

**TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA KEJUARAAN
LIMA NASIONAL DI MALANG TAHUN 2017**

SKRIPSI

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



Oleh:
Tri Wahyu Nugroho
NIM 13602244006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA KEJUARAAN LIMA NASIONAL DI MALANG TAHUN 2017

Disusun oleh:

Tri Wahyu Nugroho

NIM 13602244006

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP.19711229 200003 2 001

Yogyakarta, Januari 2018
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA KEJUARAAN LIMA NASIONAL DI MALANG TAHUN 2017

Disusun Oleh:

Tri Wahyu Nugroho
NIM 13602244006

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Fakultas Ilmu

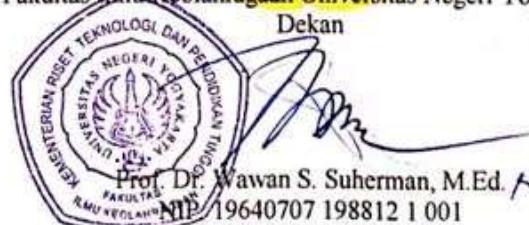
Keolahragaan/Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Januari 2018



Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Tri Wahyu Nugroho**

NIM : **13602244006**

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : **TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY
PADA KEJUARAAN LIMA NASIONAL DI MALANG
TAHUN 2017**

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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Januari 2018
Yang menyatakan



Tri Wahyu Nugroho
NIM. 13602244006

MOTTO

1. Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada TuhanMu-lah hendaknya kamu berharap (Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)
2. *I CAN AND I WILL.* (Jorge Lorenzo)
3. Usaha dan proses yang besar pasti akan mendapatkan hasil yang besar pula. Penulis.
4. Pasang mata kuda agar tetap fokus pada target. Penulis
5. Seberat apapun rintanganmu jalani dan hadapilah dengan rasa ikhlas dan tawakal. Penulis

PERSEMPAHAN

Karya kecil yang sederhana ini saya persembahkan untuk orang yang memiliki makna istimewa dalam perjalanan *study* saya :

1. Teruntuk orangtua saya dan keluarga saya yang telah membimbing, mendukung, dan mendoakan saya dalam perjalanan karir saya agar senantiasa mendapatkan hasil yang terbaik.
2. Teruntuk semua dosen-dosen FIK UNY yang telah membimbing dan mengajar saya sehingga saya mendapatkan bekal ilmu yang luar biasa dan dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Semua teman-teman saya terutama PKO A 2013 yang selalu mensuport, membantu, dan canda tawa nya sehingga saya semakin semangat dalam mengerjakan tugas akhir saya.
4. Almamater tercinta.

TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA KEJUARAAN LIMA NASIONAL DI MALANG TAHUN 2017

Oleh:
Tri Wahyu Nugroho
NIM 13602244006

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal UNY pada LIMA Nasional Malang 2017 yang berjumlah 54 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *purposive sampling*, dengan kriteria meliputi: (1) pemain Futsal UNY pada LIMA Nasional Malang 2017, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 40 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,0% (4 orang), “rendah” 17,5% (7 orang), “sedang” 45,0% (18 orang), “tinggi” 22,5% (9 orang), dan “sangat tinggi” 5,0% (2 orang).

Kata kunci: kecemasan, pemain futsal UNY, kejuaraan LIMA Tahun 2017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu CH. Fajar Sriwijayuniati, M.Or., Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2018
Penulis,



Tri Wahyu Nugroho
NIM : 13602244006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berfikir	35
D. Pertanyaan Penelitian	36
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sempel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
E. Teknik dan Instrumen Penelitian	39
1. Instrumen Penelitian	39
2. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Validitas dan Reliabilitas	41
G. Teknik Analisa Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Implikasi	55
C.Saran-saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA 57**LAMPIRAN** 60

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen penelitian	40
Tabel 2. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen	42
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	43
Tabel 4. Tabel Uji Reliabilitas	44
Tabel 5. Norma	44
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017	46
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 Faktor Instrinsik.....	47
Tabel 7. DistribusibFrekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 Berdasarkan Faktor Instrinsik	47
Tabel 8.Deskripsi Statistik Tingkat Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 Faktor Ekstrinsik.....	49
Tabel 9. DistribusibFrekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 Berdasarkan Faktor Ekstrinsik	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017.....	46
Gambar2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Instrinsik..	48
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Ekstrinsik.	50
Gambar 4. Penyerahan Angket	79
Gambar 5. Para pemain yang sedang mengisi angket	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan <i>Expert Judgement</i>	61
Lampiran 2. Permohonan <i>Expert Judgement</i>	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Expert Jugment.....	63
Lampiran 4. Surat keterangan Expert Jugment.....	64
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 6. Angket Uji Coba	66
Lampiran 7 . Data Uji Coba Angket	70
Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas.....	71
Lampiran 9. Angket untuk penelitian.....	73
Lampiran 10. Data Penelitian.....	76
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	77
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan futsal merupakan permanent olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu. Dalam permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental.

Menurut Jaya (2008) futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Menurut Murhananto (2006) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim.

Beberapa tahun yang lalu futsal masih dipandang sebagai olahraga untuk hiburan semata. Masyarakat yang menyewa lapangan kemudian bermain futsal setelah itu pulang. Namun saat ini olahraga futsal menjadi sarana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Sudah banyak turnamen futsal yang diselenggarakan di DIY dari tingkat SMP , SMA bahkan di tingkat mahasiswa baik di tingkat daerah ataupun di tingkat nasional.

LIMA (Liga Mahasiswa) merupakan event antar Universitas bergengsi yang diadakan setiap tahunnya. Liga Mahasiswa menggunakan sistem regional di setiap kota dan pemenang di setiap kota itu akan mewakili di tingkat nasional. Pada tahun sebelumnya LIMA hanya diseleggarakan di tiga kota saja tapi pada tahun 2017 liga mahasiswa diselenggarakan di lima kota besar yaitu *Geater Jakarta Conference, West Java Conference, Central Java-DIY Conference, Kalimantan Conference dan East Java Conference*. Universitas yang berhasil keluar di setiap kota akan mewakili ke lima nasional di Malang Jawa Timur. Futsal UNY merupakan sebuah ukm yang masih bergabung dengan ukm sepak bola. Futsal UNY terdiri dari futsal putra dan putri yang belum lama di bentuk untuk mengikuti ajang tournament resmi baik di kota jogja maupun di luar kota. Futsal UNY sebelum tahun 2012 dulunya sudah ada dari para pemain senior yang sekarang sudah menjadi alumni dan masih di bawah komando bapak Nawan Primasoni, M.Or, tetapi futsal UNY serius latihan pada tahun 2012.

Futsal putra dan putri UNY sering mengikuti berbagai kompetisi baik di tingkat daerah maupun nasional seperti kerjurnas di Jogjakarta ataupun di luar Jogjakarta salah satunya LIMA (Liga Mahasiswa). Di LIMA ini futsal putri sedikit lebih unggul dengan 4x keikutsertaannya pada tahun 2014, 2015, 2016 dan 2017 di banding futsal putra yang baru ikut 2x di tahun 2016 dan 2017 ini. Futsal putri di regional jogja jateng sudah merajai dengan 3x juara tetapi di nasional pencapaian terbaik di peringkat 3 (tiga), sedangkan futsal putra juara 1 di regional Jogjakarta Jateng pada tahun 2017. Di Lima tahun 2017 ini futsal UNY berhasil mengawinkan gelar juara di regional Jogjakarta-Jateng dengan pemain

rata rata muda dan masih minim pengalaman meskipun ada beberapa yang sudah bermain di liga profesional futsal tahun 2017 kemarin. Pada bulan Oktober tepatnya tanggal 17-28 oktober 2017 lima nasional akan di pertandingan di kota Malang tepatnya di GOR UIN Sunan Malik Ibrahim Malang dan futsal putra putri uny berhak mewakili regional DIY *conference* dan *Central Java Conference.*

Menurut Gunarsa (2008) penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis. Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik (*mental training, mental preparation*). Faktor mental tidak otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet tanpa ada faktor lainnya. Ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi penampilan atlet, yaitu fisik ,teknik, takti dan psikis.

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. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif. Menurut Sukadiyanto (2006) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Rasa cemas berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber kecemasan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan

tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana, cuaca. Sukadiyanto (2006) dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang, nafas tersengal-sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada kondisi psikologis seperti gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.

Kecemasan yang tidak ditangani akan menjadikan suatu masalah dimana kecemasan dapat merugikan diri sendiri dan tim. Merugikan diri sendiri karena dapat menghambat pemain dalam mengoptimalkan kemampuan bermainnya. Kemudian menghambat tim karena dapat mengganggu komunikasi antar pemain. Berkaca dari pengalaman pribadi saat menghadapi Liga Profesional tahun lalu, meskipun saya sudah mempersiapkan latihan dengan matang, tetapi rasa cemas tetap muncul ketika menghadapi pertandingan dimana saya merasa gugup, gemetar, otot tegang dan keringat dingin.

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. Kemudian saat pertandingan dimulai, biasanya pemain yang memiliki kecemasan yang lebih, dia akan cenderung susah konsetrasi dan gugup sehingga sulit berkomunikasi dengan pemain yang lain.

Dampak dari pemain yang tidak dapat mengontrol kecemasannya ini, maka dapat mengganggu permainan para pemain. Karena seberapa baik dan seberapa siap pemain jika tidak bisa mengendalikan kecemasannya makan akan mempengaruhi permainannya untuk dapat tampil maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian tentang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Terlalu mendapat tekanan dari penonton yang membuat pemain merasa cemas (*Anxiety*).
2. Kecemasan muncul sebelum bertanding.
3. Kecemasan muncul saat bertanding.
4. Belum diketahui tingkat kecemasan pemain futsal UNY sebelum menghadapi pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar bisa memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah maka permasalahan dibatasi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017 Sebelum Menghadapi Pertandingan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah tersebut di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut menjadi Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017.

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 penonton terhadap pertandingan.
- b) Bagi penonton, dapat mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan terhadap pemain.
- c) Bagi Tim, dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merekrut pemain yang berkualitas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Permainan Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat 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 yang sama sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Jaya, 2008). Halim, (2009) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Murhananto (2006:) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang relatif lebih kecil dan berat.

Lebih lanjut Jaya (2008), menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaanya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola.

Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola lima lawan 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. Futsal menjadi salah satu nomor cabang olahraga yang dipertandingkan secara resmi di bawah naungan induk organisasi sepakbola dunia (FIFA). Kejuaraan dunia futsal dimulai tahun 1989, dan mulai tahun 1992 diselenggarakan setiap 4 tahun, dan terakhir tahun 2012 di Thailand.

Permainan futsal telah memiliki *law of the game* (FIFA, 2012), sehingga peraturan permainan futsal 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 memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak daripada kemasukan bola di gawang sendiri.

Futsal dapat dikatakan sebagai permainan bola tangan yang dimainkan dengan kaki atau permainan sepakbola dengan peraturan permainan bola tangan. Menurut Lhaksana (2011) futsal merupakan olahraga berregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Dengan demikian permainan futsal bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan persyaratan gerak yang cepat (fisik), kecepatan berfikir (taktik) dan ketepatan mengumpam 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 menantang secara 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 di atas lapangan yang terbatas dan waktu yang terbatas.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas peneliti dapat mendefinisikan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Permainan futsal dari 90%nya tersebut diisi oleh *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyaknya suatu tim untuk menciptakan gol 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 karena terbentur oleh faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai lebih rata mengakibatkan terjadinya perbedaan-perbedaan dalam keterampilan dasar. Permainan futsal dan permainan sepakbola sama-sama memiliki dua pemain dengan beda teknik yang dimiliki setiap individu, yaitu penjaga gawang dan 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) menyebutkan dimensi laten menyerang adalah usaha mencetak gol, penguasaan bola, dan transisi dari bertahan ke menyerang, 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 lawan, dan melindungi gawang (Leite, 2012). Keseimbangan antara menyerang dan bertahan merupakan kunci dari olahraga invasi, termasuk futsal, sehingga tim yang mampu mencetak gol lebih banyak sebagai 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* 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, dibandinkan dengan kinerja bertahan. Hal itu dapat tercapai apabila kinerja menyerang mampu mencetak gol lebih banyak daripada kemasukan 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 penguasaan bola 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 *team sport*. Seperti pada cabang olahraga permainan tim, prestasi sebuah tim merupakan perwujudan dari koordinasi dan harmonisasi kerja regu yang ditopang oleh standart keterampilan individu demi individu secara spesifik. Sebuah tim akan memainkan taktik permainan untuk memenangkan pertandingan. Taktik permainan membutuhkan kerjasama tim, baik secara keseluruhan maupun sebagian (beberapa pemain dalam posisi tertentu) 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 performa sebuah tim dalam olahraga permainan, termasuk futsal, sangat ditentukan oleh kualitas keterampilan individu masing-masing anggota tim.

Hubungan antara keterampilan individu, keterampilan berpasangan, kerjasama sebagian tim dan kerjasama keseluruhan tim dapat dilihat pada gambar 8. Ada dua alur dalam pencapaian performa tim. Pertama pada keberadaan anggota tim, mulai dari masing-masing individu, berpasangan dengan individu yang lain, kelompok kecil sampai dengan tim secara keseluruhan. Kedua pada kontribusi anggota tim, mulai dari keterampilan teknik sampai dengan konsep taktik permainan. Dengan demikian penentuan atau penetapan individu sebagai anggota tim menjadi sangat penting, dengan mempertimbangkan keterampilan yang dimiliki. Dalam penelitian ini keterampilan bermain futsal merupakan keterampilan setiap pemain dalam bermain 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 yang berbeda. Pemain futsal dengan kordinasi yang lebih baik memiliki *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 Dasar Bermain 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, 2009). Berangkat dari keterampilan (*individual* dan *partner*) pada gambar 8, meliputi: *comfort, dribbling, turns, moves, control, passing, receiving, heading* dan *shooting*. 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 bermain futsal di kelompokkan menjadi gerakan dengan bola dan tanpa bola. Gerakan dengan bola merupakan keterampilan teknik yang menggunakan bola (pemain bersinggungan dengan bola), sedangkan gerakan tanpa bola merupakan keterampilan teknik untuk mendukung pemain yang sedang menguasa bola dalam menjalankan kerjasama antar pemain.

Dalam penelitian ini teknik dasar bermain futsal hanya pada 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 pemain lain dalam tim.

1) Menerima Bola

Bola dalam permainan futsal bergerak dengan cepat, sehingga pemain harus mampu menerimanya dengan benar dan membawanya ke posisi bermain yang tepat secepat mungkin. Posisi bermain yang dimaksud bisa bervariasi, yaitu tetap menguasai di tempat untuk membuka ruang bagi pemain lain, membawa bola untuk mengambil keuntungan dari ruang 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, 2009).Dalam permainan futsal bola bergerak datar atau menyusur lapangan lebih dominan daripada bola bergerak di udara atau melambung, sehingga menerima bola dengan kaki, menggunakan semua bagian kaki, lebih banyak ditampilkan.

Hermans & Engler (2009) 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 didorong sesuai dengan arah yang diinginkan sesuai dengan tujuan.

Dampening apabila bola yang diterima tidak berhenti pada bagian tubuh yang digunakan, tetapi bola masih dalam pengendalian pemain tersebut. Menerima bola dapat dibedakan antara menghentikan (*stoping*) bola dan mengendalikan (*controlling*) bola. Dalam permainan futsal *controlling* lebih banyak ditampilkan daripada *stoping*, sehingga penggunaan istilah *controlling* digunakan secara bergantian dengan menerima (*receiving*) bola.Teknik dasar menerima bola terdiri dari menghentikan bola dan mengendalikan 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 mencari

ruang. Sedangkan tujuan berupa variasi arah bola setelah diterima, tetap 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 cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah 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 mengumpam, menggiring ataupun 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) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

2) Mengirim Bola

Teknik mengirim bola dibedakan berdasarkan bagian tubuh yang digunakan dan sasaran yang dituju.Pada teknik berdasarkan bagian tubuh yang digunakan, yaitu; kaki, kepala dan tangan (khusus penjaga gawang), meliputi teknik menendang bola (*kicking*), menyundul bola (*heading*) dan melempar bola (*throwing*). Pada teknik berdasarkan sasaran yang dituju, yaitu sesama anggota tim, gawang lawan, dan tanpa target, meliputi; teknik mengoperkan bola (*passing*

dan *chipping*), menembakkan bola (*shooting*), dan membuang bola (*clearing*).

Dalam permainan futsal teknik mengirim bola yang dominan dilakukan adalah *passing*, *chipping*, serta *shooting*.

a) Menendang bola

Menendang bola dibedakan pada perkenaan bagian kaki dengan bola, yaitu; punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki. Penggunaan masing-masing bagian kaki untuk menendang memiliki kinerja yang berbeda-beda dalam permainan, sehingga penggunaan bagian kaki tersebut harus disesuaikan dengan situasi dan tujuannya. Pada teknik *passing*, kaki bagian dalam untuk *passing* pendek tetapi punggung kaki untuk *passing* lebih jauh. Sedangkan pada *shooting*, kaki bagian dalam untuk menempatan secara presisi dan aman, punggung kaki untuk jalan bola yang lebih cepat, dan ujung kaki untuk mengejutkan lawan. Analisis tentang teknik menendang penalti 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 penalti menggunakan berbagai teknik tetapi dengan tujuan sama, mencetak gol lewat tendangan penalti.

Shooting adalah tendangan ke awah gawang untuk menciptakan gol, sebagai akhir dari penguasaan bola (Hermans & Engler, 2009:). *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan 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, 2009: 34). *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Tipe tendangan ke gawang (*shooting*) dapat bedakan berdasarkan posisi bola dan pemain menjadi *flat ball*, *drop kick*, *volley kick*, *bicycle kick* dan *overhead kick* (Hermans & Engler, 2009). *Flat ball* adalah teknik menendang apabila bola diberikan dari umpan datar menyusur lapangan. *Drop kick* adalah teknik menendang apabila bola diberikan melambung secepatnya setelah bola memantul di lapangan. *Volley kick* adalah teknik menendang apabila bola diberikan melambung sebelum bola memantul di lapangan. Ketiga tipe *shooting* tersebut dilakukan dengan posisi kaki tumpu pemain masih berdiri (bersentuhan dengan lapangan). Sedangkan dalam permainan, keterampilan shooting harus ditampilkan pada saat yang tepat dan ruang yang kosong, sehingga tidak harus menunggu bola mendekati kaki pemain. Pemain dapat mengambil keuntungan dari bola yang masih di atas, yaitu dengan *bicycle kick* dan *overhead kick*. *Bicycle kick* adalah teknik menendang apabila bola melambung di depan pemain setinggi lutut dengan melompat mendekati bola, dengan gerakan kaki seperti menggungting. *Overhead kick* adalah teknik menendang apabila bola melambung setinggi kepala pemain.

Shooting merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Lhaksana (2011), *shooting* merupakan cara untuk menciptakan

gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Susworo, dkk., (2009), *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol.

b) *Passing*

Passing digunakan paling banyak 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 mempersempitkan, oleh sebab itu dalam melakukan *passing*, pemain harus mempersempitkan (dalam kontek yang baik dan enak) bola kepada teman lain dalam satu tim. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *passing* yang dominan digunakan secara datar atau menyusur lantai.

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

c) *Chipping*

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

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

d) *Heading*

Pentingnya menyundul bola (*heading*) dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol. *Heading* memiliki peluang yang kecil untuk selalu ditampilkan dalam setiap pemain futsal pada pertandingan. Salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang

umumnya dilakukan dengan kepala". Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

3) Membawa Bola

Teknik membawa bola disebut *dribbling*, adalah keterampilan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar (Hermans & Engler, 2009). Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Dengan demikian *dribbling* dibedakan berdasarkan arah menuju tujuan, yaitu; lurus dan berganti arah, sehingga setiap pemain futsal harus memiliki keterampilan *dribbling* lurus dan berubah arah. Teknik dasar menggiring bola merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain, yang dapat dilakukan dengan perkenaan pada telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki, akan tetapi telapak kaki lebih diutamakan dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai (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 temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Jaya (2008) *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan.

Ditambahkan Susworo, dkk., (2009), *dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar. Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Menurut Lhaksana (2011), teknik *dribbling* sebagai berikut:

- 1) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- 2) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- 3) Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
- 4) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- 5) Atur jarak bola sedekat mungkin.

d. Tips Pelatihan Permainan Futsal

Setiap pemain dalam bermain futsal berbeda menurut tugas masing-masing. Pemain penyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan refleks, serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain pertahanan lawan. Sementara pemain belakang, yang membentuk pertahanan, perlu memiliki daya tahan tinggi, kekuatan untuk menggagalkan serangan lawan, serta kecepatan dalam membendung serangan lawan. Pemain yang baik tentu memiliki kemampuan-

kemampuan tadi.Untuk mengetahui kualitas pemain harus dilakukan tes bermain futsal. Tes tersebut sebaiknya berdasarkan tiga aspek mendasar dari teknik bermain futsal yang tidak boleh dilupakan.

Pertama, pengujian pada bagian-bagian badan yang mengadakan kontak dengan bola, yaitu kaki, tungkai, paha, perut, dada, kepala, dan tangan. Kedua, tes terhadap kemampuan pengendalian, pengoperan, dan penembakan bola.Ketiga, analisis gerak, yaitu penelitian mekanis dari gerakan pemain ketika mempraktikkan teknik futsalnya. Dalam melakukan tes ada empat aspek dasar yang membutuhkan perhatian. Keempatnya adalah kekuatan, keterampilan, ketahanan, dan kecepatan. Pada tes power, pemain diminta melambungkan bola dengan cara menendang. Tiga kali menggunakan kaki kiri dan tiga kali menggunakan kaki kanan. Pelaksanaannya, bola ditendang melambung ke depan dari kedua tangan untuk mendapatkan jarak terjauh yang dapat dicapai. Mengukurnya dari tempat menendang bola sampai titik jatuhnya yang pertama di tanah. Jarak terjauh dan terdekat dari tendangan-tendangan tadi diukur dan diambil rata-ratanya.

Mengetahui keterampilan pemain diminta mengendalikan bola selama satu menit. Caranya, bola diletakkan di lapangan dan pemain harus menaikkan bola dengan kakinya serta mengusahakan agar bolanya tetap berada di udara dengan cara menyundulnya dengan bagian badannya selain tangan atau lengan. Jumlah kali bola jatuh ke lapangan dihitung.

Ketahanan pemain diuji dengan meminta pemain menendang bola dan lari cepat sebelum menembak lagi. Untuk itu, bola-bola diatur di sepanjang garis

pinalti di depan gawang dengan jarak masing-masing bola sama. Pemain yang dites berdiri di belakang penanda yang ditempatkan sejauh lima meter dari tengah garis tempat bola diletakkan. Setelah diberi aba-aba, pemain lari ke depan dan menendang bola ke arah gawang. Setiap kali selesai menendang bola, dia harus memutari penanda sebelum menuju bola berikutnya yang hendak ditendang. Pengujian ini bias dilakukan terhadap penggunaan kedua kaki pemain secara bergantian. Waktu yang dicapai dalam menendang seluruh bola diukur. Denyut nadi istirahat diukur pada posisi berdiri sebelum tes dan satu, dua, serta tiga menit setelah tes.

Pada tes kecepatan, pemain di tes dengan atau tanpa bola. Tes ini mulai dari tiap sudut lapangan futsal. Pemain diminta lari dengan kecepatan maksimal dari sudut lapangan, sampai dia mencapai sudut lapangan lainnya. Dia harus secepatnya kembali ke titik awal lari, waktunya diukur. Dengan melakukan tes-tes tersebut dan tes lainnya, dapatlah dievaluasi kemampuan atau penampilan pemain futsal dalam melakukan pertandingan, atau apakah ada kemajuan yang dicapai dalam latihan yang telah diikutinya.

2. Kecemasan

Menurut Iman (2012) kecemasan merupakan masalah gejolak emosi yang sering menghadapi atlet, 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 sepakbola, manakala atlet sepakbola menghadapi suatu event atau pertandingan yang sangat menentukan karir atlet itu sendiri maupun tim. Kecemasan pada setiap atlet terjadi dalam rentan waktu yang berbeda dan tingkatan yang berbeda.

Dalam dunia sepakbola kecemasan akan muncul lebih dominan pada sebelum menghadapi pertandingan. Tingkat kecemasan setiap atlet futsal akan berbeda karena dipengaruhi oleh banyak hal seperti pengalaman bertanding, kesiapan dari pemain itu sendiri.

Menurut Cratty (Husdarta, 2011) 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 pertandingansama atau hanya berbeda sedikit. Kecemasan ada atlet pada umumnya meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

4. Gejala Kecemasan

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

a. Pengaruh pada kondisi tubuh

- 1) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat
- 2) Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benarbenar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
- 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan cirri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stress.

b. Pengaruh pada aspek psikis

- 1) Atlet menjadi gelisah.
- 2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- 3) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau.
- 4) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- 5) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi kefaalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet 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 atlet akan cepat merasa lelah.
 - e. Kemampuan dan kecemasan 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. Berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami para atlet sepakbola khususnya pada sebelum pertandingan, atlet akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton memenuhi stadion tempat pertandingan bahkan sampai sering buang air besar maupun buang air kecil.

5. Sumber Kecemasan

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

- 1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negative tersebut menyebabkan atlet harus mengantisipasi suatu kejadian negative.
- 3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasaan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak uar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari luar

- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

- 2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negative, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosiyang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negative. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.
- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaanya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negative.
- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahamibawa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti inisering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.
- 5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.
6. Jenis-Jenis Kecemasan

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan.

Menurut Wiramiharja (Haruman, 2013) beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. Agrofobia yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- b. *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistik.
- c. *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan komplusif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- d. Gangguan kecemasan yang tergenerelisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksesif dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*. Menurut Husdarta (2010) kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Endang Murti Sulistyowati. (2010) dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009”. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan

teknik statistic deskriptif, dan teknik perhitungan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 di D.I. Yogyakarta termasuk kategori rendah. Tingkat kecemasan atlet berada pada rendah yaitu sebesar 68,57% sedangkan stress atlet berada pada kategori rendah yaitu sebesar 37,10%. Gabungan antara tingkat kecemasan dan stress tergolong pada kategori rendah sebesar 71,40%. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan stress adalah psikologi atlet. Hal ini menunjukan bahwa tingkat kecemasan dan stress terhadap pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 tergolong dalam kategori rendah.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Febiaji (2010), dengan judul "Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertadingan". Hasil penelitian 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%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

C. Kerangka Pikir

Permainan futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skills*), sehingga taktik dan strategi mudah diterapkan dalam permainan ini. Dibandingkan dengan

permainan sepakbola, pemain futsal harus menguasai keterampilan permainan lebih baik. 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 atlet. Dengan demikian, atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet 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 maupun sepak bola, karena harus siap menghadapi apapun yang terjadi dalam pertandingan. Hal ini pasti dapat mempengaruhi mental pemain dalam penampilannya. Dalam menghadapi pertandingan, pemain tidak mungkin bisa menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul dalam diri pemain. Sumber kecemasan yang dialami seorang atlet dapat berasal dari dalam diri atlet dan dapat berasal dari luar diri atlet. Seorang pemain sepakbola wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan pemain dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. 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 Universitas Negeri Yogyakarta Pada LIMA Nasional Malang Tahun 2017.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017. 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 hari/tanggal Juamt, 20 Oktober 2017. Tempat penelitian dilaksanakan di penginapan para pemain futsal UNY. Pengambilan data dilakukan sebelum menghadapi pertandingan LIMA Nasional di Malang. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui seberapa cemas para pemain sebelum menghadapi pertandingan liga mahasiswa tahun 2017.

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 kesimpulanya". Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 54 pemain.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2007). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain Futsal UNY pada LIMA Nasional Malang 2017, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 40 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, (2006) "Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017. Definsinya yaitu reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik

dan faktor ekstrinsik sebelum kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 yang diukur menggunakan angket

E. Teknik dan Instrumen 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 peryataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Penskoran digunakan dengan menggunakan skala *Gutman* dengan dua alternatif jawaban yaitu, Ya dan Tidak.

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

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

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

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Peneliti mencari data pemain Futsal UNY pada LIMA Nasional Malang 2017.
- b. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data 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 dan mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. *Expert Judgement* dalam penelitian ini yaitu Bapak Nawan Primasoni, M.Or., dan Bapak Agus Supriyanto, M.Si. Uji coba instrumen penelitian ini akan di lakukan pada tanggal 10 Oktober 2017 di Yogyakarta dengan responden pemain futsal UII sejumlah 20 pemain. Langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2006) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek(Sumber: Arikunto, 2006)

Tabel 2. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen

No	Butir	r hitung	r tabel (20;5%)	Keterangan
1	Butir 01	.892	0,443	Valid
2	Butir 02	.699	0,443	Valid
3	Butir 03	.454	0,443	Valid
4	Butir 04	.454	0,443	Valid
5	Butir 05	.454	0,443	Valid
6	Butir 06	.892	0,443	Valid
7	Butir 07	.561	0,443	Valid
8	Butir 08	.645	0,443	Valid
9	Butir 09	.561	0,443	Valid
10	Butir 10	.788	0,443	Valid
11	Butir 11	.561	0,443	Valid
12	Butir 12	.561	0,443	Valid
13	Butir 13	.439	0,443	Gugur
14	Butir 14	.228	0,443	Gugur
15	Butir 15	.774	0,443	Valid
16	Butir 16	.228	0,443	Gugur
17	Butir 17	.083	0,443	Gugur
18	Butir 18	.475	0,443	Valid
19	Butir 19	.740	0,443	Valid
20	Butir 20	.788	0,443	Valid
21	Butir 21	.740	0,443	Valid
22	Butir 22	.740	0,443	Valid
23	Butir 23	.802	0,443	Valid
24	Butir 24	.662	0,443	Valid
25	Butir 25	.613	0,443	Valid
26	Butir 26	.495	0,443	Valid
27	Butir 27	.870	0,443	Valid
28	Butir 28	.662	0,443	Valid
29	Butir 29	.662	0,443	Valid
30	Butir 30	.749	0,443	Valid
31	Butir 31	.892	0,443	Valid
32	Butir 32	.699	0,443	Valid
33	Butir 33	.228	0,443	Gugur
34	Butir 34	.228	0,443	Gugur
35	Butir 35	.749	0,443	Valid
36	Butir 36	.699	0,443	Valid
37	Butir 37	.475	0,443	Valid
38	Butir 38	.699	0,443	Valid
39	Butir 39	.629	0,443	Valid
40	Butir 40	.561	0,443	Valid
41	Butir 41	.561	0,443	Valid
42	Butir 42	.112	0,443	Gugur

Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa dari 42 butir terdapat 7 butir gugur, yaitu butir nomor 13, 14, 16, 17, 33, 34, dan 42 ($r_{hitung} < r_{tabel}$ ($df_{20,0,05}$) 0,443), dari butir gugur dapat diujicobakan kembali namun mengingat keterbatasan waktu sehingga terdapat 35 butir yang digunakan untuk penelitian.

Kisi-kisi instrumen angket penelitian disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Items		Σ	
			+	-		
Kecemasan	Intrinsik	Berfikir negatif	-	1, 2	2	
		Berfikir puas	7, 22, 28, 24	-	4	
		Pengalaman Bertanding	38, 18, 37	15	4	
		Moral	-	26, 27, 29, 30, 36	5	
	Ekstrinsik	Pelatih dan Manajer	9, 10, 40, 11	-	4	
		Wasit	19, 31, 8	39	4	
		Penonton	12,	20, 22, 21	4	
		Lawan	4, 5, 32, 36	6	4	
			Sarana dan Prasarana	-	1	
			Kondisi dan Situasi Lapangan	41	2	
			Pengaruh lingkungan keluarga	23	1	
			Jumlah	35		

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2006). Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,979	35

G. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2016) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma

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

(Sumber: Azwar, 2010)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 didapat skor terendah (*minimum*) 15,00, skor tertinggi (*maksimum*) 27,00, rerata (*mean*) 21,08, nilai tengah (*median*) 20,5,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 2,65. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017

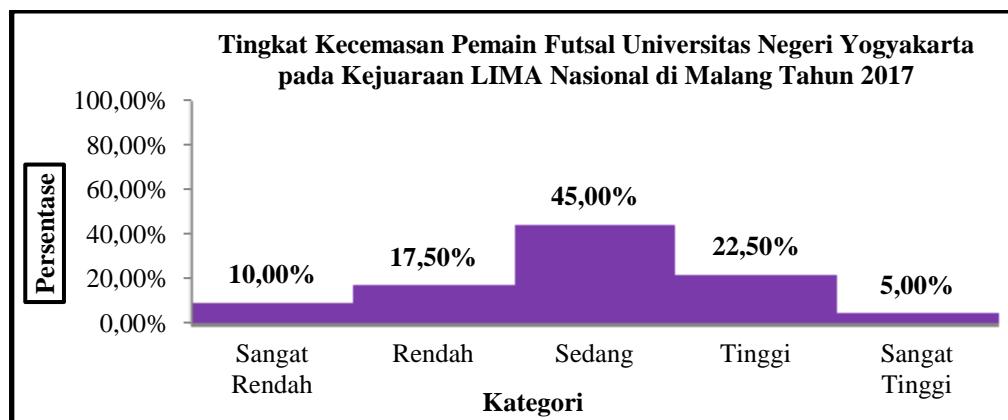
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	21,0750
<i>Median</i>	20,5000
<i>Mode</i>	20,00
<i>Std. Deviation</i>	2,65434
<i>Minimum</i>	15,00
<i>Maximum</i>	27,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 25,07$	Sangat Tinggi	2	5,00%
2	$22,41 \leq X < 25,06$	Tinggi	9	22,50%
3	$19,76 \leq X < 22,40$	Sedang	18	45,00%
4	$17,10 \leq X < 19,75$	Rendah	7	17,50%
5	$X < 17,09$	Sangat Rendah	4	10,00%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,0% (4 orang), “rendah” 17,5% (7 orang), “sedang” 45,0% (18 orang), “tinggi” 22,5% (9 orang), dan “sangat tinggi” 5,0% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,08, tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 dalam kategori “sedang”.

1. Faktor Instrinsik

Deskriptif statistik tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor instrinsik didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 8,00, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Instrinsik

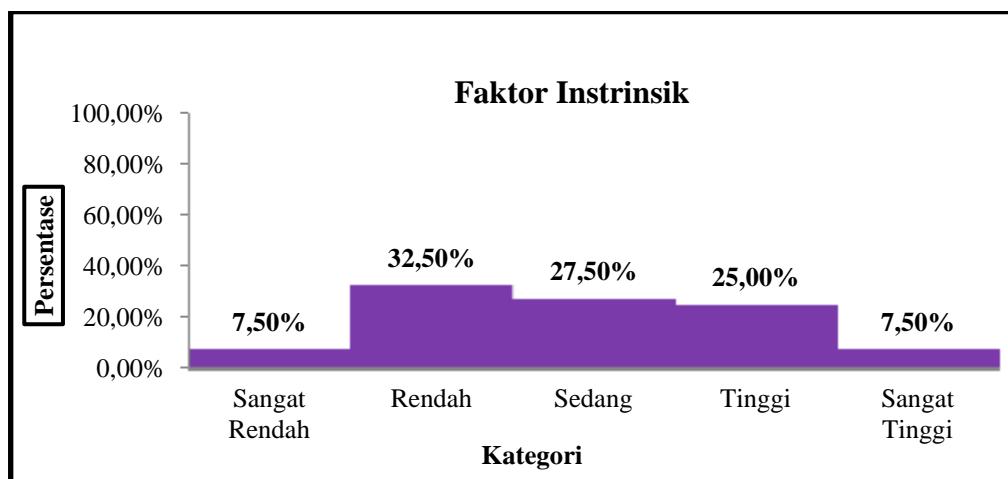
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	8,0000
<i>Median</i>	8,0000
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std, Deviation</i>	1,73944
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	12,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Instrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 10,62$	Sangat Tinggi	3	7,50%
2	$8,88 \leq X < 10,61$	Tinggi	10	25,00%
3	$7,14 \leq X < 8,87$	Sedang	11	27,50%
4	$5,40 \leq X < 7,13$	Rendah	13	32,50%
5	$X < 5,39$	Sangat Rendah	3	7,50%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor instrinsik dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Instrinsik

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor instrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,50% (3 orang), “rendah” sebesar 32,50% (13 orang), “sedang” sebesar 27,50% (11 orang), “tinggi” sebesar 25,00% (10 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,50% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,00, tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori “sedang”.

2. Faktor Ekstrinsik

Deskriptif statistik tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor ekstrinsik didapat skor terendah (*minimum*) 9,00, skor tertinggi (*maksimum*) 17,00, rerata (*mean*) 13,08, nilai tengah (*median*) 13,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 13,00, *standar deviasi* (SD) 1,70. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Ekstrinsik

Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	13,0750
<i>Median</i>	13,0000
<i>Mode</i>	13,00a
<i>Std, Deviation</i>	1,70049
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	17,00

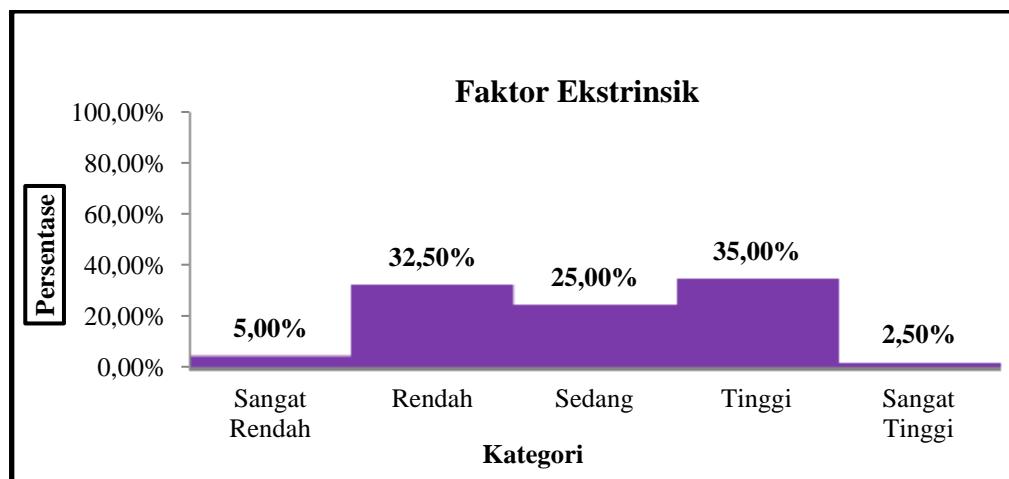
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di

Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor ekstrinsik disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 15,64$	Sangat Tinggi	1	2,50%
2	$13,94 \leq X < 15,63$	Tinggi	14	35,00%
3	$12,23 \leq X < 14,93$	Sedang	10	25,00%
4	$10,53 \leq X < 12,22$	Rendah	13	32,50%
5	$X < 10,52$	Sangat Rendah	2	5,00%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor ekstrinsik dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 orang), “rendah” sebesar 32,50% (13 orang), “sedang” sebesar 25,00% (10 orang), “tinggi” sebesar 35,00% (14 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 2,50% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,08, tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor ekstrinsik dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berada pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 18 orang atau 45%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas ketika akan menghadapi pertandingan, seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Ini dikarenakan pertandingan juga sudah memasuki delapan besar, sehingga tingkat kecemasan akan lebih tinggi jika dibandingkan dengan pertandingan dengan level yang lebih rendah. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2011: 21), bahwa:

jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas\ dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal

ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

Pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 masih ada 22,5% (9 orang) yang masuk dalam tingkat kecemasan “tinggi”, artinya masih ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini dikarenakan atlet tersebut kurang pengalaman dalam mengikuti pertandingan dan belum terbiasa dalam atmosfer pertandingan apalagi setingkat Kejuaraan Nasional. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kinerja dalam pertandingan jika atlet tidak mampu mengendalikan, misalnya atlet jadi tidak konsentrasi, kemampuan membaca permainan menjadi tumpul, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Hal ini sesuai dengan pendapat Gunarsa (2008) bahwa kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan atlet yang cenderung tergesa-gesa dan tidak seharusnya dilakukan.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena

pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Tingkat kcemasan yang sedang ini menunjukkan bahwa pemain masih memimikirkan dan terpengaruh oleh factor-faktor yang mampu memperngaruhi kualitas permainannya secara keterampilan maupun mental bertandingnya. Pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional masih mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh banyak faktor dari luar. Hal ini berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain lebih besar dipengaruhi oleh faktor dari luar dibandingkan dengan faktor dari dalam diri pemain.

Pengaruh dari luar yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan pemain dapat dimungkinkan karena pemain bermain tidak di kandang sendiri serta tekanan penonton dan beban pertandingan. Pengaruh yang dirasakan oleh pemain sangat tinggi dari luar diri pemain seperti tekanan lawan, sarana dan prasarana, penonton, wasit dan pelatih. Bermain di luar kandang ini sangat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pemain dikarenakan adanya suasana baru yang dirasakan. Selain itu, tekanan dan target yang dipasang oleh manajemen dan pelatih setiap pertandingan akan membuat pemain berpikir sehingga menimbulkan tingkat kecemasannya tinggi. Akan tetapi, keadaan ini dapat diredam oleh pola pikir positif dari dalam diri pemain dengan menempatkan pertandingan sebagai pengalaman yang berharga dan sebagai bekal berlatih selanjutnya. Tingkat

kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh pemain akan mampu memberikan kontribusi terhadap kepercayaan diri pemain dalam bertanding.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

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

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,0% (4 orang), “rendah” 17,5% (7 orang), “sedang” 45,0% (18 orang), “tinggi” 22,5% (9 orang), dan “sangat tinggi” 5,0% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,08, tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 dalam kategori “sedang”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Dengan diketahui tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sebelum menghadapi pertandingan di tempat lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017, perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kualitas pemain dalam pertandingan.

3. Pelatih dan pemain dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitasnya, khususnya tingkat kecemasan sebelum bertanding.

C. Saran-saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 dengan menggunakan metode lain.
3. Harus ditentukan dengan jelas waktu yang tepat saat pengambilan data agar data yang dihasilkan dapat lebih dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

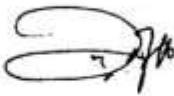
- Adisti, Prisna. (2010). *Personality Plusfor Teens*. Yogyakarta : Pustaka Grhatama.
- Arikunto. Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa,O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt 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, (2010). *Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas XIII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Haruman,Wisnu. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Hermans, V. & Engler, R. (2009). *Futsal: technique-tactics-training*. Auckland: Mayer & Mayer Sport Ltd.
- Hughes, M. & Maloney, C. (2007). A technical analysis of elite male soccer players by position and success. *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl. Vol. 10, 1-222.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Iman, Fauzul. (2012). *Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralayang*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.

- 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.
- Leite, W.S.S. (2012). Analysihas 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.
- _____. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mackenzie, Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Electric World plc.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Chaimpaign, IL: Human Kinetics.
- Murhananto.(2006). *Dasar-dasarpermainan futsal (sesuaidenganperaturan FIFA)*. Jakarta: PT.KawanPustaka.
- Nossek, Y. (1982). *Teoriumumlatihan*. (Terjemahan M.Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Bukuasliditerbitkantahun 1992).
- Ping Chang, S., Liu, H.H, &Cheng, H.T. (2009). Relevance of penalty kick methods and scoring ratio in world cup 2006. *Science andFootball VI: the proceedings of the sixth world congress of science and football*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Putri, I.Y. (2007). *Hubungan Antara Intimitasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat (IPSI) Semarang*. Skripsi. Fakultas Kedokteran, UNDIP.
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmi
- Sudjiono, Anas. (1995). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.

- _____. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Bisnis. Bandung PT. Gramedia.
- _____. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2014). *Cara mudah menyusun skripsi, tesis, dan disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran dan kesehatan bagi kesuksesan hidup sepanjang hayat*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2006). *Perbedaan Reaksi Emosional Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact*. Jurnal Psikologi. 33. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Univesitas Gajah Mada
- _____. AFC “B” Certificate Coaching Course. “*Stress dan Kecemasan*”. Diakses dari <http://staf.uny.ac.id/sites/default/files/AFC-Stress.pdf> pada tanggal 5 Agustus 2017, Jam 17.38 WIB.
- Sukardi. (2009). Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistiwati. M.E (2010). *Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Susworo, A., Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal*. *Jurnal Iptek Olahraga*. VOL.11(2).
- Sutrisno Hadi. (1995). *Metodologi Researh I,II dan IV*. Yogyakarta: Andy Offset.
- Travassos, B.. Araujo, D., & Vilar, L. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*. Vol. 30, pp. 1245-1259.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan *Expert Judgement*

<p>PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT</p> <p>Hal : Surat permohonan menjadi <i>expert judgement</i></p> <p>Lamp : 1 Bandef Angket 1 Banded Proposal</p> <p>Kepada :</p> <p>Yth. Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.</p> <p>Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Di tempat</p> <p>Dengan hormat,</p> <p>Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Nama : Tri Wahyu Nugroho</p> <p>NIM : 13602244006</p> <p>Prodi : PKL</p> <p>Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan <i>Expert Judgement</i> angket Sehubungan dengan penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA LIMA NASIONAL MALANG TAHUN 2017".</p> <p>Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapan terimakasih.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 5 September 2017</p> <p>Mengetahui, Dosen pembimbing</p> <p></p> <p>Subagyo Irianto, M.Pd NIP: 196210101988121001</p> <p>Hormat saya</p> <p></p> <p>Tri Wahyu Nugroho NIM: 13602244006</p>
--

Lampiran 2. Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT
<p>Hal : Surat permohonan menjadi <i>expert judgement</i></p> <p>Lamp : 1 Banded Angket 1 Banded Proposal</p> <p>Kepada :</p> <p>Yth.Nawan Primasoni,S.Pd. Kor., M.Or</p> <p>Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Di tempat</p> <p>Dengan hormat,</p> <p>Saya mahasiswa Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Nama : Tri Wahyu Nugroho</p> <p>NIM : 13602244006</p> <p>Prodi : PKL</p> <p>Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan <i>Expert Judgement</i> angket Sehubungan dengan penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA LIMA NASIONAL MALANG TAHUN 2017".</p> <p>Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapan terimakasih.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 5 September 2017</p> <p>Mengetahui, Dosen pembimbing</p> <p> Subagyo Irianto, M.Pd NIP: 196210101988121001</p> <p>Hormat saya</p> <p> Tri Wahyu Nugroho NIM:13602244006</p>

Lampiran 3. Surat Keterangan Expert Jugment

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Nip : 198405212008121001

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Tri Wahyu Nugroho

Nim : 13602244006

Judul Skripsi : "TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA LIMA NASIONAL MALANG TAHUN 2017".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakart, 26 September 2017

Yang menerangkan



**Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or
NIP. 198405212008121001**

Lampiran 4. Surat Keterangan Expert Jugamen

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.
Nip : 198001182002121002
Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Tri Wahyu Nugroho
Nim : 13602244006

Judul Skripsi : "TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL UNY PADA LIMA NASIONAL MALANG TAHUN 2017".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 5 September 2017

Yang menerangkan



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

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 115.1/UN.34.16/PP/2017. 27 Desember 2017.
Lamp. : Iks
Hal. : Permohonan Izin Penelitian.

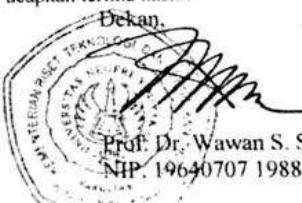
Kepada Yth.
Ketua Pembina Futsal UNY
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Tri Wahyu Nugroho
NIM : 13602244006
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 19621010191988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 18 s/d 29 Oktober 2017
Tempat/Objek : Pemain Futsal UNY pada kejuaraan Lima 2017 di Malang Jatim.
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY Pada Kejuaraan Lima Nasional Malang Tahun 2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian

ANGKET UJI COBA PENELITIAN			
Sehubungan dengan penelitian yang saya buat tentang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Pada LIMA Nasional Malang Tahun 2017 maka saya memohon saudara untuk mengisi angket di bawah ini dengan sebenar-benarnya dengan keadaan dan perilaku anda sebelum melaksanakan pertandingan. Segala data yang anda tulis kerahasiannya akan terjaga. Atas bantuan dan kerjasama yang diberikan kepada saya, saya ucapkan terima kasih.			
A. IDENTITAS DIRI			
Nama :			
Umur :			
B. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET			
Berilah tanda Centang (V) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.			
Contoh:			
NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Sebelum bertanding saya selalu merasa cemas	V	
No	Butir Pernyataan	YA	TIDAK
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jatung berdebar-debar.		
2	Keterlambatan gaji atau uang saku tidak mempengaruhi saya untuk tampil maksimal dan tetap semangat dalam berlatih		
3	Tempat penginapan atau mess mempengaruhi konsentrasi saya dalam menghadapi pertandingan		
4	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya untuk tampil maksimal di setiap pertandingan		
5	Saya akan termotivasi apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat		
6	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras		
7	Saya merasa puas dan bangga dengan hasil prestasi individu yang		

	saya menurun		
23	Saya bertambah semangat dalam bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat.		
24	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi LIMA		
25	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas.		
26	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur sehingga membuat saya akan mencari hiburan diluar sampai tengah malam agar tetap rileks.		
27	Saya akan melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung.		
28	Saya akan tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga		
29	Penampilan saya akan menurun jika dalam pertandingan saya selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim saya karena sering melakukan kesalahan.		
30	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung.		
31	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan enjoy.		
32	Jika bertemu dengan lawan dengan nama besar saya akan merasa semangat dan berusaha mengalahkannya.		
33	Lapangan, penerangan atau venue yang baik membuat pemanmpilan saya lebih baik dan maxsimal		
34	Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, manajemen dan penonton puas dan bangga.		
35	Jika bertemu dengan lawan yang saya idolakan saya akan lebih bersemangat dalam pertandingan.		
36	Saya merasa mudah capek dalam pertandingan karena gemetar		

8	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit nasional.		
9	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan		
10	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding		
11	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan.		
12	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan kepada saya tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik		
13	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar..		
14	Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara		
15	Tournament ini merupakan penampilan perdana bagi saya sehingga saya masih kurang bebas dalam bertanding.		
16	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan merasa tertekan dalam pertandingan tersebut.		
17	Jika bonus pertandingan yang tidak diberikan tidak mempengaruhi semangat dan penampilan saya dalam pertandingan.		
18	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal.		
19	Jika wasit selalu membuat keputusan yang kontroversial, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi.		
20	Saya takut dalam bertanding apabila penonton brutal emosional bahkan menjurus pada tindakan anarkis		
21	Saya merasa grogig jika suara penonton sangat keras saat bersorak.		
22	Tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran saya sehingga penampilan dalam bertanding		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
37	Setelah pertandingan saya berusaha melihat video bermain saya agar bisa melihat kekurangan saya.		
38	Tournament kali ini merupakan ajang yang keseharian kalinya sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal		
39	Keputusan wasit kurang adil membuat rasa emosi semakin meningkat.		
40	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini.		
41	Kondisi di gor yang berisik karena penonton banyak tidak membuat focus saya dalam pertandingan berkurang.		
42	Saya selalu memotivasi diri saya agar tetap tampil maksimal di setiap pertandingan		

Lampiran 7. Data Uji Coba Angket

Butir soal	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	36	37	38	39	40	41	42	jumlah
R1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
R2	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	1	1	1	1	1	42		
R3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22		
R4	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	1	1	1	1	1	42		
R5	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	1	1	1	1	1	41		
R6	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	1	1	1	1	1	42		
R7	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	1	1	1	1	1	42		
R8	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	1	1	1	1	1	42		
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	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	39		
R10	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	16			
R11	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	1	1	1	1	1	42		
R12	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20		
R13	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	1	1	1	1	1	42		
R14	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	1	1	1	1	1	41		
R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	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	40		
R16	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	1	1	1	1	1	42		
R17	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28		
R18	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	1	1	1	1	1	42		
R19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	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	39		
R20	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	1	1	1	1	1	42		

Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	72.70	281.800	.892	.741
s2	72.60	286.884	.699	.745
s3	72.60	289.411	.454	.748
s4	72.60	289.411	.454	.748
s5	72.60	289.411	.454	.748
s6	72.70	281.800	.892	.741
s7	72.55	289.945	.561	.748
s8	72.65	286.134	.645	.745
s9	72.55	289.945	.561	.748
s10	72.75	282.303	.788	.741
s11	72.55	289.945	.561	.748
s12	72.55	289.945	.561	.748
s13	72.65	288.661	.439	.747
s14	72.55	292.471	.228	.751
s15	72.75	282.513	.774	.741
s16	72.55	292.471	.228	.751
s17	72.65	293.082	.083	.751
s18	72.60	289.200	.475	.748
s19	72.60	286.463	.740	.745
s20	72.75	282.303	.788	.741
s21	72.60	286.463	.740	.745
s22	72.60	286.463	.740	.745
s23	72.75	282.092	.802	.741
s24	72.65	285.924	.662	.745
s25	72.70	285.589	.613	.744
s26	72.60	288.989	.495	.747
s27	72.65	283.397	.870	.742

s28	72.65	285.924	.662	.745
s29	72.65	285.924	.662	.745
s30	72.65	284.871	.749	.744
s31	72.70	281.800	.892	.741
s32	72.60	286.884	.699	.745
s33	72.55	292.471	.228	.751
s34	72.55	292.471	.228	.751
s35	72.65	284.871	.749	.744
s36	72.60	286.884	.699	.745
s37	72.60	289.200	.475	.748
s38	72.60	286.884	.699	.745
s39	72.70	285.379	.629	.744
s40	72.55	289.945	.561	.748
s41	72.55	289.945	.561	.748
s42	72.60	292.989	.112	.751
jumlah	36.75	73.566	1.000	.959

Ket : yang berwarna merah aitem yang gugur.
 $r_{hitung} > r_{tabel}$ (df 7= 0,4438) = valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.752	.961	43

Lampiran 9. Angket untuk penelitian

IDENTITAS RESPONDEN :

NAMA RESPONDEN :

(*Tidak perlu diisi apabila keberatan diketahui*)

JENIS KELAMIN : Laki-laki / Perempuan

(*Coret yang tidak perlu)

PERTANYAAN:

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

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

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

12	Segala mancam ejekan, cemoohan yang penonton berikan kepada saya tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik		
13	Tournament ini merupakan penampilan perdana bagi saya sehingga saya masih kurang bebas dalam bertanding.		
14	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal.		
15	Jika wasit selalu membuat keputusan yang kontroversial, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi.		
16	Saya takut dalam bertanding apabila penonton brutal emosional bahkan menjurus pada tindakan anarkis		
17	Saya merasa grogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak.		
18	Tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran saya sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun		
19	Saya bertambah semangat dalam bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat.		
20	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi LIMA		
21	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas.		
22	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur sehingga membuat saya akan mencari hiburan diluar sampai tengah malam agar tetap rileks.		
23	Saya akan melakuan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung.		
24	Saya akan tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga		
25	Penampilan saya akan menurun jika dalam pertandingan saya selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim saya karena sering melakukan kesalahan.		
26	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung.		
27	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan enjoy.		
28	Jika bertemu dengan lawan dengan nama besar saya akan merasa semangat dan berusaha mengalahkannya.		
29	Jika bertemu dengan lawan yang saya idolakan saya		

	akan lebih bersemangat dalam pertandingan.		
--	--	--	--

No	Pernyataan	Ya	Tidak
30	Setelah pertandingan saya berusaha melihat video bermain saya agar bisa melihat kekurangan saya.		
31	Tournament kali ini merupakan ajang yang kesekian kalinya sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal		
32	Keputusan wasit kurang adil membuat rasa emosi semakin meningkat.		
33	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini.		
34	Kondisi di gor yang berisik karena penonton banyak tidak membuat focus saya dalam pertandingan berkurang.		
35	Saya merasa mudah capek dalam pertandingan karena gemetar		

Terimakasih

Lampiran 10. Data Penelitian

Responden/N	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	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	
3	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
4	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	
5	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	
6	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	
7	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1		
8	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	
9	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	
10	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	
12	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1		
13	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1		
14	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1		
15	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1		
16	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0		
17	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
18	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0		
19	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1		
20	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1		
21	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0		
22	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1			
23	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0		
24	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0		
25	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1		
26	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1		
27	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1		
28	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1			
29	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
30	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0		
31	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0		
32	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
33	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1		
34	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1		
35	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1		
36	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1			
37	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1		
38	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1		
39	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
40	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0		

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Statistics

		KECEMASAN	INSTRINSIK	EKSTRINSIK
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		21.0750	8.0000	13.0750
Median		20.5000	8.0000	13.0000
Mode		20.00	8.00	13.00 ^a
Std. Deviation		2.65434	1.73944	1.70049
Range		12.00	7.00	8.00
Minimum		15.00	5.00	9.00
Maximum		27.00	12.00	17.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

KECEMASAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	2.5	2.5	2.5
	17	3	7.5	7.5	10.0
	19	7	17.5	17.5	27.5
	20	9	22.5	22.5	50.0
	21	2	5.0	5.0	55.0
	22	7	17.5	17.5	72.5
	23	4	10.0	10.0	82.5
	24	3	7.5	7.5	90.0
	25	2	5.0	5.0	95.0
	27	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

INTRINSIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	7.5	7.5	7.5
	6	4	10.0	10.0	17.5
	7	9	22.5	22.5	40.0
	8	11	27.5	27.5	67.5
	9	5	12.5	12.5	80.0
	10	5	12.5	12.5	92.5
	11	1	2.5	2.5	95.0
	12	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

EKSTRINSIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	2.5	2.5	2.5
	10	1	2.5	2.5	5.0
	11	5	12.5	12.5	17.5
	12	8	20.0	20.0	37.5
	13	10	25.0	25.0	62.5
	14	4	10.0	10.0	72.5
	15	10	25.0	25.0	97.5
	17	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Penyerahan Angket



Gambar 5. Pemain sedang mengisi angket.

