

EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA PEMAIN FUTSAL BABAK SEMIFINAL PSYCHOFUTSAL 2019

SELF EFFICACY AND ANXIETY IN FACING MATCH IN FUTSAL PLAYER ON PSYCHOFUTSAL 2019 SEMIFINAL STAGE

Oleh: Madya Birawa Suprpto, Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, madya.birawa2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *ex post facto* dengan jumlah subjek 40 pemain futsal dari 4 tim yang lolos ke babak semifinal Psychofutsal 2019. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala efikasi diri dan skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Uji validitas menggunakan validitas isi oleh *expert judgement*. Uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dan diperoleh nilai koefisien α 0,888 pada skala efikasi diri dan α 0,890 pada skala kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, didapatkan nilai koefisien korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain futsal sebesar -289. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang bersifat negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal.

Kata kunci : Efikasi Diri, Kecemasan, Futsal

Abstract

The purpose of this study was to knowing correlation among self-efficacy and anxiety in facing match in futsal player. This study is a quantitative study. The type of this study was ex post facto with 40 futsal players from 4 teams who get in to the Psychofutsal 2019 semifinal stage. Data were collected using self-efficacy scale and anxiety in facing match scale. Validation test using content validation by expert judgement. Reliability test using Alpha Cronbach formula, and get the coefficient result was α 0, 888 for self-efficacy scale and α 0, 890 for anxiety in facing match scale. Hypothesis test using Product Moment Pearson Analysis. Based on hypothesis test, the result showed coefficient correlation score between self-efficacy and anxiety in facing match in futsal player was -289. Therefore, there is negative correlation between self-efficacy and anxiety in facing match in futsal player on Psychofutsal 2019 semifinal stage.

Keywords : Self-efficacy, anxiety in facing match, futsal player.

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, pola hidup sehat menjadi salah satu gaya hidup yang sedang *trending* dikalangan masyarakat. Gaya hidup sehat ini dapat dilakukan dengan menjaga, dan mengatur pola makan serta makanan yang dikonsumsi. Gaya hidup sehat ini mengajarkan manusia untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dengan memakan makanan 4 sehat 5 sempurna. Selain menjaga pola makan dan makanan, untuk mendukung gaya hidup dengan pola hidup sehat biasanya seseorang melakukan kegiatan olahraga disela-sela kegiatannya.

Kegiatan olahraga terdiri dari beberapa gerakan yang menggolongkan olahraga menjadi olahraga ringan dan olahraga berat. Beberapa gerakan yang dilakukan seseorang ketika sedang melakukan beberapa kegiatan sehari-hari dapat digolongkan menjadi olahraga ringan. Olahraga dengan gerakan ringan yang dilakukan seseorang ketika berkegiatan sehari-hari adalah seperti gerakan berjalan, memindahkan barang dari satu tempat ke tempat lain, menaiki dan menuruni tangga. Selain itu, ada juga beberapa olahraga yang digolongkan sebagai olahraga berat seperti olahraga yang dipertandingkan pada beberapa kompetisi seperti angkat beban, basket, bola voli, beladiri, sepakbola, dan futsal

Manfaat melakukan kegiatan olahraga sering kurang disadari oleh masyarakat. Melakukan kegiatan olahraga dalam jangka pendek ataupun panjang akan memberikan manfaat tersendiri baik secara jasmani maupun psikis. Melakukan kegiatan olahraga dengan rutin akan membuat tubuh menjadi lebih bugar dan dapat memperkuat sistem kekebalan atau daya tahan tubuh sehingga dapat menekan masuknya virus dan penyakit ke dalam tubuh seseorang. Selain menyehatkan tubuh secara fisik, dengan melakukan olahraga secara rutin akan membuat seseorang menjadi lebih sehat dari segi psikis atau mentalnya. Beberapa manfaat yang didapatkan dengan melakukan olahraga baik sehat secara fisik dan psikisnya ini sejalan dengan adanya moto "*Mens sana en corpore sano*" yang memiliki arti bahwa "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat".

Selain meningkatkan kesehatan fisik dan psikis, kegiatan olahraga juga dapat memberikan pengaruh besar terhadap tingkat

penghargaan seorang atlet/pemain dan nama daerah, klub, atau instansi yang mereka wakili. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa pekan olahraga yang di gelar dan mempertandingkan beberapa atlet dari beberapa daerah atau klub dari berbagai cabang olahraga. Dengan memenangkan beberapa kompetisi yang diselenggarakan, maka nama pemain dan nama daerah, klub, atau instansi yang mewakili akan ikut terkenal. Salah satu cabang olahraga yang sering dikompetisikan adalah cabang olahraga futsal.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 5) futsal merupakan singkatan dari 2 kata berbahasa Spanyol, kata tersebut adalah *Fútbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan). Dari gabungan kata tersebut, dapat didefinisikan bahwa Futsal merupakan olahraga sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Olahraga ini dilakukan oleh lima lawan lima orang di lapangan yang sempit sehingga permainan ini menuntut banyak teknik dan keterampilan pemain dengan para anggota tim seperti penguasaan bola dengan teknik dasar bermain futsal, kekompakan dan kerjasama antar anggota tim.

Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 5-6) dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan futsal di Indonesia sangat cepat, baik di Jakarta maupun di daerah. Pada tahun 2002, Indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan futsal se Asia yang diselenggarakan di Jakarta. Perkembangan futsal di Indonesia juga dapat dilihat dari maraknya pertandingan-pertandingan futsal yang sering diselenggarakan di Jakarta maupun di daerah, contohnya adalah kejuaraan Djarum Super Futsal League yang mempertandingkan beberapa tim futsal antar kampus se Indonesia. Selain kejuaraan tersebut, masih banyak kejuaraan-kejuaraan yang diadakan oleh para eksekutif atau pengusaha-pengusaha besar seperti kejuaraan Petro Cup.

Semakin maraknya kejuaraan-kejuaraan yang muncul, banyak tim-tim berlomba-lomba ingin memenangkan kejuaraan tersebut dengan mulai mempersiapkan materi pemain futsal melalui beberapa variasi latihan dan menentukan pola latihan. Pemilihan pola latihan dan variasi latihan yang tepat dapat menentukan kemampuan bermain atlet. Tingkat kemampuan bermain atlet dapat dilihat melalui taktik dan teknik dasar permainan

futsal yang atlet tunjukan ketika sesi latihan. Dalam sesi latihan, teknik dasar bermain futsal seperti *passing*, *dribbling*, *control* dan *shooting* menjadi fokus utama dalam meningkatkan kualitas bermain atlet. Hal ini menjadi sangat penting karena futsal merupakan olahraga yang membutuhkan teknik tinggi dalam memainkannya.

Faktor teknik dan taktik pemain tidak semata-mata menjadi faktor yang dapat menentukan kesuksesan sebuah tim. Sebuah pertandingan yang bersifat prestasi akan membutuhkan faktor psikis pemain yang matang untuk menghadapi sesuatu yang penuh dengan ketidakpastian dalam sebuah pertandingan. Futsal bukan hanya permainan yang memperlihatkan pertandingan liwa lawan lima pemain futsal akan tetapi ada beberapa faktor lain yang tidak terduga yang dapat mempengaruhi performa pemain dalam bermain.

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa permainan pemain adalah wasit dan penonton. Faktor wasit dan penonton merupakan faktor penuh dengan ketidakpastian dan tidak terduga. Wasit dan penonton dapat memperlancar pertandingan dan meningkatkan motivasi pemain ketika bermain dan juga bisa memperburuk keadaan yang dapat membuat para pemain menjadi tertekan secara psikis. Ketika pemain merasa tertekan secara terus menerus maka pemain akan mengalami kecemasan.

Menurut Aaron T Beck dan David A Clark (2012:15) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi yang lebih lama yang terjadi ketika individu membayangkan situasi yang tidak disukai, tidak dapat diprediksi dan tidak dapat dikendalikan oleh dirinya yang akan mengancam kepentingan mereka di masa depan. Lanjutnya, seseorang yang takut dengan laba-laba akan merasa cemas jika diajak berkunjung ke rumah teman yang tinggal di rumah yang sudah tua. Karena ia berfikir bahwa di rumah yang tua terdapat sarang laba-laba dan ia akan menemukan laba-laba yang akan membuatnya takut.

Menurut Steven Schwartz (2000: 139) kecemasan merupakan keadaan emosional yang negatif yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, dan keluhan somatik seperti detak jantung meningkat, berkeringat, dan kesulitan untuk bernafas yang dikarenakan oleh ancaman-ancaman yang tidak terduga di

masa depan. Emosi negatif yang muncul akan mengganggu pemain dalam mengontrol tindakan ketika bertanding.

Perasaan cemas yang dirasakan oleh para atlet memiliki hubungan dengan pertandingan yang akan dihadapi oleh para atlet. Menurut Cratty (Husdarta 2011: 75) ada beberapa hubungan antara perasaan cemas dengan pertandingan yang dihadapi para atlet, yaitu (a) para atlet akan merasa cemas ketika sebelum pertandingan dimulai karena mereka membayangkan tentang beratnya tugas yang akan mereka hadapi, (b) tingkat kecemasan para atlet cenderung menurun ketika mereka sudah memulai pertandingan karena mereka mulai bisa melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitar, (c) para atlet akan cenderung merasa cemas kembali ketika pertandingan akan selesai, hal ini dikarenakan masih ada beberapa ketidakpastian hasil akhir sebuah pertandingan. Menurut Hartanti dkk (2004: 40-54) ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet pada situasi pertandingan (kompetitif), yaitu :

- a. Keluhan Somatik (*Somatic Complains*)
- b. Kehilangan Kontrol (*Lost of Control*)
- c. Perasaan tidak mampu (*Feelings of Inadequacy*)
- d. Takut akan kegagalan (*Fear of Failure*)
- e. Kesalahan (*Guilt*)

Dalam menghadapi sebuah pertandingan tentunya banyak terjadi tekanan atau perasaan cemas yang harus dihadapi oleh para pemain futsal. Tekanan yang sering dihadapi oleh para pemain futsal ketika sedang menghadapi pertandingan tidak hanya berasal dari luar diri para pemain, tetapi juga berasal dari dalam diri pemain. Tekanan-tekanan yang sering dihadapi oleh para pemain futsal ketika sedang menghadapi pertandingan akan menjadi masalah karena dapat mengganggu permainan pemain ketika bertanding.

Kecemasan yang tidak segera ditangani akan memberikan masalah bagi pemain dan tim. Pemain yang sulit untuk mengatasi kecemasannya akan susah untuk mengoptimalkan kemampuan mereka ketika bertanding. Hal seperti ini akan berdampak pada performa tim yang akan menurunkan kekompakan permainan antar pemain ketika bertanding. Karena teknik dan taktik yang baik

tidak akan dapat diaplikasikan dengan baik apabila pemain sulit untuk mengatasi kecemasannya.

Kecemasan yang dialami oleh para pemain ketika bertanding dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Febiaji (2014) melakukan penelitian terhadap atlet POMNAS XII 2013 Cabang Olahraga sepakbola tentang kecemasan yang dihadapi atlet dalam menghadapi pertandingan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 21,49% mengalami kecemasan sebelum bertanding yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik (moral, pengalaman bertanding, pikiran yang negatif dan pikiran cepat puas diri) dan sebanyak 78,06% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik (pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana prasarana, cuaca). Hal ini menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Cabang Olahraga Sepakbola.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tri Wahyu Nugroho (2018) tentang tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan Liga Mahasiswa Nasional tahun 2017 menjelaskan bahwa ada fenomena kecemasan yang dialami oleh pemain cabang olahraga futsal. Hasil penelitian didapatkan data bahwa sebanyak 4 pemain memiliki kecemasan tingkat "sangat rendah", 7 pemain memiliki tingkat kecemasan "rendah", 18 pemain memiliki tingkat kecemasan "sedang", 9 orang dengan tingkat kecemasan "tinggi" dan 2 pemain memiliki tingkat kecemasan "sangat tinggi". Berdasarkan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 21,08, kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan Liga Mahasiswa tahun 2017 berada pada kategori "sedang".

Setiap sesi atau babak dalam sebuah pertandingan memiliki tekanan yang berbeda-beda. Tekanan-tekanan yang muncul dalam sebuah pertandingan akan mempengaruhi performa permainan pemain. Berdasarkan wawancara kepada beberapa pemain futsal, tekanan-tekanan dalam pertandingan futsal akan mulai meningkat ketika memasuki babak semifinal. Menurut mereka, hal ini disebabkan karena tim-tim yang masuk dalam babak semifinal akan mengerahkan segala kemampuannya dalam berlomba-lomba untuk lolos ke babak final. Selain itu, berdasarkan pengalaman sendiri saat menghadapi

pertandingan semifinal, tekanan-tekanan yang saya rasakan dalam menghadapi pertandingan semifinal lebih meningkat dari pada saat menghadapi pertandingan-pertandingan sebelumnya.

Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki akan membantu pemain dalam melakukan swakendali tindakan dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi. Dengan swakendali tindakan yang baik, para pemain akan dapat menghadapi tekanan-tekanan ketika pertandingan sehingga pemain akan mampu bermain dengan baik. Keyakinan para pemain terhadap kemampuan dirinya sendiri sering disebut dengan efikasi diri. Albert Bandura (Cherian & Jacob, 2013) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki hubungan erat dalam kesuksesan di suatu bidang.

Albert Bandura (Jess Feist dan Gregory J Feist, 2011: 219) berpendapat bahwa saat manusia mempunyai efikasi diri yang tinggi, maka mereka akan mempunyai kapasitas yang baik dalam meregulasi tindakan mereka. Efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang bahwa ia dapat menghasilkan sebuah tindakan sesuai dengan apa yang dia harapkan. Artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki akan semakin tinggi pula tingkat dalam mengatur tindakan dirinya sendiri dalam menghadapi beberapa kondisi/tantangan.

Beberapa pengertian di atas menunjukkan bahwa efikasi diri sangat diperlukan oleh para pemain futsal dalam menghadapi pertandingan. Tingkat efikasi diri yang tinggi membuat para pemain cenderung lebih merasa memiliki kemampuan untuk bertanding dengan baik dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi sebuah pertandingan.

Efikasi diri diduga memiliki hubungan yang negatif dengan perasaan cemas yang dirasakan oleh pemain/atlet ketika menghadapi pertandingan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Darama Pramudani Safitri dan Achmad Mujab Masykur (2017) yang meneliti tentang "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi kejuaraan Nasional Pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang". Hasil penelitian ini menghasilkan hubungan yang negatif antara variabel efikasi diri dengan variabel kecemasan. Hubungan negatif ini memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri pemain/atlet maka semakin rendah

tingkat kecemasan atlet ketika menghadapi kejuaraan, begitupun sebaliknya.

Psychofutsal 2019 merupakan salah satu turnamen futsal yang diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Psychofutsal 2019 mempertandingkan beberapa klub futsal dari beberapa fakultas psikologi di Yogyakarta. Psychofutsal 2019 memiliki tujuan untuk menjalin silaturahmi dan menumbuhkan sikap sportif antar mahasiswa psikologi di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu peserta turnamen futsal Psychofutsal 2019, pertandingan Psychofutsal 2019 akan berjalan sangat ketat karena pemain tidak hanya dituntut untuk memiliki teknik yang baik akan tetapi juga dituntut untuk memiliki mental yang baik juga karena mengingat peserta Psychofutsal 2019 adalah mahasiswa psikologi yang akan mengaplikasikan ilmu psikologi ke dalam permainan futsal. Lanjutnya, ada beberapa masalah yang sering dihadapi oleh timnya yaitu tentang kurangnya keyakinan diri para pemain terhadap kemampuan mereka dan tentang kecemasan. Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sering membuat pemain merasa tertekan dan merasa tidak mampu untuk menjalani pertandingan. Hal ini di buktikan ketika penentuan *line up* pemain untuk bertanding, beberapa pemain sering menolak dengan alasan tidak siap.

Berdasarkan masalah yang ada peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal babak semifinal Psychofutsal 2019.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara itu, jenis penelitian adalah penelitian *ex post facto*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada pertandingan Psychofutsal 2019 yang bertempat di Lapangan Tifosi Futsal Jalan Sukonandi, No. 11, Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Januari hingga Juni 2019 yang meliputi proses penyusunan proposal penelitian,

persiapan instrumen, pengambilan data, dan analisis data.

Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang jumlah subjek penelitian sama dengan jumlah populasi dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah 40 pemain futsal ari 4 tim yang lolos babak semifinal Psychofutsal 2019.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen berupa skala penelitian sebagai alat untuk mengumpulkan data. Skala digunakan untuk mengukur nilai dari variabel-variabel yang diteliti. Skala yang digunakan adalah skala efikasi diri an skala kecemasan menghadapi pertandingan. Adapun langkah-langkah penyusunan skala adalah sebagai berikut :

1. Menentukan variabel penelitian
2. Menyusun definisi operasional
3. Menyusun kisi-kisi instrumen
4. Menyusun item-item skala
5. Melakukan uji validasi isi
6. Melakukan pengambilan data

Skala pada penelitian ini kemudian dilakukan seleksi item dan uji reliabilitas. Item-item yang tidak lolos proses seleksi item dihapus dan skala pada penelitian ini telah dinyatakan valid dan reliabel.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kuesioner yang terdiri dari 3 jenis penilaian dengan 4 kategori jawaban yang memiliki nilai :

1. Jawaban Sangat Sesuai, Sangat Yakin, Sangat Mudah, diberi nilai 4
2. Jawaban Sesuai, Yakin, Mudah diberi nilai 3
3. Jawaban Tidak Sesuai, Tidak Yakin. Susah diberi nilai 2
4. Jawaban Sangat Tidak Sesuai, Sangat Tidak Yakin, Sangat Susah diberi nilai 1

Pengkategorisasian tersebut untuk pernyataan yang bersifat *favorable*. Sedangkan penilaian item *unfavorable* adalah sebaliknya.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis dalam statistika. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pengecekan ulang meliputi kelengkapan identitas, dan kelengkapan item skala yang digunakan untuk pengumpulan data
2. Melakukan proses tabulasi data yang meliputi proses pemberian skor, mengubah jenis data, penjumlahan hasil akhir data dan mengkategorikan hasil akhir data.
3. Melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis *Product Moment Pearson* yang dibantu oleh program pengolah data statistik *SPSS for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pengambilan data kepada 40 pemain futsal Psychofutsal 2019 yang lolos ke dalam babak semifinal. Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan, peneliti melakukan kategorisasi berdasarkan norma kategorisasi menurut Azwar (2007: 162) dengan rumus ideal sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi > 60	22	55%
Sedang 40 – 60	18	45%
Rendah < 40	0	0%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui frekuensi paling banyak berada pada kategori tinggi (> 60) dengan jumlah subjek 22 orang dan jumlah persentase sebanyak 55 %. Frekuensi paling sedikit berada pada kategori rendah (< 40) dengan jumlah subjek 0 orang dan jumlah persentase sebanyak 0 %. Hal ini menandakan bahwa, rata-rata tingkat efikasi diri pemain futsal Psychofutsal 2019 berada pada tingkat tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Nilai Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi > 66	0	0%
Sedang 44 – 66	26	65%
Rendah < 44	14	35%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa frekuensi paling banyak berada pada kategori sedang (44-66) dengan jumlah subjek 26 orang dan persentase sebesar 65 %. Frekuensi paling sedikit berada pada kategori tinggi (> 66) dengan jumlah subjek 0 orang dan jumlah persentase sebanyak 0 %. Hal ini menandakan bahwa rata-rata tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pemain futsal Psychofutsal 2019 berada pada tingkat sedang.

Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus analisis *Product Moment Pearson* yang dibantu dengan aplikasi pengolah data statistik *SPSS for Windows*. Uji hipotesis ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal Psychofutsal 2019. Adapun hasil hipotesis adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson*

Correlations			
		EfikasiD iri	Kecemas an
EfikasiD iri	Pearson Correlati on	1	-.289
	N	40	40

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson* pada tabel 3 diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antar dua variabel sebesar -0,289. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,289 maka nilai koefisien korelasi antar kedua variabel dalam kategori lemah. Hal ini mengartikan bahwa variabel efikasi diri (X) dan variabel kecemasan dalam menghadapi pertandingan (Y) memiliki hubungan timbal balik yang lemah dan bersifat negatif.

Setelah mengetahui nilai koefisien korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, dilakukan penghitungan untuk mengetahui koefisien determinasi antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Hasil penghitungan koefisien determinasi adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Koefisien Determinasi Variabel Efikasi Diri Dengan Kecemasan

R	R Square	Adjusted R Square	R
.289	.084	.059	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,084 atau sebesar 8,4%. Hal ini mengartikan bahwa variabel efikasi diri sebagai variabel (X) berpengaruh terhadap variabel kecemasan sebagai variabel (Y) hanya sebesar 8,4%. Sedangkan 91,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel efikasi diri sebagai variabel *independent*.

Hasil utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pemain futsal dalam menghadapi pertandingan futsal Psychofutsal 2019. Hasil uji korelasi antara variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.289. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi pertandingan Psychofutsal 2019. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seorang pemain futsal maka semakin rendah tingkat kecemasan pemain futsal dalam menghadapi sebuah pertandingan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri seorang pemain futsal maka semakin tinggi tingkat kecemasan pemain futsal dalam menghadapi pertandingan. Namun perubahan-perubahan yang terjadi pada efikasi diri pemain futsal berada pada kategori yang lemah untuk membuat perubahan pada kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal.

Selanjutnya untuk menjelaskan alasan variabel efikasi diri memiliki hubungan yang lemah dengan variabel kecemasan dalam menghadapi pertandingan, pada tabel 4, didapatkan hasil koefisien determinasi antar kedua variabel menunjukkan nilai sebesar 0,084 atau 8,4%. Hasil ini dapat menjelaskan alasan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang lemah dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal. Perubahan pada tingkat efikasi diri pemain futsal tidak selalu diikuti dengan perubahan pada tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal karena variabel efikasi diri hanya berpengaruh sebesar 8.4% terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal. Hal ini juga mengartikan bahwa variabel kecemasan dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel efikasi diri sebesar 91.6%.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pemain futsal Psychofutsal 2019 berada pada kategori tinggi dan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal Psychofutsal 2019 berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal babak semifinal Psychofutsal 2019. Hubungan yang negatif ini mengartikan bahwa apabila tingkat efikasi diri semakin tinggi, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan akan semakin rendah, begitupun sebaliknya.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih futsal.

Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal. Futsal adalah pertandingan yang dilakukan dengan cepat dan penuh dengan tekanan, maka dari itu teknik dan taktik saja tidak cukup. Pelatih futsal diharapkan dapat menemukan pola

dan program latihan yang tepat yang bukan hanya dapat meningkatkan teknik bermain tetapi juga dapat meningkatkan keyakinan pemain futsal terhadap kemampuan yang ia miliki agar para pemain yakin dan mampu untuk menghadapi segala tekanan yang muncul ketika pertandingan dimulai.

2. Bagi pemain futsal

Pemain futsal diharapkan sadar akan pentingnya efikasi diri dalam menghadapi sebuah pertandingan. Karena teknik dan taktik saja tidak cukup untuk menghadapi sebuah pertandingan futsal yang penuh dengan tekanan. Dengan efikasi diri yang baik, pemain futsal lebih mudah untuk mengendalikan tindakan mereka ketika sedang bertanding sehingga teknik dan taktik yang mereka miliki dapat digunakan dengan baik. Selain itu, dengan efikasi diri yang baik, pemain futsal akan merasa yakin dengan kemampuan yang ia miliki dan dapat mengatasi segala tekanan yang dapat mengakibatkan kecemasan.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain dalam penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambah jumlah subjek. Selain itu, proses pengambilan data diharapkan dilakukan sebelum pemain futsal melakukan pertandingan dan jika terpaksa dilakukan setelah melakukan pertandingan, sebaiknya pengambilan data dilakukan sesegera mungkin agar tidak terjadi pelemahan pada hasil pengukuran efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Clark, David A & Beck, Aaron T. (2012). *The Anxiety And Worry Workbook*. New York. The Guilford Press.
- Febiaji. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Feist, Jess & Gregory J. (2011). *Teori Kepribadian*. (Alih Bahasa: Smita Prahita Sjahputri). Jakarta: Salemba Humanika.
- Hartanti, dkk (2004). *Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia*. *Jurnal Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 20, No.1, 40-54
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung. Alfabeta
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Nugroho, Tri Wahyu. (2018). *Tingkat Kecemasan pemain Futsal UNY Pada Kejuaraan LIMA Nasional Di Malang Tahun 2017*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Vol. 7. No.2. Universitas Negeri Yogyakarta
- Steven Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Safitri, Darama P & Masykur, Achmad M. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Kejuaraan Nasional Pada Atlet Tenis Lapangan PELTI Semarang*. *Jurnal Empati*. Vol.6. No.2. 98-105