futsal dapat dikatakan sebagai permainan bola tangan yang dimainkan dengan menggunakan kaki atau permainan sepakbola dengan peraturan permainan bola tangan. Menurut Lhaksana (2011) futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Permainan futsal bertujuan untuk membangun keterampilan , membutuhkan keterampilan gerak yang cepat (fisik), kecepatan berfikir (taktik) dan akurasi dalam mengumpan dan mencetak gol (teknik).

Daya tarik dari permainan futsal bukan pada kemudahan memainkan olahraga tersebut, tetapi terletak pada kealamian permainan futsal.Futsal adalah permainan yang mengandalkan fisik, teknik, taktik dan mental. Pemain futsal dituntut untuk bermain bagus dan mampu

menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dari kelelahan fisik dan lawan yang tangguh dengan berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dalam pertandingan pada lapangan yang relatif kecil dan waktu yang terbatas.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat mendefinisikan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Permainan futsal didominasi oleh teknik passing. Futsal dimainkan lima lawan lima orang dengan membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang kecil dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh suatu tim yang dapat menciptakan gol terbanyak ke gawang lawan.

b. Keterampilan Bermain Futsal

Keterampilan dalam olahraga menurut Martens, (2004) “merupakan kecakapan untuk mengeksekusi teknik yang dibutuhkan pada waktu dan tempat yang tepat/sesuai”. McMorris (2004) menyatakan bahwa keterampilan adalah hasil gerak yang berorientasi pada tujuan secara konsisten, sebagai hasil belajar/latihan dan untuk tugas yang spesifik.

Keterampilan dasar yang digunakan dalam permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, namun dikarenakan oleh faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai lebih rata mengakibatkan terjadinya banyak perbedaan dalam keterampilan dasar.

Permainan futsal dan permainan sepakbola sama-sama memiliki dua pemain dengan beda teknik yang dimiliki setiap individu, yaitu antara penjaga gawang dengan pemain penyerang, tengah dan bertahan.

Futsal dikelompokkan dalam olahraga invasi, seperti olahraga sepakbola, bola tangan, bola basket, dan hoki, menerapkan kinerja bertahan dan menyerang. Sporis, dkk., (2012 : 602) menyebutkan dimensi laten menyerang adalah usaha mencetak gol, penguasaan bola, dan transisi dari bertahan ke menyerang serta sebaliknya, sedangkan dimensi laten bertahan adalah kombinasi posisi pemain bertahan dan usaha menggagalkan serangan tim lawan dalam sepakbola. Kinerja penyerangan dalam futsal meliputi tiga prinsip; menjaga penguasaan bola, bergerak maju mendekati gawang lawan, dan usaha mencetak gol, sedangkan bertahan meliputi tiga prinsip; merebut bola, mencegah serangan dari lawan, dan melindungi gawang dari kemasukan (Leite, 2012). Keseimbangan antara menyerang dan bertahan merupakan kunci dari olahraga invasi, termasuk futsal, sehingga tim yang mampu mencetak gol lebih banyak menjadi pemenangnya.

Tim dengan kinerja bertahan yang solid, sehingga tim lawan tidak mampu mencetak gol, tidak berujung dengan kemenangan apabila kinerja menyerang tidak mampu mencetak gol. Tim dengan kinerja menyerang yang baik, sehingga tim lawan tidak mampu mencegah terjadi gol, tidak berujung kemenangan juga apabila kinerja bertahan tidak mampu menahan gol lebih sedikit dari kinerja menyerang. Tim

dengan kinerja bertahan yang kurang baik, sehingga tim lawan mampu mencetak gol, bisa berujung kemenangan apabila kinerja menyerang mampu menciptakan gol lebih banyak. Dengan demikian kinerja menyerang harus diutamakan apabila menginginkan kemenangan, dibandingkan dengan kinerja bertahan. Hal itu dapat tercapai apabila kinerja menyerang mampu mencetak gol lebih banyak daripada memasukan gol pada kinerja bertahan.

Usaha mencetak gol tim Portugal pada babak penyisihan European Futsal Championship tahun 2010 sebanyak 167 kali, yang diperoleh dari kerjasama penguasaan bola 56,89%, serangan balik 17,36%, dan bola mati (*free kick, kick in dan corner kick*) 25,75% (Leite, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa penguasaanbola merupakan aspek yang paling dominan dalam permainan (penyerangan) futsal. Serangan balik merupakan kinerja tim dalam menggagalkan serangan lawan dan dilanjutkan dengan kerjasama secara cepat untuk mendekati gawang lawan dan diakhiri dengan usaha mencetak gol. Serangan balik juga dibutuhkan penguasaan bola tetapi hanya sebagian dari tim (hanya dua anggota tim). Bola mati merupakan hasil yang diperoleh dari usaha lawan untuk menggagalkan penguasaan bola menuju ke gawang lawan, sehingga bola mati dapat dikatakan sebagai kelanjutan dari penguasaan bola. Dengan demikian penguasaan bola merupakan kinerja tim yang diperagakan oleh seluruh anggota tim. Permainan futsal bertujuan untuk

menciptakan gol melalui berbagai cara yang melibatkan anggota tim melalui rangkaian keterampilan bermain futsal.

Futsal termasuk dalam olahraga beregu. Seperti pada cabang olahraga permainan tim, koordinasi dan harmonisasi pada tim menjadi penunjang prestasi suatu tim ditopang oleh kemampuan keterampilan individu demi individu secara spesifik. Sebuah tim akan memainkan taktik permainan untuk memenangkan pertandingan. Taktik permainan membutuhkan kerjasama tim yang solid, baik secara keseluruhan maupun sebagian anggota tim. Kerjasama tim dapat berjalan sesuai dengan taktik permainan apabila masing-masing individu memiliki tingkat keterampilan tertentu. Keterampilan tersebut meliputi keterampilan secara individu masing-masing dan keterampilan secara perpasangan dengan individu lain. Sehingga kualitas keterampilan individu masing-masing anggota tim sangat berpengaruh dalam meningkatkan performa sebuah tim dalam olahraga permainan termasuk futsal.

Keterampilan merupakan penguasaan teknik yang didasari dengan kemampuan (fisik) yang memadai. Individu dengan penguasaan teknik yang sama tidak menjamin memiliki keterampilan yang sama, karena kemampuan setiap individu berbeda. Pemain futsal dengan kordinasi yang lebih baik memiliki kemampuan *shooting* yang lebih akurat, sementara pemain dengan power kaki lebih besar memiliki shooting yang lebih keras. Dalam permainan futsal tidak mengharuskan

untuk selalu menendang secara keras dan akurat tetapi harus ditampilkan sesuai dengan tujuan. Dengan demikian keterampilan bermain futsal bukan pada bagaimana melakukan tetapi dilakukan untuk apa. Keterampilan bermain futsal berangkat dari penguasaan teknik dasar bermain.

Keterampilan bermain futsal berupa pemilihan dan kinerja teknik yang sesuai dengan tuntutan situasi, sehingga taktik bermain berdasarkan teknik bermain yang dimiliki. Sedangkan teknik bermain didukung oleh kemampuan fisik yang sesuai. Dengan demikian keterampilan bermain futsal sebagai kinerja yang mengandung teknik, taktik dan fisik yang harus dipilih, dengan komposisi yang disesuaikan tuntutan situasi permainan futsal sebagai tujuan keterampilan tersebut.

c. Teknik-Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar bermain futsal harus dimiliki oleh setiap pemain futsal. Teknik dasar adalah kemampuan untuk menguasai bola di lapangan, untuk mengatasi pemain lawan dan mendukung kinerja dan pergerakan pemain lain dalam tim (Hermans & Engler, 2010). Burns (2008:) menyatakan keterampilan pemain futsal secara umum yang menggunakan bola, meliputi; *receiving the ball, kicking, passing, shooting, advancing the ball, dribbling, heading, shielding, dan blocking*. Dengan demikian keterampilan teknik dalam permainan futsal di kelompokkan menjadi gerakan dengan bola maupun tanpa bola. Gerakan dengan bola merupakan keterampilan teknik yang

menggunakan bola (bola dalam penguasaan pemain), sedangkan gerakan tanpa bola merupakan keterampilan teknik untuk mendukung rekan tim yang sedang menguasai bola dalam menjalankan kerjasama antar pemain.

Dalam penelitian ini teknik dasar bermain futsal hanya keterampilan teknik dengan menggunakan bola. Teknik menggunakan bola dibedakan menjadi tiga, yaitu; menerima bola, mengirim bola, dan membawa bola, sehingga bola selalu dalam kendali atau penguasaan pemain dan rekan dalam tim.

1) Menerima Bola (*Receiving*)

Bola dalam permainan futsal dituntut untuk bergerak dengan cepat, sehingga pemain harus mampu menerima bola dengan benar dan membawanya ke posisi bermain yang tepat secepat mungkin. Posisi bermain yang dimaksud bisa bervariasi, diantaranya tetap menguasai bola di tempat disertai pemain lain untuk membuka ruang, membawa bola untuk mengambil keuntungan dari ruang terbuka di lapangan, ruang bagi pemain lain membawa bola untuk mengambil keuntungan dari ruang di lapangan, mengirim ke pemain lain yang lebih menguntungkan secara posisi; dan menembak ke gawang lawan untuk mencetak gol.

Teknik menerima bola dibedakan berdasarkan bagian tubuh yang digunakan dan asal bola, yaitu; kaki, paha, dada, atau kepala (Bloomfield, et.all.,2007). Kaki digunakan apabila bola bergerak

menyusur lapangan, sedangkan bola yang bergerak di udara menggunakan semua bagian tubuh. Bagian kaki yang dapat digunakan untuk menerima bola adalah telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki (Hermans & Engler, 2010). Dalam permainan futsal bola bergerak datar atau menyusur lapangan lebih dominan daripada bola yang melambung di udara, sehingga menerima bola dengan kaki lebih dominan dibandingkan bagian tubuh lainnya. Hermans & Engler (2010) membedakan menjadi *stop*, *half stop*, dan *dampening* untuk menerima bola. *Stop* apabila bola yang diterima pemain betul-betul berhenti pada bagian telapak kaki dan tidak bergerak. *Half stop* apabila bola yang diterima dengan bagian telapak kaki lalu pemain mendorong bola sesuai dengan arah yang dituju. *Dampening* apabila bola yang diterima tidak berhenti pada bagian tubuh yang digunakan, tetapi bola tetap dalam penguasaan pemain tersebut. Menerima bola dapat dibedakan antara menghentikan (*stopping*) bola dan mengendalikan (*controlling*) bola. Dalam permainan futsal *controlling* lebih banyak ditampilkan daripada *stopping*, sehingga penggunaan istilah *controlling* digunakan secara bergantian dengan menerima (*receiving*) bola.

Apabila dikaitkan dengan keterampilan menerima bola, maka Teknik-teknik menerima bola tersebut harus dipilih dan ditampilkan sebagai kinerja dalam bermain disesuaikan dengan

situasi dan tujuan yang akan dilakukan kemudian. Situasi berupa kondisi lingkungan berupa variasi pengawalan oleh pemain lawan, dari tanpa kawalan sampai kawalan dengan ketat, sehingga untuk menerima bola hanya diam di tempat atau harus bergerak dahulu untuk mencari ruang. Sedangkan tujuan berupa variasi arah bola setelah diterima, mengarah ke depan atau ke arah kiri dan kanan serta ke belakang, sehingga pengendalian bola harus menuju arah ke depan, kiri, kanan atau belakang.

Menurut Lhaksana (2011), “keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*)”. Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir secara cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah memotong dan merebut bola. Menurut Susworo, dkk.,(2009), *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring maupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan.

Menurut Lhaksana (2011) hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola:(1) Selalu melihat datangnya arah bola,

- (2) Menjaga keseimbangan dan kuda-kuda pada saat datangnya bola,
- (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, sehingga bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

2) Menendang Bola (*Kicking*)

Menendang bola dibedakan terhadap perkenaan pada bagian kaki dengan bola, yaitu; punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki. Penggunaan masing-masing bagian kaki untuk menendang mempunyai kinerja yang berbeda-beda dalam permainan, sehingga penggunaan bagian kaki tersebut harus disesuaikan terhadap situasi dan tujuannya. Pada teknik *passing*, *passing* pendek menggunakan kaki bagian dalam, tetapi punggung kaki digunakan untuk *passing* yang lebih jauh. Sedangkan pada *shooting*, kaki bagian dalam bertujuan untuk menempatkan secara presisi dan aman, punggung kaki untuk jalan bola yang lebih kencang, dan ujung kaki untuk mengejutkan lawan. Analisis tentang teknik menendang pinalti dalam Piala Dunia 2006 oleh (Ping Chang, et.all., 2007) menunjukkan bahwa 68% dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam, 20% dengan punggung kaki, 4% dengan punggung kaki bagian luar, dan 8% dengan kaki bagian dalam. Hal ini menunjukkan pemilihan dan eksekusi menendang pinalti menggunakan berbagai teknik tetapi tujuan tetap sama yaitu mencetak gol lewat tendangan pinalti.

Shooting adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol, sebagai akhir dari penguasaan bola (Hermans & Engler, 2010). *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta menyulitkan penjaga gawang dalam menghalau bola. Namun demikian *shooting* yang baik harus memperhatikan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu; teknik menggunakan punggung kaki dan teknik menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki (Irawan, 2009:), serta ujung sepatu (Hermans & Engler, 2010: 34). *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

3) Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan Teknik yang paling banyak digunakan sepanjang permainan, dibandingkan dengan teknik dasar yang lain. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Kata *pass* dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan *passing*, pemain harus mempersembahkan (dalam konteks yang baik dan mudah diterima) bola kepada pemain lain dalam satu tim. Sesuai dengan karakteristik

permainan futsal, maka teknik *passing* yang dominan digunakan secara datar atau menyusuri lantai.

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang paling dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang relatif kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Menurut Lhaksana (2011), di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang relatif kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran tercapai dengan tepat. Keberhasilan melakukan *passing* ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar.

4) *Chipping*

Chipping adalah gerakan menendang bola yang dengan mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan dan tendangan berupa lambungan bola. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Menurut Irawan (2009) ketrampilan umpan lambung (*chipping*), yaitu umpan yang digunakan untuk melewati lawan yang menutup jalur bola bawah dengan umpan lambung, ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola menuju area belakang lawan..

Menurut Lhaksana (2011), keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola menuju belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaan antara *chipping* dan *passing* terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bagian bawah bola. Menurut Susworo, dkk (2009), *chipping* adalah gerakan menendang bola dengan tujuan melambungkan bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok.

5) Membawa Bola (*Dribbling*)

Teknik membawa bola sering disebut dengan *dribbling*, adalah keterampilan pemain dalam menguasai bola dengan baik supaya tidak direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar (Hermans & Engler, 2010). Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk rekan tim, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Dengan demikian *dribbling* dibedakan berdasarkan arah yang dituju, yaitu; lurus dan berganti arah, sehingga setiap pemain futsal harus memiliki kedua keterampilan tersebut. Teknik dasar menggiring bola merupakan keterampilan penting dan harus

dimiliki oleh setiap pemain, yang dapat dilakukan dengan perkenaan pada telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki, akan tetapi menggunakan telapak kaki lebih menguntungkan dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain (Irawan, 2009).

Dribbling adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Lhaksana (2011), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan tim untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Jaya (2008) *dribbling* merupakan tendangan bola dengan pendek, putus-putus atau pelan-pelan.

Ditambahkan Susworo, dkk., (2009), *dribbling* adalah keterampilan pemain dalam menguasai bola dengan baik supaya tidak direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar. Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola menuju ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk rekan tim, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan.

d. Sarana dan Prasarana

1) Lapangan Futsal

Menurut Aji. S (2016: 96) lapangan futsal memiliki bentuk persegi panjang, dengan ukuran panjang kurang lebih 25-42 m dan lebar kurang lebih 15-25 m. akan tetapi di dalam aturan *law of the game* futsal (2014: 1) dijelaskan bahwa lapangan harus berbentuk bujur sangkar dengan garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang. Panjang minimal 25 m dan panjang maksimal 42 m, lebar minimal 16 m dan lebar maksimal 25 m. untuk ukuran yang digunakan dalam pertandingan internasional panjang minimal 38 m dan panjang maksimal 42 m lebar minimal 20 m dan lebar maksimal 25 m. Peraturan futsal untuk daerah tendangan sudut disetiap masing-masing penjuru lapangan telah dibuat garis berbentuk seperempat lingkaran yang memiliki jari-jari seluas 25 cm. Lapangan harus memiliki aturan dalam memberikan batas lapangan yang ditujukan kepada pemain untuk mengetahui sampai dimana bola yang masih dikatakan masih dalam keadaan aktif (Mulyono, 2014: 10).

Lapangan futsal harus memiliki tanda dengan sebuah garis-garis yang menempel pada lapangan permainan. Terdapat dua garis pembatas utama yang terdiri dari garis untuk membatasi garis pada gawang dan garis pembatas pada lapangan. Keseluruhan lapangan dibagi menjadi dua bagian dengan menggunakan garis tengah lapangan. Dimana diameternya diberikan tanda titik bulat yang berada tepat di tengah-

tengah lapangan. Tanda titik bulat yang berada ditengah-tengah ini memiliki fungsi sebagai sebuah tempat untuk menaruh bola untuk memulai pertandingan. Tanda titik bulat dikelilingi oleh sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m. Area pinalti ditandai dengan sebuah garis berbentuk setengah lingkaran yang dibuat dengan dua garis berukuran seperempat lingkaran yang memiliki jari-jari 6 m. ketentuannya aturan yang tertera dalam *law of the game* permainan futsal adalah sebagai berikut:

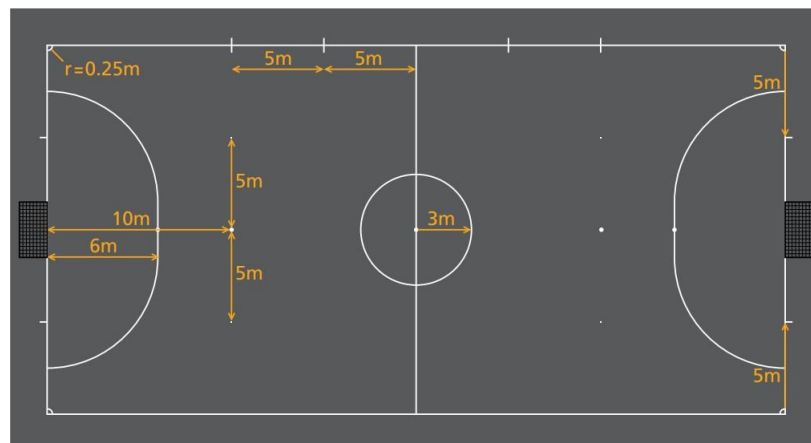
a) Titik Pinalti Pertama

Letak posisinya berjarak kurang lebih 6 meter dari titik tengah yang berada di antara dua tiang gawang

b) Titik Pinalti Kedua

Letak posisi berjarak kurang lebih 10 meter dari titik tengah yang berada di antara dua tiang gawang.

Gambar 1. Lapangan Futsal



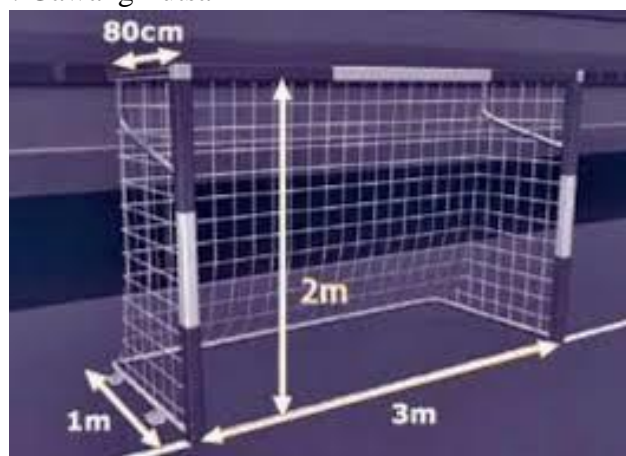
2) Gawang

Menurut Aji. S (2016: 98) gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang merupakan salah satu perangkat pertandingan yang diletakkan di atas permukaan lapangan dan posisinya tepat berada pada kedua sisi lapangan (Mulyono, 2017: 25). Aturan *law of the game* futsal (2014: 4) gawang wajib diletakkan di bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya gawang yang digunakan dalam permainan futsal berbentuk sama seperti gawang yang biasa digunakan pada permainan sepak bola, yakni mempunyai dua tiang yang saling berhubungan antara tiang yang satu dan tiang yang lainnya dan bentuk yang horizontal terletak pada bagian atas dari diantara kedua tiang tersebut. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang maka akan menghasilkan pantulan bola yang akurat.

Tinggi gawang futsal masing-masing adalah 2 meter dan memiliki lebar kurang lebih 3 meter. Letak posisi pada penyambung jaring gawang adalah dibelakang tiang atau lebih

tepatnya diluar garis pembatas pada tiang. Jarring gawang pada permainan futsal minimal berukuran 80 cm di bagian atas dan berukuran 100 cm pada bagian bawahnya. Tali yang digunakan untuk jaring pada gawang dianjurkan yang berbahan tali nilon karena lebih kuat dan tahan lama.

Gambar 2. Gawang Futsal



3) Bola Futsal

Pada permainan futsal, ukuran bola standar international yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. Terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. menurut standar aturan resmi FIFA dalam *law of the game* (2014: 5) bola yang digunakan harus:

- a) Memiliki bentuk bulat
- b) Berbahan kulit atau bahan lainnya
- c) Berdiameter minimal 62 cm dan maksimal 64 cm

- d) Pada saat pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimal 440 gram.
- e) Memiliki tekanan yang sama dengan 0,6 – 0,9 atmosfer (600 – 900 gram).
- f) Pada saat bola dipantulkan dari ketinggian 2 meter, ketinggian pantulan bola antara 50 cm – 65 cm.

Gambar 3. Bola futsal



3. Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Kartasura

SMA Negeri 1 Kartasura merupakan salah satu SMA di Sukoharjo yang bertempat di Jalan Raya Solo - Yogyakarta Nomor Km -11, Dusun III, Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. SMA Negeri 1 Kartasura merupakan salah satu SMA favorit di Sukoharjo yang memiliki akreditasi A dan menggunakan kurikulum merdeka dan k-13 . SMA Negeri 1 Kartasura memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan setelah pulang sekolah, guna mengembangkan potensi yang dimiliki para siswa. Salah satu ekstrakurikuler yang banyak peminatnya yaitu di bidang olahraga contohnya yaitu voli, bulu tangkis, tenis meja,

renang, basket, dan futsal. Ekstrakurikuler olahraga yang paling menonjol di SMA Negeri 1 Kartasura yaitu Basket dan Futsal.

Futsal SMA Negeri 1 Kartasura terbentuk pada tahun 2016 dan merupakan salah satu ekstrakurikuler yang memiliki banyak peminatnya baik dari kelas X, XI, dan XII. Futsal SMA Negeri 1 Kartasura berlatih setiap hari Senin, Kamis, dan Sabtu pada pukul 16.00-17.30 yang bertempat di lapangan futsal sekolah. Futsal SMA Negeri 1 Kartasura sering mengikuti event turnamen yang ada di Kota Surakarta, tetapi belum banyak menumbang prestasi yang signifikan.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Ananta Wisnu Adi (2022) yang berjudul “Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan”. Hasil penelitian diketahui 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 intrinsik dan faktor ekstrinsik. Tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor intrinsik 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 factor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu 36,25%. Dengan jumlah 24 atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi.

2. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Muhammad Awaluddin Al Fayyadh (2023) dengan judul “Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda.”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, dan teknik perhitungan menggunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berada pada kategori yang tinggi sebesar 42,50% atau 17 atlet dengan kategori usia U-11 sebanyak 6 atlet, U-12 sebanyak 5 atlet, U-13 sebanyak 4 atlet, U-14 sebanyak 0 atlet, dan U-15 sebanyak 2 atlet.
3. Penelitian yang di lakukan oleh Muhammad Hutama Aji Anggara (2020), dengan judul „Tingkat Kecemasan Atlet Anggar Popda DIY 2020 Sebelum Bertanding“. Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 adalah adalah sangat cemas dengan pertimbangan frekuensi terbanyak sebanyak 19 orang atau 59,38%. Kecemasan atlet untuk mengikuti POPDA DIY yang berkategori tidak cemas 2 orang atau 6,25%, kurang cemas 3 orang atau 9,38%, cukup cemas 8 orang atau 25% dan sangat cemas 19 atlet atau 59,38%.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rudyansyah (2015), dengan judul „Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015 “. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8,125% (13 pemain), kategori “tinggi” sebesar 20% (32 pemain), kategori “sedang” sebesar 34,375% (55 pemain), kategori “rendah” sebesar 32,5% (52 pemain), “sangat rendah” sebesar 5% (8 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 134,74, tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMA Negeri 1 Wonogiri?
3. Seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo?

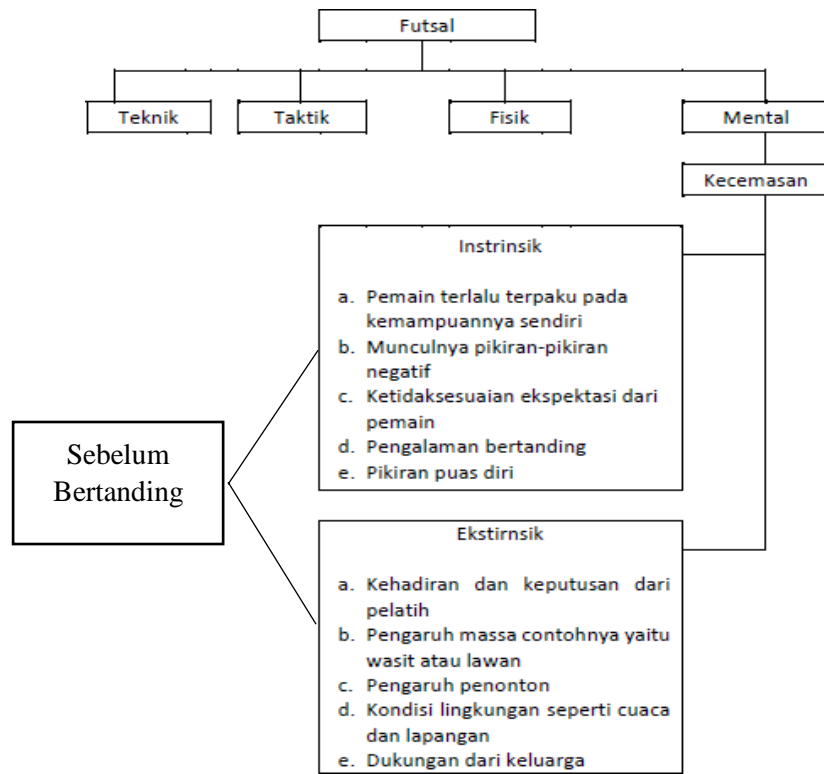
D. Kerangka Berpikir

Permainan futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skills*), sehingga taktik dan strategi mudah diterapkan dalam permainan ini. Penguasaan keterampilan bermain membutuhkan pembinaan yang teratur dan terarah, sehingga pemain futsal dapat bermain dengan baik. Dalam permainan tim seperti futsal, tentu kinerja masing-masing pemain akan menunjang performa tim itu sendiri. Ketahanan mental merupakan hal yang harus dimiliki pemain. Dengan demikian, pemain yang memiliki ketahanan mental berarti pemain tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya.

Kecemasan sering muncul ketika menjelang bertanding, kecemasan merupakan hal yang paling terberat bagi seorang pemain futsal, karena harus siap menghadapi apapun yang terjadi dalam pertandingan. Hal ini pasti dapat mempengaruhi mental pemain dalam penampilannya. Sumber kecemasan yang dialami seorang atlet dapat berasal dari dalam diri pemain dan dapat berasal dari luar diri pemain. Seorang pemain futsal wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan pemain dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya, pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Melihat fenomena di atas maka peneliti ingin meneliti seberapa cemas para pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi SMA Se-Solo Raya. Berikut adalah gambar kerangka berpikir :

Gambar 4. Kerangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada Kompetisi Pelajar SMA Se-Solo Raya. Menurut Sukardi (2009) penelitian deskriptif yaitu penelitian, dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan sekarang. Menurut Sarwono (2006) penelitian deskriptif mengacu pada transformasi data mentah ke dalam suatu bentuk yang akan membuat pembaca lebih mudah memahami dan menafsirkan maksud dari data atau angka yang ditampilkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-2 April 2024. Tempat penelitian dilaksanakan di Gor Budi Langgeng, Boyolali, Jawa Tengah. Pengambilan data dilakukan sebelum menghadapi pertandingan pada kompetisi pelajar SMA Se-Solo Raya. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui seberapa cemas para pemain sebelum menghadapi pertandingan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Hal senada menurut Sugiyono (2007) “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura yang berjumlah 50 pemain.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* dengan kategori pemain yang mengikuti atau terdaftar dalam kompetisi yaitu berjumlah 20 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada Kompetisi Pelajar SMA Se-Solo Raya. Definsinya yaitu reaksi emosi negatif pemain dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan pemain merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan

faktor ekstrinsik sebelum Kompetisi Pelajar SMA Se-Solo Raya yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen 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. Penilaian digunakan dengan menggunakan skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu, Ya dengan skor 1 dan Tidak dengan skor 0 untuk pertanyaan positif dan Ya dengan skor 0 dan Tidak dengan skor 1 untuk pertanyaan negatif.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket kuesioner. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan

gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Setelah mendapatkan kisi-kisi instrumen, kemudian peneliti melakukan validasi ahli (*expert judgement*).

a. Kisi-Kisi Intstrumen Penelitian

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Soal		Σ
			+	-	
Kecemasan	Intrinsik	Faal	1,2	3,4	4
		Berfikir negatif	5,6	7,8	4
		Pengalaman bertanding	9,10	11,12	4
		Berpikir puas diri	13,14	15,16	4
		Moral	17,18	19,20	4
		Psikis	21,22	23,24	4
	Ekstrinsik	Pelatih	25,26	27,28	4
		Penonton	29,30	31,32	4
		Lawan	33,34	35,36	4
		Wasit	37,38	39,40	4
		Kondisi dan situasi lapangan	41,42	43,44	4

		Dukungan keluarga	45, 46	47,48	4
Jumlah					48

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 SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Pelajar SMA Se-Solo Raya.
- 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

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, mengetahui validitas dan realibilitas instrumen.

1. Uji Validitas

Alat ukur atau sebuah instrumen yang akan dilakukan penelitian untuk menjadi alat ukur yang bisa diterima atau standar maka alat ukur tersebut harus melalui uji validitas dan reliabilitas dari data. Untuk mengukur validitas soal yang digunakan rumus Korelasi Poin biserial, yang rumusnya sebagai berikut:

$$r_{pbi} = \frac{M_p - M_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Keterangan :

r_{pbi} = koefisien korelasi biserial

M_p = rerata skor dari subyek yang menjawab betul bagi item yang dicari validitasnya

M_t = rerata skor total

S_t = standar deviasi dari skor total

p = proporsi siswa yang menjawab benar

q = proporsi responden yang menjawab salah ($q=1-p$)

2. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas kemudian dilakukan dengan uji reliabilitas. Suatu instrument dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran dengan instrument tersebut adalah sama jika sekiranya pengukuran tersebut dilakukan pada orang yang sama pada waktu yang berlainan (tetapi kondisi yang sama). Untuk menentukan indeks reliabilitas dipergunakan rumus Kuder dan Ricardson (K.20,) rumusnya yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right) \left(\frac{SB^2 - \sum pq}{SB^2}\right)$$

Keterangan :

r_{ii} : Reliabilitas instrument (r_{hitung})

k : Banyaknya item yang valid

p : proporsi responden yang menjawab benar

$\left(\frac{\text{banyaknya yang jawab benar}}{N}\right)$

q : proporsi responden yang menjawab salah ($q = 1 - p$)

$\sum pq$: Jumlah hasil perkalian antara p dan q

S_t^2 : Variansi dari tes

$$S_t = \sqrt{\frac{k\sum x^2 - (\sum x)^2}{k(k-1)}} \quad k = \text{Banyaknya responden}$$

Kriteria pengujian:

$r_{hitung} < r_{(A,n)}$, maka soal tidak reliabel

$r_{hitung} > r_{(A,n)}$, maka soal reliabel

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Validitas

Menurut hasil perhitungan uji validitas yang sudah penulis lakukan pada pemain futsal SMA Negeri 2 Sukoharjo, maka menemukan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Validitas

Variabel	Butir	N	r-hitung	r-tabel	Keterangan
Kecemasan	1	20	0,482	0,444	VALID
	2	20	0,366	0,444	TIDAK VALID
	3	20	0,468	0,444	VALID
	4	20	0,413	0,444	TIDAK VALID
	5	20	0,340	0,444	TIDAK VALID
	6	20	0,544	0,444	VALID
	7	20	0,846	0,444	VALID
	8	20	0,657	0,444	VALID
	9	20	0,695	0,444	VALID
	10	20	0,367	0,444	TIDAK VALID
	11	20	0,564	0,444	VALID
	12	20	0,596	0,444	VALID
	13	20	0,572	0,444	VALID

	14	20	0,487	0,444	VALID
	15	20	0,711	0,444	VALID
	16	20	0,723	0,444	VALID
	17	20	0,414	0,444	TIDAK VALID
	18	20	0,728	0,444	VALID
	19	20	0,566	0,444	VALID
	20	20	0,748	0,444	VALID
	21	20	0,554	0,444	VALID
	22	20	0,518	0,444	VALID
	23	20	0,572	0,444	VALID
	24	20	0,728	0,444	VALID
	25	20	0,546	0,444	VALID
	26	20	0,606	0,444	VALID
	27	20	0,287	0,444	TIDAK VALID
	28	20	0,624	0,444	VALID
	29	20	0,660	0,444	VALID
	30	20	0,633	0,444	VALID
	31	20	0,219	0,444	TIDAK VALID
	32	20	0,625	0,444	VALID
	33	20	0,768	0,444	VALID
	34	20	0,496	0,444	VALID
	35	20	0,569	0,444	VALID

	36	20	0,678	0,444	VALID
	37	20	0,402	0,444	TIDAK VALID
	38	20	0,378	0,444	TIDAK VALID
	39	20	0,422	0,444	TIDAK VALID
	40	20	0,688	0,444	VALID
	41	20	0,275	0,444	TIDAK VALID
	42	20	0,197	0,444	TIDAK VALID
	43	20	0,280	0,444	TIDAK VALID
	44	20	0,482	0,444	VALID
	45	20	0,551	0,444	VALID
	46	20	0,523	0,444	VALID
	47	20	0,481	0,444	VALID
	48	20	0,511	0,444	VALID

Dari data di atas dapat kita lihat bahwa setelah melakukan uji coba validitas dari instrumen penelitian yang berupa angket maka terdapat 35 pernyataan pada angket tersebut yang valid dan terdapat 13 pertanyaan yang tidak valid. Sehingga 13 pertanyaan yang tidak valid tersebut di eliminasi dan tidak dapat digunakan dalam penelitian ini. Berikut kisi-kisi instrumen dan butir instrumennya :

a. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Valid

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Soal		Σ
			+	-	
Kecemasan	Intrinsik	Faal	1	2	2
		Berfikir negatif	3	4,5	3
		Pengalaman bertanding	6	7,8	3
		Berpikir puas diri	9,10	11,12	4
		Moral	13	14,15	3
		Psikis	16,17	18,19	4
	Ekstrinsik	Pelatih	20,21	22	3
		Penonton	23	24,25	3
		Lawan	26,27	28,29	4
		Wasit	-	30	1
		Kondisi dan situasi lapangan	-	31	1
		Dukungan keluarga	32,33	34,35	4
		Jumlah			

3. Hasil Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas uji coba instrumen diperoleh nilai koefisien reliabilitas untuk instrumen penelitian sebesar *rhitung* 0,949. Oleh karena nilai koefisien lebih besar dari *rtabel* 0,444. Maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner penelitian ini adalah reliabel.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi Di Solo Raya, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir. Angket dalam penelitian ini terbagi dalam 2 faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Skor yang diperoleh dari masing-masing aspek dianalisis menggunakan deskriptif.

1. Deskripsi Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo

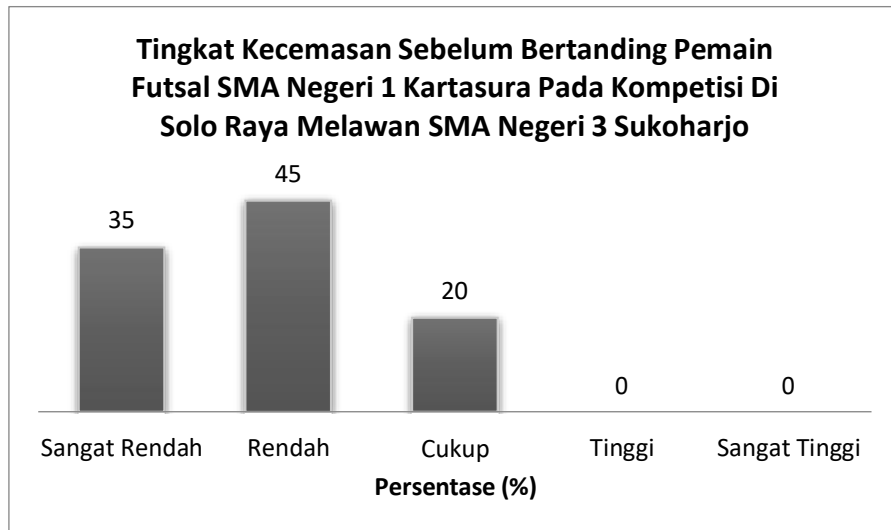
Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Destribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	29 - 35	0	0%	Sangat Tinggi
2	22 – 28	0	0%	Tinggi
3	15 - 21	4	20%	Cukup
4	8 - 14	9	45%	Rendah
5	0 – 7	7	35%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 9 orang orang atau 45%. tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 4 orang atau 20%, rendah 9 orang atau 45% dan sangat rendah 7 orang atau 35%. Berikut adalah grafik tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo.

Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo



a. Faktor Intrinsik

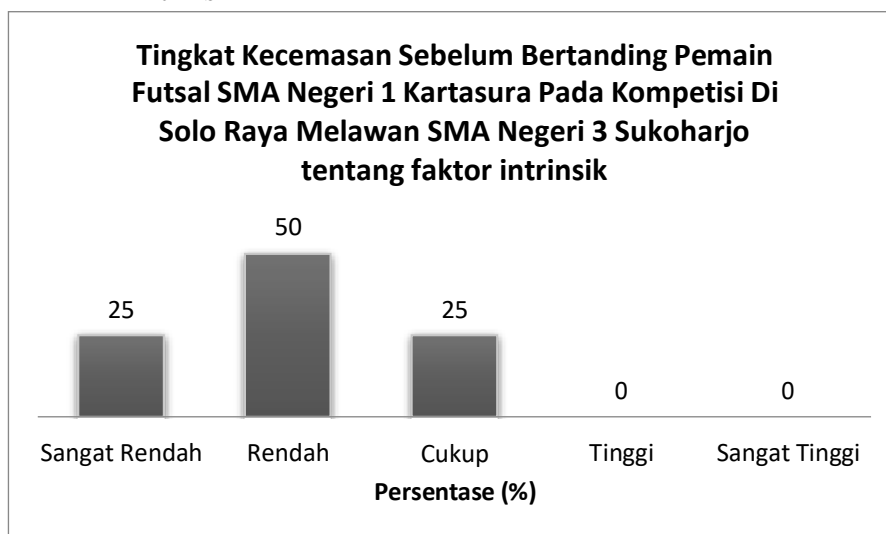
Dari hasil tes maka kategori penelitian tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor intrinsik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Destribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	15,3 - 19	0	0%	Sangat Tinggi
2	11,5 – 15,2	0	0%	Tinggi
3	7,7 – 11,4	5	25%	Cukup
4	3,9 – 7,6	10	50%	Rendah
5	0 – 3,8	5	25%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa penelitian tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor intrinsik adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 10 orang atau 50%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor intrinsik yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 5 orang atau 25% rendah 10 orang atau 50% dan sangat rendah 5 orang atau 25%. Berikut data grafik penelitian Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor intrinsik

Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik



b. Faktor Ekstrinsik

Dari hasil tes maka kategori tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

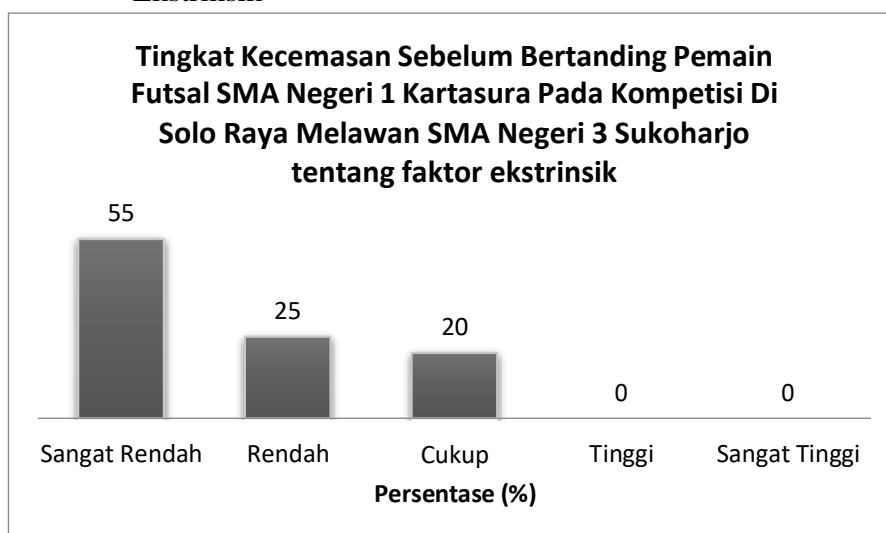
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	12,9 - 16	0	0%	Sangat Tinggi
2	9,7 – 12,8	0	0%	Tinggi
3	6,5 – 9,6	4	20%	Cukup
4	3,3 – 6,4	5	25%	Rendah
5	0 - 3,2	11	55%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik adalah sangat rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sangat rendah sebanyak 11 orang atau 55%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di solo raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 4 orang atau 20%, rendah 5 orang atau 25%, dan sangat

rendah 11 orang atau 55%. Berikut data grafik Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik.

Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik



2. Deskripsi Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri

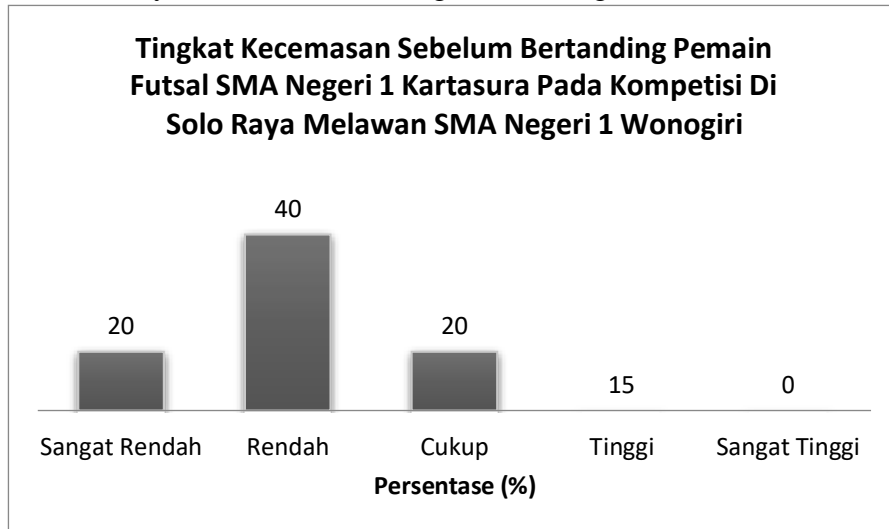
Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding
 Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo
 Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	29 - 35	0	0%	Sangat Tinggi
2	22 - 28	0	0%	Tinggi
3	15 - 21	4	20%	Cukup
4	8 - 14	12	60%	Rendah
5	0 - 7	4	20%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 12 orang atau 60%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 4 orang atau 20%, rendah 12 orang atau 60%, dan sangat rendah 4 orang atau 20%. Berikut data grafik Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri.

Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri



a. Faktor Intrinsik

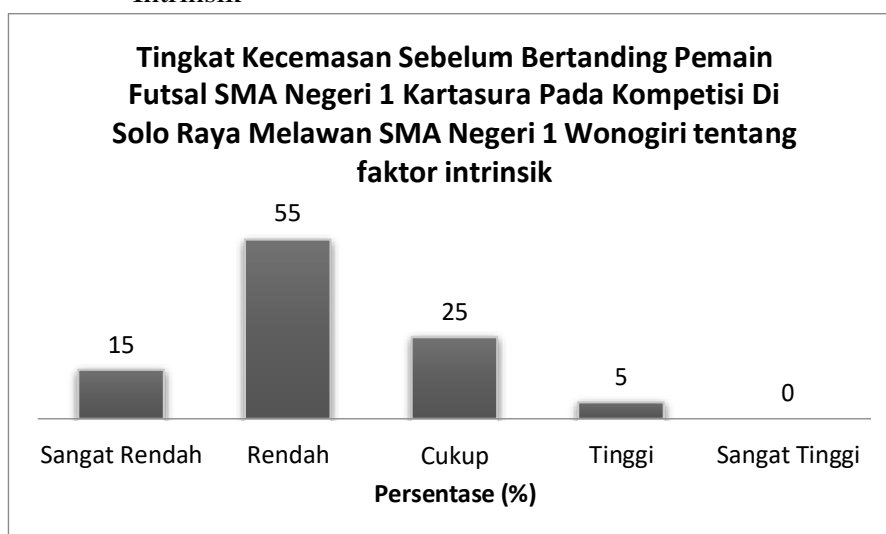
Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 wonogiri tentang faktor intrinsik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri Tentang Faktor Intrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	15,3 - 19	0	0%	Sangat Tinggi
2	11,5 – 15,2	1	5%	Tinggi
3	7,7 – 11,4	5	25%	Cukup
4	3,9 – 7,6	11	55%	Rendah
5	0 -3,8	3	15%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor intrinsik adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 11 orang atau 55%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor intrinsik yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 1 orang atau 5%, cukup 5 orang atau 25%, rendah 11 orang atau 55%, dan sangat rendah 3 orang atau 15%. Berikut data grafik Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor intrinsik.

Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri Tentang Faktor Intrinsik



b. Faktor Ekstrinsik

Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor ekstrinsik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

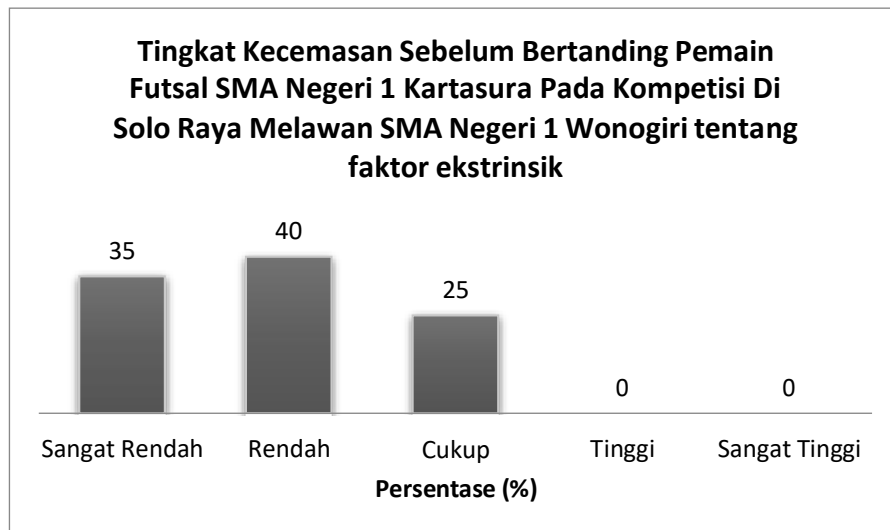
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri Tentang Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	12,9 - 16	0	5%	Sangat Tinggi
2	9,7 – 12,8	0	30%	Tinggi
3	6,5 – 9,6	5	25%	Cukup
4	3,3 – 6,4	8	40%	Rendah
5	0 – 3,2	7	35%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor ekstrinsik adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 8 orang atau 40%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor ekstrinsik yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup

5 orang atau 25%, rendah 8 orang atau 40%, dan sangat rendah 7 orang atau 35%. Berikut data grafik Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang faktor ekstrinsik.

Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri Tentang Faktor Ekstrinsik



3. Deskripsi Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo

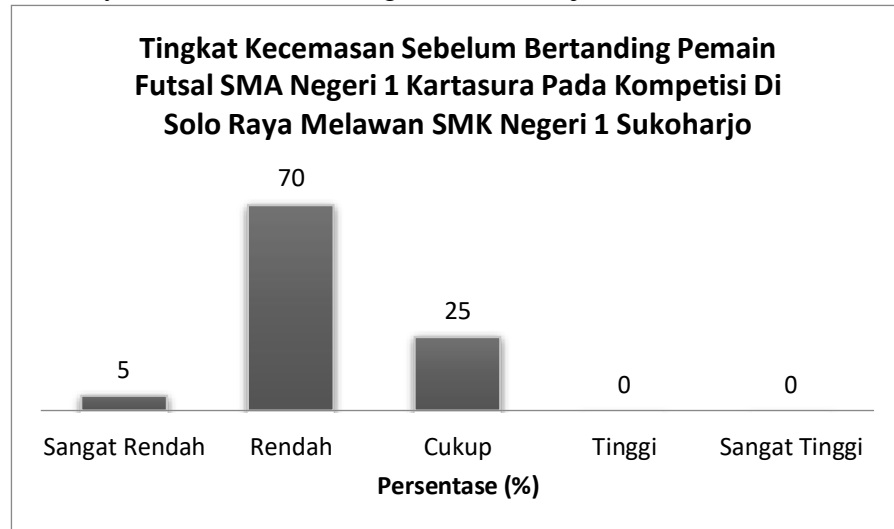
Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	29 - 35	0	0%	Sangat Tinggi
2	22 - 28	0	0%	Tinggi
3	15 - 21	5	25%	Cukup
4	8 - 14	14	70%	Rendah
5	0 - 7	1	5%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 14 orang atau 70%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 5 orang atau 25%, rendah 14 orang atau 70%, dan sangat rendah 1 orang atau 5%. Berikut data grafik tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo.

Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo



a. Faktor Intrinsik

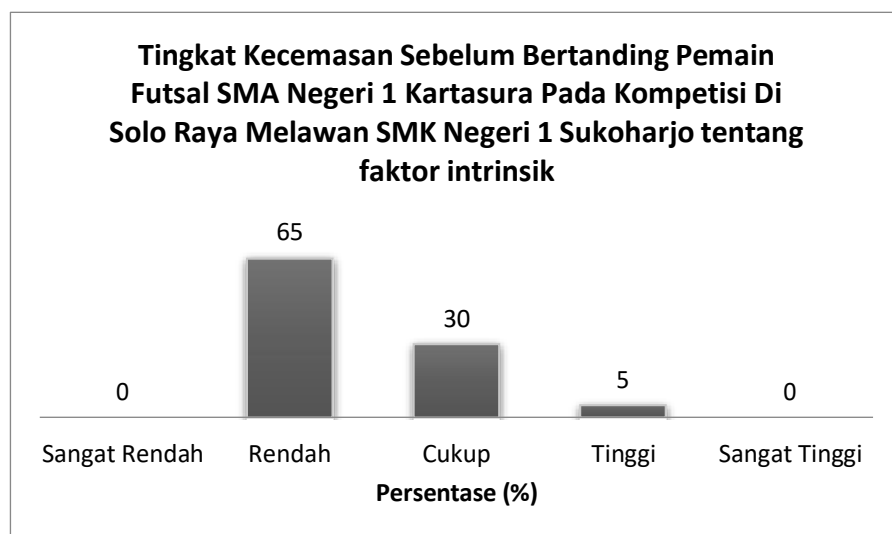
Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor intrinsik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	15,2 - 19	0	0%	Sangat Tinggi
2	11,5 – 15,2	1	5%	Tinggi
3	7,9 – 11,4	6	30%	Cukup
4	3,9 – 7,8	13	65%	Rendah
5	0 – 3,8	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor intrinsik adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 13 orang atau 65%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor intrinsik yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 1 orang atau 5%, cukup 6 orang atau 30%, rendah 13 orang atau 65%, dan sangat rendah 0 orang atau 0%. Berikut data grafik diketahui Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor intrinsik

Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Intrinsik



b. Faktor Ekstrinsik

Dari hasil tes maka kategori tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

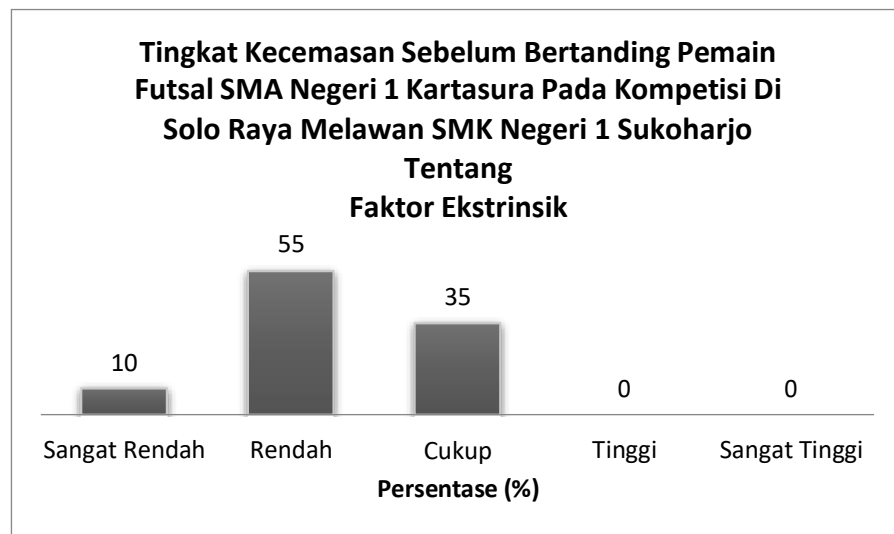
Tabel 12. Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	12,9 - 16	0	0%	Sangat Tinggi
2	9,7 – 12,8	0	0%	Tinggi
3	6,5 – 9,6	7	35%	Cukup
4	3,3 – 6,4	11	55%	Rendah
5	0 -3,2	2	10%	Sangat Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 11 orang atau 55%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 7 orang atau 35%, rendah 11 orang atau 55%, dan sangat rendah 2 orang

atau 10%. Berikut data grafik Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo tentang faktor ekstrinsik

Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo Tentang Faktor Ektrinsik



C. Pembahasan

Pembahasan ini membahas penguraian penelitian tentang tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang seberapa besar tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya. Dalam kompetisi tersebut SMA Negeri 1 Kartasura melawan 3 tim yaitu SMA Negeri 3 Sukoharjo, SMA Negeri 1 Wonogiri, dan SMK Negeri 1 Sukoharjo.

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo

Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 9 orang atau 45%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 4 orang atau 20%, rendah 9 orang atau 45% dan sangat rendah 7 orang atau 35%.

2. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMA Negeri 1 Wonogiri

Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 12 orang atau 60%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri tentang yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 4 orang atau 20%, rendah 12 orang atau 60%, dan sangat rendah 4 orang atau 20%.

3. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya Melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo

Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 14 orang atau 70%. Tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, cukup 5 orang atau 25%, rendah 14 orang atau 70%, dan sangat rendah 1 orang atau 5%.

Dari hasil penelitian 3 pertandingan tersebut diperoleh kesimpulan tingkat kecemasan pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura tergolong kategori kecemasan yang rendah dengan hasil terbanyak pada kategori rendah. Akan tetapi pada ketiga pertandingan tersebut tim futsal SMA Negeri 1 Kartasura selalu mengalami kekalahan, sedangkan tingkat kecemasannya rendah. Kekalahan tersebut mungkin dipengaruhi oleh persiapan yang kurang maksimal seperti faktor fisik, teknik, taktik, mental, pola hidup, lingkungan, dll., hal tersebut harus diperhatikan serta dievaluasi oleh pelatih maupun pembina. Keberhasilan suatu tim dalam kompetisi untuk mencapai prestasi memerlukan persiapan yang maksimal dan matang.

D. Keterbatasan Peneliti

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan dan kelemahan. Beberapa kekurangan dan kelemahan 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 tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan responden dalam menjawab angket tersebut dengan sebenarnya.
3. Penelitian ini terkendala dikarenakan menunggu adanya sebuah kompetisi yang berlangsung, sebab tidak setiap saat ada event yang berlangsung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 3 Sukoharjo adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 9 orang atau 45%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMA Negeri 1 Wonogiri adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 12 orang atau 60%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada kompetisi di Solo Raya melawan SMK Negeri 1 Sukoharjo adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 14 orang atau 70%.

Dari hasil penelitian 3 pertandingan tersebut diperoleh kesimpulan tingkat kecemasan pemain futsal SMA Negeri 1 Kartasura tergolong kategori rendah dengan hasil terbanyak pada kategori rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut ;

1. Aspek-aspek yang kurang dominan dalam Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya perlu diperhatikan dan dicari pemecahan masalah agar aspek tersebut dapat diperbaiki, sehingga tingkat kecemasan SMA Negeri 1 Kartasura dapat berkurang.
2. Pelatih dan Pihak sekolah menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperbaiki faktor-faktor yang kurang tersebut.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi sekolah, diharapkan agar pihak sekolah lebih memperhatikan dan memfasilitasi agar pemain bisa melakukan latihan dengan maksimal dan lebih berkembang, sehingga bisa mengurangi rasa cemas yang dimiliki oleh pemain.
2. Bagi pemain, berdasarkan dari penelitian ini diharapkan agar pemain lebih semangat mengikuti latihan dan bersungguh-sungguh, belajar dalam menanggulangi rasa cemas yang dimiliki guna mencapai keampuan yang maksimal dalam pertandingan.
3. Bagi pelatih dan pembina, agar memperhatikan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh pemain dan menambahkan metode latihan khusus guna mengurangi faktor-faktor kecemasan yang mempengaruhi dalam bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, Prisna. (2010). *Personality Plus For Teens*. Yogyakarta : Pustaka Grhatama.
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Anggara, Muhammad Utama Aji (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Anggar Popda DIY 2020 Sebelum Bertanding. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa Tudor, O., & Haff, G. G. (1994). *Theory And Methodology Of Training. Canada/kandell: Hint Publishing Company.*
- Duarte, R., Batalha, N., & Folgado, H. (2009). Effects Of Exercise Deration And Number Of Players In Heart Rate Responses And Technical Skills During Futsal Small-Sided Games. *Theopen Sports Science Journal*, 2, 37-41.
- Febiaji, F (2012) Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan. S1 thesis, UNY.
- FIFA. 2014. *Futsal Laws Of The Game 2014/2015*. FIFA. Zurich. Switzerland
- Gunarsa, D Singgih. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. *Jakarta: Gunung Mulia.*
- Harsono. (2008) Sepak Bola Program Pembinaan Ideal, *PT Gramedia, Jakarta.*
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Hermans, V. & Engler, R. (2010). *Futsal: Technique-Tactics-Training*. Auckland: Mayer & Mayer Sport Ltd.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irawan, A. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. *Jakarta: Pt. Gramedia*
- Irianto, D.P. (2002). Dasar Kepelatihan. *Yogyakarta: Uny Press.*
- Jaya, A. (2008). Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, Dan Tips-Tips Permainan. *Yogyakarta: Pustaka Timur.*
- Komarudin, K. (2015). Psikologi olahraga. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya.*

- Leite, W.S.S. (2012). Analisis Of The Offensive Process Of The Portuguese Futsal Team. *Pamukkale Journal Of Sport Science*. Vol. 3(3), 78-89.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebarswadaya Group.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan Fifa)*. Jakarta: PT. Kawanpustaka.
- Ping Chang, S., Liu, H.H, & Cheng, H.T. (2009). Relevance of penalty kick methods and scoring ratio in world cup 2006. *Science and Football VI: the proceedings of the sixth world congress of science and football*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Artikel*.
- Putri, I.Y. (2007). Hubungan Antara Intimitasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Undip.
- Retnawati, Heri. (2017). Reliabilitas Instrumen Penelitian. *Jurnal*. Fakultas Mipa
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmi
- Sporis, G., Samija, K., Vlahovic, T., et al. (2012). The Latent Structure of Soccer in the Phases of Attack and Defense. 36(2), 593-603.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental juara Modal atlet Berprestasi*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional Olahragawan Body Contact Dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*. 33. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Univesitas Gajah Mada

- Sukardi. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi Dan Praktiknya)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susworo, A., Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal. *Jurnal Iptek Olahraga*. Vol.11(2).
- Travassos, B., Araujo, D., & Vilar, L. (2011). Interpersonal Coordination And Ball Dynamics In Futsal (Indoor Football). *Human Movement Science*. Vol. 30, Pp. 1245-1259.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 017/PKO/I/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Diva Wahyu Putra Utomo
NIM : 20602244048

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI
KARTASURA PADA KOMPETISI DI SOLO RAYA

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

Yogyakarta, 30 Januari 2024
Ketua Departemen PKO

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

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Diva Wahyu Putra Utomo
NIM : 20602244048
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	2/2/2024	1. Tata tulis cel kecheli 2. Apakah di lembar belah masalah sudah ada mengacu pada buku referensi	
2.	12/2/2024	1. Tambahan referensi yg relevan di CBM 2. Hal: mengutip sumber, kualitas primare.	
3.	19/2/2024	1. Tata tulis penelitian 2. Tambahan referensi (kom) pada faktor (atribusi & elektrolit dengan hasil penelitian atau artikel	
4.	26/2/2024	- Beral (ustama pada - Rencan uji coba usman	
5.	29/2/24	- Prnt dari perwujudan uji pada usman (pemeriksaan) uji coba usman	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Diva Wahyu Putra Utomo
NIM : 20602244048
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
6	8/3-24	- Validasi instrumen - Uji coba instrumen	
7	15/3-24	- Pembuatan uji coba instrumen - Analisis hasil uji coba, validasi dan reliabilitasnya	
8	27/3-24	1. Uraian instrumen 2. Hasil data	
9	1/4-24	1. Lembar hasil validasi dan instrumen penelitian 2. Instrumen uji validasi dan reliabilitas instrumen	
10	4/4-24	1. Tabel Jurnal Hoyt Intervensi No. 3 tentang uji validasi dan reliabilitas 2. Cara membuat instrumen Tes 3. Tabel hasil uji coba 4. Cara pembuatan instrumen	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Diva Wahyu Putra Utomo
NIM : 20602244048
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
11	28-24 4	- Cele Test a tulis, desisual - Buat laporan lengkap	
12	29-24 4	- Buat Corp lengkap - Cele Foto tulis	
13.	6-2024 8	- Daftarkan ujian - Tes tulis Lanjutan	
14	13-2024 5	- Tata tulis Cele kembali. - Daftar ujian	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validasi

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/358/UN34.16/LT/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

19 Maret 2024

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Sukoharjo
Jl. Raya Solo - Kartasura, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa
Tengah 57169

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Diva Wahyu Putra Utomo
NIM : 20602244048
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura
Pada Kompetisi Di Solo Raya
Waktu Uji Instrumen : Rabu - Jumat, 20 - 22 Maret 2024



bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN		https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>	
Nomor :	B/87/UN34.16/PT.01.04/2024	2 April 2024
Lamp. :	1 Bendel Proposal	
Hal :	Izin Penelitian	
Yth .	Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kartasura Jl. Raya Solo - Yogyakarta No.Km -11, Dusun III, Pucangan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57168	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama :	Diva Wahyu Putra Utomo	
NIM :	20602244048	
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir :	Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura Pada Kompetisi Di Solo Raya	
Waktu Penelitian :	Senin - Selasa, 1 - 2 April 2024	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
		Dekan, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
Tembusan :	1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
1 dari 1		02/04/2024, 09.5

Lampiran 5. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
KARTASURA**

Jalan Raya Solo - Yogja Kilometer 11 Pucangan, Kartasura, Kode Pos 57168
Telepon 0271 - 780593 Faksimile 0271 - 780593 Surat Elektronik sman1.kartasura@yahoo.cpm

SURAT KETERANGAN

Nomor : 074/358

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri I Kartasura Kabupaten Sukoharjo, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : DIVA WAHYU PUTRA UTOMO
NIM : 20602244048
Program Study/Fak : Pendidikan Keperawatan Olahraga - (S.1)
Fakultas : Pendidikan Keperawatan Olahraga UNY

Benar-benar telah mengadakan Penelitian dalam rangka untuk menyusun Tugas Akhir/Skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 1 April s.d 2 April 2024 di SMA Negeri 1 Kartasura Kabupaten Sukoharjo dengan judul :

**“ TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 1
KARTASURA PADA KOMPETISI DI SOLO RAYA “**

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

Ditetapkan di : Kartasura
Pada Tanggal : 4 April 2024



Lampiran 6. Contoh Uji Coba Angket Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN



Nama :
Umur / Kelas :
Sekolah :
Lawan :
Hasil akhir :

Petunjuk pengerjaan :

1. Berdoa sebelum mengerjakan
2. Bacalah soal pernyataan dengan cermat dan teliti
3. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan jawablah dengan sejujur-jujurnya.

Contoh :

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya merasa tenang menjelang pertandingan	✓	

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya merasa tenang menjelang pertandingan		
2	Saya tidak merasa selalu ingin buang air sebelum bertanding		
3	Saya mengeluarkan keringat berlebih sebelum bertanding		
4	Saya mudah merasa lelah saat pertandingan karena cemas		
5	Saya berpikiran akan memenangkan pertandingan		
6	Saya berpikiran akan memberikan penampilan yang bagus saat pertandingan		
7	Saya menjadi tidak bersemangat setelah membayangkan pertandingan yang akan dihadapi		
8	Saya merasa takut melakukan kesalahan sebelum bertanding		
9	Pertandingan ini bukan pertama kalinya buat saya, sehingga saya bias bermain dengan lepas dan maksimal		
10	Setelah pertandingan saya memperhatikan evaluasi yang di dapat guna memperbaiki kesalahan saya		
11	Kompetisi ini merupakan kali pertamanya bagi saya sehingga saya bermain penuh beban		
12	Saya mengalami kegagalan di event sebelumnya, tetapi saya tidak takut menghadapi event selanjutnya		
13	Saya memiliki keyakinan yang tinggi meraih kemenangan dikarenakan latihan dan persiapan yang matang sebelum kompetisi		
14	Saya akan terus memotivasi diri supaya tampil maksimal di setiap pertandingan		
15	Saya kurang yakin akan kemampuan dan pencapaian saya		

16	Saya merasa kemampuan yang saya miliki masih tertinggal dari rekan saya		
17	Saya datang ke venue lebih awal dari jam yang ditentukan agar tidak tergesa-gesa dalam persiapan		
18	Saya menjaga pola hidup saya menjelang pertandingan		
19	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertanding		
20	Menjelang pertandingan saya tidak bisa tidur sehingga saya mencari hiburan hingga tengah malam		
21	Saya tidak mudah terpancing emosi ketika bertanding		
22	Konsentrasi saya terpusat ketika bertanding sehingga tidak memikirkan hal lain selain pertandingan		
23	Saya merasa sulit berkomunikasi dan membaca permainan lawan ketika pertandingan		
24	Saya takut dalam mengambil keputusan ketika pertandingan		
25	Kehadiran pelatih di sisi lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya di pertandingan		
26	Saya menjadi semakin percaya diri dan semangat dalam bertanding apabila sering berkomunikasi dengan pelatih menjelang pertandingan		
27	Penampilan saya menurun ketika dimarahi oleh pelatih dikarenakan melakukan kesalahan		
28	Target kemenangan dari pelatih membuat saya terbebani dan merasa kurang tenang dalam pertandingan		
29	Saya tetap memberikan penampilan terbaik dan menghiraukan tekanan dari penonton		
30	Saya menjadi lebih semangat ketika banyak penonton yang menghadiri venue		
31	Saya takut ketika penonton brutal dan anarkis		

32	Saya merasa grogi ketika penonton bersorak terlalu keras		
33	Saya lebih bersemangat apabila melawan lawan yang bagus		
34	Lawan yang bagus dan memiliki pengalaman tidak mempengaruhi semangat saya dalam menampilkan penampilan yang terbaik		
35	Bertemu lawan dengan nama besar menjadikan beban bagi saya		
36	Saya merasa takut ketika mendapat lawan yang bermain kasar dan keras		
37	Kepemimpinan wasit professional menjadikan saya bermain dengan lepas dan nyaman		
38	Ketika wasit mengambil keputusan yang salah, saya akan menerima dan tidak terpancing emosi		
39	Saya mudah melakukan protes keras dengan wasit		
40	Ketika wasit salah dan tidak adil dalam pengambilan keputusan saya akan terpancing emosi		
41	Lapangan, venue, dan penerangan yang baik membuat saya semakin semangat dalam bertanding		
42	Kondisi venue yang berisik tidak mengganggu fokus saya dalam menjalankan pertandingan		
43	Saya tidak semangat ketika cuaca sangat panas		
44	Saya merasa kurang nyaman ketika bertanding di pagi hari		
45	Semangat saya bertambah ketika keluarga hadir dalam pertandingan saya		
46	Restu dari keluarga menjadikan motivasi saya untuk bertanding dengan bagus		
47	Saya merasa gugup ketika ditonton oleh keluarga, sehingga penampilan saya kurang maksimal		

48	Saya menjadi cemas ketika saya jauh dari orangtua ketika bertanding		
----	---	--	--

Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas

RELIABILITAS INSTRUMEN																																					
Responden	Butir Soal																												Skor								
	1	3	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	32	33	34	35		36	40	44	45	46	47	48	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5
2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6
3	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	14	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	
8	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	15	
9	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	8	
10	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	7	
11	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
12	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	16	
13	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	15
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2
15	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8	
16	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
17	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	15	
18	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	24	
19	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	18	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	
Jumlah	12	6	14	3	5	9	6	7	8	14	3	3	5	5	3	11	12	8	5	9	7	7	9	7	3	5	7	7	6	7	8	7	7	2	239		
k	35																																				
k-1	34																																				
p	0.600	0.300	0.700	0.150	0.250	0.450	0.300	0.350	0.400	0.700	0.150	0.150	0.250	0.250	0.150	0.550	0.600	0.400	0.250	0.450	0.350	0.350	0.450	0.350	0.150	0.250	0.350	0.350	0.300	0.350	0.400	0.350	0.350	0.100	0.100		
q	0.400	0.700	0.300	0.850	0.750	0.550	0.700	0.650	0.600	0.300	0.850	0.850	0.750	0.750	0.850	0.450	0.400	0.600	0.750	0.550	0.650	0.650	0.550	0.650	0.850	0.750	0.650	0.650	0.700	0.650	0.600	0.650	0.650	0.900	0.900		
pq	0.24	0.21	0.21	0.1275	0.1875	0.2475	0.21	0.2275	0.24	0.21	0.1275	0.1275	0.1875	0.1875	0.1275	0.2475	0.24	0.24	0.1875	0.2475	0.2275	0.2275	0.2475	0.2275	0.1275	0.1875	0.2275	0.2275	0.21	0.2275	0.24	0.2275	0.2275	0.09	0.09		
Σpq	7.0425																																				
St ²	90.5475																																				
rhitung	0.949																																				
rtabel	0.444																																				
Status	Reliabel																																				

Lampiran 9. Contoh Jawaban Isian Angket

INSTRUMEN PENELITIAN



Nama : M. TAUFIK Firdaus
Umur / Kelas : 18 XI
Sekolah : SMA 1 Kartasura
Lawan : SMA 3 Sukoharjo
Hasil akhir : 1-00 (Galah)

Petunjuk pengerjaan :

1. Berdoa sebelum mengerjakan
2. Bacalah soal pernyataan dengan cermat dan teliti
3. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan jawablah dengan sejujur-jujurnya.

Contoh :

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya merasa tenang menjelang pertandingan	✓	

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya mengeluarkan keringat berlebih sebelum bertanding	✓	
2	Saya merasa tenang menjelang pertandingan	✓	
3	Saya merasa takut melakukan kesalahan sebelum bertanding		✓
4	Saya berpikiran akan memenangkan pertandingan	✓	
5	Saya berpikiran akan memberikan penampilan yang bagus saat pertandingan	✓	
6	Kompetisi ini merupakan kali pertamanya bagi saya sehingga saya bermain penuh beban		✓
7	Pertandingan ini bukan pertama kalinya buat saya, sehingga saya bisa bermain dengan lepas dan maksimal	✓	
8	Setelah pertandingan saya memperhatikan evaluasi yang di dapat guna memperbaiki kesalahan saya	✓	
9	Saya kurang yakin akan kemampuan dan pencapaian saya		✓
10	Saya merasa kemampuan yang saya miliki masih tertinggal dari rekan saya	✓	
11	Saya memiliki keyakinan yang tinggi meraih kemenangan dikarenakan latihan dan persiapan yang matang sebelum kompetisi	✓	
12	Saya akan terus memotivasi diri supaya tampil maksimal di setiap pertandingan	✓	
13	Menjelang pertandingan saya susah tidur sehingga saya mencari hiburan hingga tengah malam	✓	
14	Saya datang ke venue lebih awal dari jam yang ditentukan agar tidak tergesa-gesa dalam persiapan	✓	
15	Saya menjaga pola hidup saya menjelang pertandingan	✓	

16	Saya merasa sulit berkomunikasi dan membaca permainan lawan ketika pertandingan	✓	
17	Saya takut dalam mengambil keputusan ketika pertandingan	✓	
18	Saya tidak mudah terpancing emosi ketika bertanding	✓	
19	Konsentrasi saya terpusat ketika bertanding sehingga tidak memikirkan hal lain selain pertandingan	✓	
20	Penampilan saya menurun ketika dimarahi oleh pelatih dikarenakan melakukan kesalahan		✓
21	Target kemenangan dari pelatih membuat saya terbebani dan merasa kurang tenang dalam pertandingan		✓
22	Saya menjadi semakin percaya diri dan semangat dalam bertanding apabila sering berkomunikasi dengan pelatih menjelang pertandingan	✓	
23	Saya takut ketika penonton brutal dan anarkis		✓
24	Saya merasa grogi ketika penonton bersorak terlalu keras		✓
25	Saya menjadi lebih semangat ketika banyak penonton yang menghadiri venue	✓	
26	Bertemu lawan dengan nama besar menjadikan beban bagi saya	✓	
27	Saya merasa takut ketika mendapat lawan yang bermain kasar dan keras		✓
28	Saya lebih bersemangat apabila melawan lawan yang bagus	✓	
29	Lawan yang bagus dan memiliki pengalaman tidak mempengaruhi semangat saya dalam menampilkan penampilan yang terbaik	✓	
30	Ketika wasit mengambil keputusan yang salah, saya akan menerima dan tidak terpancing emosi	✓	

31	Kondisi venue yang berisik tidak mengganggu fokus saya dalam menjalankan pertandingan		✓
32	Saya merasa gugup ketika ditonton oleh keluarga, sehingga penampilan saya kurang maksimal	✓	
33	Saya menjadi cemas ketika saya jauh dari orangtua ketika bertanding	✓	
34	Semangat saya bertambah ketika keluarga hadir dalam pertandingan saya	✓	
35	Restu dari keluarga menjadikan motivasi saya untuk bertanding dengan bagus	✓	

Lampiran 10. Data Penelitian vs SMA Negeri 3 Sukoharjo

Pertandingan 1 vs SMA N 3 Sukoharjo																																										
0 vs 1																																										
No	Nama	Pertanyaan																																	Jumlah							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34	35					
1	Farrel	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	11
2	Billy	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	15		
3	Bintang	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	14			
4	Adel	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	9			
5	Egggar	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9			
6	Taufik	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	9				
7	Aurel	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	8				
8	Hafidz	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8				
9	Arkan	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	15				
10	Agri	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	13				
11	Syarif	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	7					
12	Syahir	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10				
13	Donysius	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5					
14	Tegar	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	7					
15	Zidan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5					
16	Abimanyu	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6					
17	Raditya	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5					
18	Nandito	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4						
19	Raka	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	17						
20	Ichsan	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	18						

Lampiran 11. Data Penelitian vs SMA Negeri 1 Wonogiri

Pertandingan 1 vs SMA N 1 wonogiri																																						
0 vs 3																																						
No	Nama	Pertanyaan																																		Jumlah		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		35	
1	Farrel	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	13
2	Billy	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	17
3	Bintang	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	14	
4	Adel	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	10	
5	Enggar	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	9	
6	Taufik	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	11	
7	Aurel	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10		
8	Hafidz	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11	
9	Arkan	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	17		
10	Agri	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13		
11	Syarif	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	11		
12	Syahir	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
13	Donysius	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	6	
14	Tegar	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	9		
15	Zidan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5		
16	Abimanyu	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8		
17	Raditya	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	6		
18	Nandito	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	7		
19	Raka	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	17		
20	Ichsan	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	19		

Lampiran 12. Data Penelitian vs SMK Negeri 1 Sukoharjo

Pertandingan 1 vs SMK N 1 Sukoharjo																																					
0 vs 3																																					
No	Nama	Pertanyaan																																	Jumlah		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34	35
1	Farrel	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	13
2	Billy	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	18	
3	Bintang	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	15	
4	Adel	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	12	
5	Enggar	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	10		
6	Taufik	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	13	
7	Aurel	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	11	
8	Hafidz	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	11	
9	Arkan	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	19	
10	Agri	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	
11	Syarif	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	11	
12	Syahir	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
13	Donysius	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	8	
14	Tegar	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	10		
15	Zidan	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	9	
16	Abimanyu	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	10		
17	Raditya	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	10	
18	Nandito	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7		
19	Raka	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	17		
20	Ichsan	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	20		

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian







