

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET UKM
SEPAK BOLA STKIP BBG BANDA ACEH**

Skripsi

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**

**Oleh
O.K. Zuljalali Wal Ikram
1511040032**



**PROGRAM STUDI PENJAS
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2019**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Analisis Tingkat Kecemasan Atlet dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh* telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh O.K. Zuljalali Wal Ikram, NIM 1511040032, Program Studi Program Studi Pendidikan jasmani, STKIP Bina Bangsa Getsempena pada Selasa, 19 November 2019.

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Ibu Tuti Sarwita M.pd
NIDN . 1308028702

Penguji I,

Penguji II

Didi Yudha
NIDN. 1313109001

Zikrur Rahmat
NIDN . 0131078402

Mengetahui,
Ketua Program Studi Penjaskesrek

Zikrur Rahmat
NIDN.

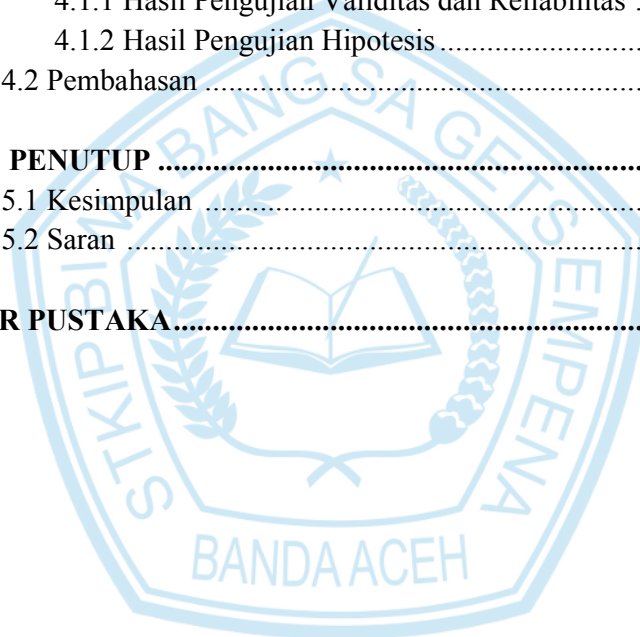
Mengesahkan
Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh,

Dr. Lili Kasmini, MSi
NIDN.0117126801

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoritik.....	10
2.1.1 Sejarah Sepak Bola	10
2.1.2 Perkembangan Olahraga Sepak Bola di Indonesia	13
2.1.3 Tingkat Penguasaan Teknik Sepak Bola.....	14
2.1.4 Teknik yang menonjol dalam Sepak bola.....	16
2.1.5 Menggiring Slalom dan Mengoper dalam Sepakbola	19
2.1.6 Pengertian Kecemasan.....	20
2.1.7 Macam-macam Kecemasan	23
2.1.8 Kecemasan yang sering ditimbulkan	25
2.1.9 Dampak Kecemasan	28
2.1.10 Analisis Hubungan Kecemasan dengan pertandingan.....	31
2.1.11 Pengertian Atlet	32
2.1.12 Pengertian Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)'	32
2.2 Kajian Penelitian yang relevan	33
2.3 Kerangka Berfikir.....	34

BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Pendekatan Penelitian.....	36
3.2 Populasi dan Sampel	36
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Teknik dan Alat pengumpulan data	38
3.5 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas	45
4.1.2 Hasil Pengujian Hipotesis	47
4.2 Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasianl penelitian	37
Tabel 3.2 Skor nilai skala <i>likert</i>	37
Tabel 4.1 Penyajian Data	43
Tabel 4.2 Uji Validitas	46
Tabel 4.2 Hail Uji hipotesis.....	47



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	35
-----------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan khususnya di cabang olahraga sepak bola seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dimana POMNAS sendiri menjadi ajang bergengsi bagi para mahasiswa, dan ajang yang paling bergengsi di Indonesia adalah kejuaraan (PON) yang dilaksanakan setiap 4 tahun sekali.

Sepak bola di Indonesia sendiri merupakan olahraga yang sangat populer, olahraga ini digemari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua sekalipun. Liga sepak bola dimulai sekitar tahun 1930an di era kolonial Belanda dan pada tahun ini juga didirikan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. PSSI menyelenggarakan turnamen dan kompetisi untuk pria, wanita dan tim nasional futsal serta Liga Indonesia. Permainan sepak bola ini tersebar di seluruh pelosok Negeri Indonesia termasuk provinsi Aceh juga sangat mempopulerkan olahraga sepak bola ini, dimana Aceh sendiri memiliki tim sepak bola yang diberi nama PERSIRAJA atau persatuan sepak bola Indonesia kutaraja Banda Aceh, tim ini berasal dari kota Banda Aceh dan yang mewakili Provinsi Aceh sekaligus, pemain Persiraja sendiri merupakan warga negara Indonesia secara keseluruhan

menurut hasil update terbaru para atlet. Kota Banda Aceh juga memiliki banyak club-club sepak bola mulai dari ada Sekolah Sepak Bola atau sering disebut juga SSB mulai dari anak-anak usia sekolah hingga orang dewasa yang latar belakangnya sudah bekerja, baru baru ini ada sebuah SSB merekrut atlet dan memiliki peminat yang sangat banyak, tak tanggung-tanggung, SSB ini memiliki peminat hingga ratusan orang hal ini menyatakan bahwa olahraga sepakbola di Aceh sangat diminati dan populer, dikalangan pelajar sendiri banyak event yang sangat bergengsi mulai dari LPI dan juga turnamen lainnya.

Dunia pendidikan tinggi bagi para mahasiswa juga ada kejuaran sepak bola seperti Liga Kampus, antar UKM Kampus, Liga Mahasiswa U-21 dan berbagai kejuaraan sepak bola yang lain. Bagi para Mahasiswa sendiri mencapai prestasi melalui jalur olahraga adalah suatu hal yang sangat membanggakan serta dapat menaikkan derajat sebuah kampus yang mereka cintai. Cabang olahraga Sepak bola yang berada di sekolah tinggi berlatarbelakang olahraga merupakan sebuah olahraga yang sangat di prioritaskan, STKIP BBG sendiri telah banyak menghasilkan prestasi yang sangat baik, seperti yang baru terselenggara pada akhir tahun lalu tepatnya pada bulan oktober 2018 STKIP BBG meraih juara II Turnamen Sepakbola Abot Cup XII usai menghadapi tim Himadirga Unsyiah di Stadion Mini Unsyiah Turnamen ini diadakan oleh Himpunan Mahasiswa Teknologi Hasil pertanian (Himatekh) Unsyiah.

Atlet UKM STKIP BBG rutin melakukan latihan setiap minggunya latihan diadakan setiap 2 minggu sekali. Latihan rutin yang dilakukan juga memiliki alasan tersendiri bagi para atlet, yaitu untuk mempertahankan gengsi sebagai juara

dikarenakan berasal dari Kampus yang berlatar belakang olahraga dan juga didukung oleh pihak kampus.

Latihan yang dilaksanakan atlet terkadang terasa jenuh dengan program latihan, dan juga merasa cemas saat mendekati hari pertandingan kecemasan bisa saja muncul karna prasangka yang dialami oleh para atlet, banyak atlet yang stress saat menjalani latihan TC intensif menjelang hari pertandingan, salah satu stress atlet adalah merasa tidak percaya diri, merasa tidak bisa melakukan teknik dengan benar, mental yang tidak siap dan juga merasa tidak yakin akan kemampuan diri sendiri. Saya sendiri sebagai atlet sepak bola UKM STKIP BBG Banda Aceh merasakan sedikit kecemasan ketika akan menghadapi pertandingan, dan saya menanyakan kebeberapa rekan saya apa yang mereka rasakan saat akan menghadapi pertandingan, dan kebanyakan jawaban dari rekan saya adalah merasa sedikit cemas dan nervous, oleh sebab itu saya tertarik untuk meneliti bagaimana kecemasan yang mereka alami dan apa yang harus kami lakukan untuk mengurangi kecemasan yang kami rasakan.

Berdasarkan observasi wawancara yang saya lakukan kepada pelatih UKM STKIP Ade Priantama, beliau menyatakan bahwa kekurangan atlet saat bertanding yaitu berupa kesiapan mental yang kurang pada beberapa atlet. Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika fikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang

berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas (Komarudin, 2015:103)

Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (Weinberg & Gould, 2007:53), reaksi cemas disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan (Yetisa Ika Putri, 2007). Kecemasan menjadi mekanisme fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan diri dalam melakukan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2004:40).

Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal atlet. Faktor dari luar yang bisa menyebabkan atlet merasa cemas salah satunya yaitu tekanan dari pihak pelatih, supporter maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet yang bisa menghambat penampilan terbaik atlet tersebut. Faktor dari dalam atlet yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan salah satunya yaitu adanya pikiran negatif dicemooh atau dimarahi (Gunarsa, 2008:70).

Seperti diketahui bahwa pikiran negatif sebelum bertanding, memikirkan hal-hal yang tidak positif untuk menghadapi pertandingan mampu menyebabkan atlet merasa cemas. Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran dan ketenangan psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan.

Sebagai contoh permasalahan seorang atlet bisa jadi cemas ketika ia diberikan beban oleh pelatih yaitu atlet harus memenangkan pertandingan tersebut dengan lawan yang sangat bagus, bukan memberikan motivasi dan semangat agar dapat bermain dengan bagus, pengaruh pelatih yang memberikan tekanan pada seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Perbedaan tingkat kecemasan ini terjadi pada jenis olahraga atlet.

Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual (tarung derajat, kempo, karate, tinju, taekwondo, anggar, panahan, atletik, dan menembak). Dalam penelitian Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur dan kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang catur.

Olahraga yang berbeda dapat menimbulkan rasa cemas yang berbeda pula. Banyak faktor lainnya yang menyebabkan atlet merasa cemas seperti faktor usia, lama latihan, pengalaman bertanding, dan jenis olahraga yang digeluti, serta juga faktor dari luar diluar diri seorang atlet seperti, masalah pribadi, penonton, wasit,

dukungan orang sekitar sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet saat bertanding.

Sebagai seorang atlet hendaknya para atlet dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri atlet, manusiawi jika seorang atlet merasa takut kalah, takut cedera pada saat pertandingan namun ada baiknya jika seorang atlet dapat mengalihkan keemasannya ke arah yang lain, kecemasan juga dibagi menjadi dua yaitu kecemasan positif dan kecemasan negatif, dimana kecemasan positif adalah kemampuan seseorang dalam mengubah keemasannya menjadi hal positif seperti makin bersemangat menjelang pertandingan, menaikkan mood bertanding, sedangkan kecemasan negatif berupa atlet menjadi tidak percaya diri, tidak yakin akan target, tidak fokus dan takut sebelum bertanding.

Atlet yang telah mengikuti pertandingan sebelumnya pasti telah merasakan kecemasan pada saat awal pertandingan, namun menurut beberapa atlet yang saya wawancarai menyatakan bahwa saat akan menghadapi pertandingan ada rasa gerogi atau rasa cemas dan tidak percaya diri sedikit banyaknya, bahkan mendekati hari pertandingan atlet merasa tidak siap, sebelum mengikuti pertandingan, dipastikan pelatih telah memberikan program uji coba sebelum pertandingan yang sesungguhnya dimulai, namun kenapa para atlet masih merasakan kecemasan dalam menghadapi pertandingan yang akan datang. Hal ini menarik bagi penulis untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan hal tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Tingkat Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan studi kasus pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Perasaan cemas yang dihadapi atlet saat ingin bertanding
2. Kurangnya mental atlet saat bertanding
3. Kurangnya waktu latihan yang diberikan kepada atlet.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu penelitian ini menampilkan kecemasan yang dialami para atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan studi kasus pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan studi kasus pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para atlet untuk dapat meminimalisir kecemasan saat menghadapi pertandingan.
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Pendidikan atlet, yaitu metode bagaimana yang tepat untuk meminimalisir kecemasan yang dialami oleh atlet.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan mengendalikan mental bertanding.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Penulis, diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman penulis mengenai masalah yang akan diteliti terutama berkaitan dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan
- b. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan berupa saran dan informasi kepada pihak atasan agar memberi perhatian terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi pertandingan

- c. Bagi Program Studi, Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi tambahan bagi yang berminat dalam permasalahan yang berhubungan dengan Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi pertandingan.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang mungkin benar dan mungkin salah, sehingga dapat dianggap atau dipandang sebagai konklusi atau kesimpulan yang sifatnya sementara, sedangkan penolakan atau penerimaan suatu hipotesis tersebut tergantung dari hasil penelitian terhadap faktor-faktor yang dikumpulkan, kemudian diambil suatu kesimpulan. Sehubungan dengan uraian diatas maka dapat dikemukakan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

- H_0 : Tidak ada tingkat Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan studi kasus pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh.
- H_A : Ada Tingkat Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan studi kasus pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh.