

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

Oleh: Tri Wahyu Nugroho, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta

Email triwahyunugroho12@gmail.com

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

THE ANXIETY LEVEL FUTSAL PLAYERS OF STATE UNIVERSITY OF YOGYAKARTA IN MALANG LIMA NATIONAL CHAMPIONSHIP 2017

By: Tri Wahyu Nugroho, Sport Coaching Education, Sport Science Faculty

Yogyakarta State University

Email triwahyunugroho12@gmail.com

Abstract

This research aims to know the anxiety level futsal players of the state University of Yogyakarta futsal in Malang Lima national Championship 2017.

This research is descriptive research. In this research the researcher used survey method. the researcher used question form for collect the data. The population in this research is futsal players of state university of Yogyakarta in malang lima national championship 2017 that are consist of 54 people. To collect the sample in this research used purposive sampling. The criteria of purposive sampling are include: (1) Futsal player of the UNY in malang lima National championship 2017, (2) The genders of futsal players are male and female. Based on these criteria the researcher gets 40 people to collect the data. The data analyzing techniques used a descriptive quantitative analysis that presented in the form of percentage.

The results showed that levels of anxiety futsal players of the state University of Yogyakarta in Malang Lima national Championship 2017 is on the category "very low" of 10.0% (4 people), "low" 17.5% (7 people), "medium" 45.0% (18 people), the "high" 22.5% (9 people), and "very high" 5.0% (2 people).

Keywords: anxiety, UNY futsal players in malang lima national Championship 2017

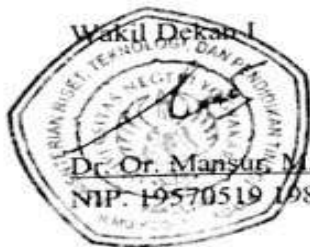
Yogyakarta, februari 2018

Pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd

NIP. 19621010 19881 2 1001



PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan permainan 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

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 diselenggarakan di tiga kota saja tapi pada tahun 2017 liga mahasiswa diselenggarakan di lima kota besar yaitu *Geater Jakarta Conferemce, West Java Conference, Central Java-DIY Conference, Kalimantan Conference dan East Java Conference*. 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 nasioanal 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*. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Menurut Sukadiyanto (2006) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. 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 konsentrasi 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.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari/tanggal Jumat, 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.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Menurut Arikunto (2006) "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. 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.

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.

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. Kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik sebelum kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 yang diukur menggunakan angket

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen Penelitian

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

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

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

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:

- Peneliti mencari data pemain Futsal UNY pada LIMA Nasional Malang 2017.
- Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

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 realibilitas instrumen. Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. *Expert Judgment* dalam penelitian ini yaitu Bapak Nawan Primasoni, M.Or., dan Bapak Agus Supriyanto, M.Si. Uji coba instrumen penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2017 di Yogyakarta dengan responden pemain futsal UII sejumlah 20 pemain. Langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

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.

Keterangan:

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

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

(Sumber: Arikunto, 2006)

Tabel Kisi-kisi Instrumen Penelitian

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 sebagai berikut:

Tabel Hasil Uji Reliabilitas

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

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*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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*) 20,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 2,65. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

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

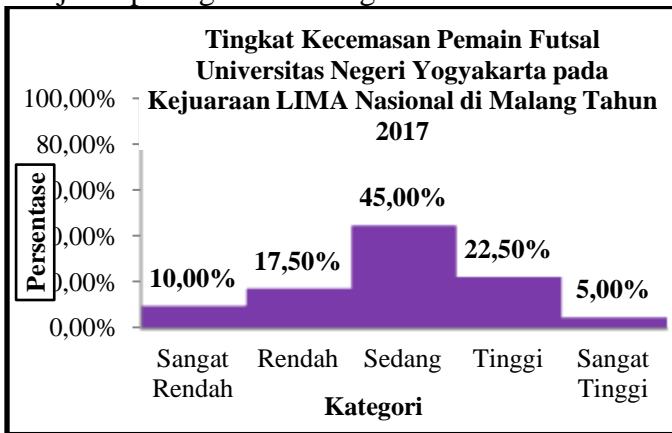
Statistik	
N	40
<i>Mean</i>	21,0750
<i>Median</i>	20,5000
<i>Mode</i>	20,00
<i>Std. Deviation</i>	2,65434
<i>Minimum</i>	15,00
<i>Maximum</i>	27,00

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

Tabel 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 sebagai berikut:



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

Berdasarkan tabel dan gambar 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”.

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 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

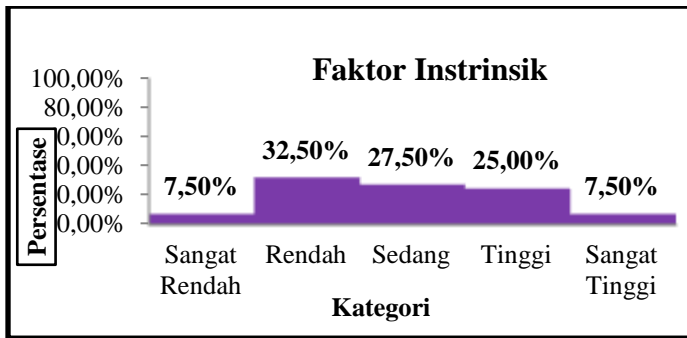
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

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%

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

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:

Maximum	17,00
---------	-------



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

Berdasarkan tabel dan gambar 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”.

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 Deskriptif Statistik Faktor Ekstrinsik

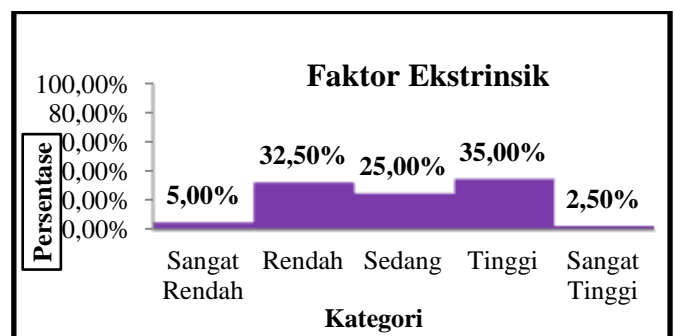
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	13,0750
<i>Median</i>	13,0000
<i>Mode</i>	13,00a
<i>Std. Deviation</i>	1,70049
<i>Minimum</i>	9,00

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 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Ektrinsik

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 ekstrinsik dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta

pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel dan gambar diatas 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”.

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 kecemasan yang sedang ini menunjukkan bahwa pemain masih memimikirkan dan terpengaruh oleh factor-faktor yang mampu mempengaruhi 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

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”.

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.

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. Harus ditentukan dengan jelas waktu yang tepat saat pengambilan data agar data yang dihasilkan dapat lebih dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

Adisti, Prisma. (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.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- 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.
- 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
- Sukardi. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.