

**PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRA  
ACADEMY BIGREDS PALEMBANG U16 MENJELANG  
PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Redy Rias**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRA  
ACADEMY BIGREDS PALEMBANG U16 MENJELANG  
PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Redy Rias**

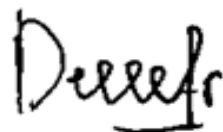
**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Kes**

NIP. 198912022019032018



Pembimbing,



**Silvi Aryanti, M.Pd**

NIP. 19910721205102201

**PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRA  
ACADEMY BIGREDS PALEMBANG U16 MENJELANG  
PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Redy Rias**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Kes**

NIP. 198912022019032018

Pembimbing,



**Silvi Aryanti, M.Pd**

NIP. 19910721205102201

**PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRA  
ACADEMY BIGREDS PALEMBANG U16 MENJELANG  
PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Redy Rias**

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823030

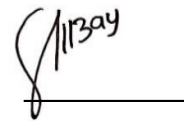
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari :

Tanggal :

**TIM PENGUJI**

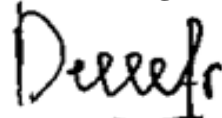
1. Ketua: Silvi Aryanti, M.Pd



2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, S.Pd., M.Pd



Palembang,  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Destriani, M.Pd  
NIP. 198912022019032018

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Redy Rias

NIM : 06061281823030

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Profil tingkat kecemasan pemain Futsal *Academy Bigreds* Palembang U16 menjelang pertandingan” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2023

Yang membuat pernyataan



Redy Rias  
NIM. 06061281823030

## PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Profil tingkat kecemasan pemain Futsal *Academy Bigreds* Palembang U16 menjelang pertandingan” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Bapak Ahmad Richad Victorian, S.Pd., M.Pd selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono M.A. Pb selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada pelatih Futsal *Bigreds* Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 2023

Penulis



Redy Rias

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya

Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah mengarahkan penulis dalam menyusun proposal penelitian ini, terimakasih juga penulis ucapkan kepada teman-teman yang memotivasi dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka.

Indralaya, 2023

Penulis



Redy Rias

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali denga lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Papaku (M Ihyak) dan Mamaku (Reni aprilinda), yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Papa dan Mama ku.
- Saudariku Revy thahara Rias , Saudariku Reshifa Cindo Rias, serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a, finansial dan keceriaan
- Silvi Aryanti S.Pd M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Ahmad Richard Victorian, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Kepada YL sebagai patner spesial. Terimakasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, meluangkan waktunya, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan dan memberi semangat untuk terus maju dan maju tanpa kenal kata menyerah dalam segala hal untuk meraih apa yang menjadi impian saya
- Manajer klub, staff pelatih, dan atlet Futsal *Academy Bigreds* Palembang yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI terkhususnya Angkatan 2018



- ALL KTG  
(Taufik,Kecek,Fetra,Habel,Daffa,Aliman,Zawa,Memet,Bongga,Juan,Rafly,Ansor,Alam,Apla,Ridho,Bintang,)
- Organisasi KOMPAS (Kelly,Engel,Bruno,Bams)
- Serta teman dekat yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya

## **MOTTO**

“Berusaha keraspun percuma kalau tidak ada hasilnya, Hasil adalah segalanya,  
berusaha keras tanpa hasil sama saja tidak berusaha keras”

(Penulis)

Jika tidak bisa terbang maka larilah, jika tidak bisa berlari maka berjalanlah, jika  
tidak bisa berjalan maka merangkaklah, tidak peduli apa yang dilakukan kita harus  
terus bergerak maju

(Penulis)

Jika kau tidak sanggup dengan lelahnya belajar, maka kamu harus sanggup menahan  
perihnya kebodohan

(Imam Syaf'i)

Kalau mau bahagia itu harus sedih dahulu, dan kalau mau sedih harus bahagia  
dulu...lebih baik hidup damai

(Luminaire)

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Deskripsi Teori .....	7
2.1.1 Pengertian Kecemasan (Anxiety) .....	7
2.2 Permainan Futsal .....	13
2.2.1 Sejarah dan Pengertian Permainan Futsal .....	13
2.2.2 Peraturan Resmi .....	14
2.2.3 Teknik Dasar Futsal.....	17
2.2.4 Profil Club Academy Bigreds Palembang .....	19
2.2.5 Kajian Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
3.1 Jenis Penelitian .....	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
3.2.1 Tempat Penelitian .....	24
3.2.2 Waktu Penelitian.....	24

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.3.1 Populasi Penelitian .....	24
3.3.2 Sampel Penelitian .....	24
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	25
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.4.2 Instrumen Penelitian .....	25
3.5 Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	28
3.5.1 Uji Validitas.....	28
3.5.2 Reliabilitas Penelitian.....	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.2 Pembahasan .....	35
4.2.1 Faktor Intrinsik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	35
4.2.2 Faktor Ekstrinsik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Prestasi Club Futsal Futsal Academy Bigreds Palembang .....	21
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Angket Penelitian.....	27
Tabel 3. 2 Kriteria Indeks Reliabilitas.....	29
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	30
Tabel 4. 2 Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	31
Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Faktor Intrinsik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan....	32
Tabel 4. 4 Distribusi Faktor Intrinsik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	32
Tabel 4. 5Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Faktor Ekstrinsik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	33
Tabel 4. 6Distribusi Faktor Ekstrinsik Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal .....	15
Gambar 2. 2 Bola Futsal .....	16
Gambar 2. 3 Menggiring Bola .....	17
Gambar 2. 4 Passing Bola .....	18
Gambar 2. 5 Traping .....	18
Gambar 2. 6 Menyundul Bola .....	19
Gambar 2. 7 Shooting .....	19
Gambar 2. 8 Bigreds Palembang/IST .....	20
Gambar 2. 9 Kerangka Konsep .....	23
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Academy Bigreds Palembang U16 Menjelang Pertandingan .....	31
Gambar 4. 2 Diagram Tigkat Kecemasan Faktor Intrinsik .....	33
Gambar 4. 3 Diagram Tigkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul .....	41
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Proposal .....	42
Lampiran 3 Persetujuan Seminar Proposal .....	43
Lampiran 4 Surat Keterangan Pembimbing .....	44
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian .....	45
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian .....	46
Lampiran 7 Pedoman Angket .....	47
Lampiran 8 Hasil Angket Atlet Futsal Putra Academy Bigreds .....	50
Lampiran 9 Pendoman Wawancara .....	51
Lampiran 10 Bukti Perbaikan Seminar Hasil .....	53
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi. ....	54
Lampiran 12 Bukti Perbaikan Skripsi .....	55
Lampiran 13 Dokumentasi .....	56

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kecemasan atlet futsal putra *academy brigred* Palembang U16 menjelang pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah angket, wawancara dan dokumentasi. Sampel pada penelitian berjumlah 20 atlet futsal putra *academy brigred* Palembang U16 dan 1 orang pelatih futsal putra *academy brigred* Palembang U16. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan atlet futsal putra *academy brigred* Palembang U16 menjelang pertandingan diketahui bahwa hasil dari faktor intrinsik dengan nilai persentase 70% sedangkan ekstrinsik dengan nilai persentase 60%, hasil tersebut menunjukkan faktor intrinsik berupa moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran puas diri, lebih tinggi tingkat kecemasan dari pada faktor ekstrinsik atlet futsal putra *Academy Bigreds* Palembang U16 menjelang pertandingan.

Kata kunci: tingkat kecemasan, futsal



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the anxiety level profile of male futsal athletes at Academy Briged Palembang U16 ahead of a match. The method used in this research is a quantitative descriptive method. The instruments used were questionnaires, interviews and documentation. The sample in the study was 20 male futsal athletes from Academy Briged Palembang U16 and 1 male futsal trainer from Academy Brigred Palembang U16. Based on the results of the study, the anxiety level of the academy brigred Palembang U16 male futsal athlete before the match was known that the results of the intrinsic factor with a percentage value of 70% while extrinsic with a percentage value of 60%, these results indicate intrinsic factors in the form of morale, competitive experience, negative thoughts, satisfied thoughts themselves, the level of anxiety is higher than the extrinsic factors of the Academy Bigreds Palembang U16 male futsal athlete before the match.*

**Keywords:** *anxiety level, futsal*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan wadah atau sarana yang dapat digunakan manusia sebagai tempat berkumpul dalam rangka mencapai tujuan-tujuan tertentu. Banyak yang memanfaatkan nilai-nilai olahraga untuk faktor kebermanfaatan kesehatan dan kebugaran, ada juga yang memanfaatkan olahraga karena faktor sosial, ekonomi hingga politik, namun yang paling sering terdengar beberapa kegiatan olahraga banyak dimanfaatkan orang untuk mencari prestasi melalui beberapa cabang olahraga yang melekat di dalamnya. Mengingat setiap cabang olahraga yang dimainkan mengandung unsur kompetisi yang ingin dijuarai oleh setiap pelakunya. Salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal adalah permainan futsal (Syafaruddin., 2018).

Arjun Fetru. (2020) futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di Dunia. Permainan ini dimainkan oleh dua kesebelasan saling berhadapan dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya dalam waktu 2 x20 menit waktu normal untuk memenangkan pertandingan. Peragaan teknik permainan membuat permainan ini begitu menarik untuk dimainkan sehingga wajar jika permainan futsal di idolakan oleh semua kalangan tidak memandang suku, ras, tingkat ekonomi bahkan agama. Permainan ini hampir dimainkan diseluruh dunia dengan antusiasme penonton yang sangat tinggi. Mungkin sepak bola adalah satu-satunya cabang olahraga dengan jumlah penonton terbanyak pada setiap pertandingan yang dimainkan oleh masing- masing negara.

Ginting, et al (2019) popularitas futsal menjadikan permainan ini begitu menegangkan dilapangan. Apalagi pertandingan-pertandingan disaat-saat yang menentukan dan bernilai sangat besar dimata pemain, menjadikan permainan ini begitu bernilai dan setiap pemain pasti berusaha memenangkan pertandingannya dengan latihan membantu para pembina, pelatih, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi

atlet mencapai puncak prestasi Fasha, et al (2021). Animo penonton yang dalam setiap pertandingan selalu hadir dan mendukung, tuntutan pelatih, manajemen bahkan keluarga yang tertanam dalam diri setiap pemain, menjadikan setiap pemain berusaha untuk memberikan penampilan terbaik. Tetapi sebagian besar pemain atau hampir seluruh pemain akan merasakan gangguan psikologi dalam setiap pertandingan yang dijalankannya karena tuntutan kemenangan atau kekhawatiran akan kekalahan.

Situasi pertandingan membuat pemain futsal dapat mengalami gangguan psikologi menjelang atau saat bertanding. Menurut Permana, D., & Praetyo, (2021) faktor psikologi atau kepribadian menjadi dasar untuk atlet dalam mencapai hasil pertandingan yang baik karena psikologis atlet berkaitan erat dengan ambisi prestasi, semangat kerja keras, ketekunan, kemandirian, komitmen, kesadaran dan pengendalian diri seorang atlet saat dilapangan. Banyak gejala psikologis yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet saat bertanding dilapangan seperti motivasi, agresivitas, hingga yang paling sering muncul adalah munculnya rasa cemas.

Cemas dalam ilmu psikologi didefinisikan sebagai bentuk gangguan secara spontan terjadi karena seseorang menghadapi hal-hal baru yang terjadi dalam dirinya. Dikatakan Yusuf dalam (Anisa, D. F., n.d. 2016) bahwa cemas (*anxiety*) bagian dari bentuk ketidakberdayaan neorotik, rasa tidak aman, tidak matang dan kurangnya kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Pernyataan ini menggambarkan ada reaksi ketidak stabilan yang terjadi dalam diri seseorang jika dikaitkan dalam pemain Futsal, dimana pemain sepak bola merasa munculnya gangguan neurotik akibat tuntutan baik internal maupun eksternal dalam dirinya namun ada perasaan bahwa pemain kurang mampu menghadapi situasi tersebut.

Setiap pemain futsal akan merasakan kecemasan, tidak ada pemain yang tidak merasakannya karena kecemasan merupakan reaksi alami manusia yang terjadi kapanpun dan dimanapun, hal ini senada dengan pernyataan Khan dalam (Ridwan, M., & Indriarsa, 2021) bahwa kecemasan merupakan reaksi alami manusia yang melibatkan pikiran dan tubuh. Kecemasan biasanya muncul karena sesuatu yang baru dalam diri seorang atlet, meskipun dalam pertandingan atlet sudah biasamelakukannya

tetapi saat baru memulai pertandingan perasaan cemas akan muncul hal ini karena beberapa faktor tekanan yang menyebabkan kecemasan seorang atlet. Seperti pernyataan (Anira, Damayanti, I., & Rahayu, 2017) bahwa kecemasan muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru misalnya pertandingan awal atau menghadapi pertandingan besar, dihadiri banyak penonton atau faktor-faktor non teknis yang mengganggu pemain. Kecemasan (anxiety) biasanya ditandai dengan munculnya banyak gejala.

Menurut Adisasmito dalam (Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, 2018) bahwa munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet disebabkan beberapa indikator misalnya *competitif anxiety*, *cognitif anxiety* dan *somatic anxiety*. *Competitif anxiety* lebih dititik beratkan karena kecemasan muncul akibat dari perasaan takut seorang atlet misalnya takut gagal, takut tidak mampu untuk sukses dalam pertandingan. *Cognitif anxiety* kecemasan jenis ini muncul karena ada perasaan takut untuk dievaluasi, muncul perasaan-perasaan negatif dalam dirinya. Sedangkan *somatic anxiety* perasaan cemas yang muncul misalnya karena terjadi gangguan fisiologi seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan peneliti pada club futsal *academy bigreds* Palembang memiliki kemiripan reaksi kecemasan yang muncul. Misalnya melalui beberapa percakapan banyak pemain tiba-tiba bertanya mengenai kemampuan lawan jauh lebih baik dibandingkan kemampuan sendiri sehingga, banyak pemain secara tiba-tiba khawatir tidak mampu menampilkan permainan terbaiknya dan secara fisiologi sering kali terlihat banyak pemain yang menjelang pertandingan berlangsung terlihat pucat, gemetar dan sering buang air kecil secara tiba-tiba dan berulang. Gejala di atas kemungkinan adalah gejala kecemasan menjelang pertandingan yang perlu dibuktikan secara ilmiah mengenai kebenarannya. Beberapa penyebab yang meyakinkan mengenai munculnya rasa cemas pada pemain *Bigreds* Palembang adalah animo penonton yang cukup tinggi membuat atlet lebih sering mengalami kesalahan gerak, strategi yang dijelaskan tidak berjalan dengan baik, atlet tidak menemukan solusi untuk keluar dari tekanan, dan terjadi kebingungan antar atlet.

Purnama, (2020) mengungkapkan dampak gangguan psikologi seperti kecemasan dapat mempengaruhi performa seorang atlet bahwa faktor psikologis dalam diri atlet biasanya dapat memunculkan penurunan performa seperti kejenuhan, prustasi, stress, takut gagal, emosi meledak-ledak, kurang percaya diri, hingga. Gangguan psikologis yang berlarut-larut memberikan kontribusi lebih dari 40% akan berdampak pada gangguan teknik penampilan seorang atlet. Sementara itu penelitian lainnya diungkap oleh (Fachrozie, R., et al ,2021) bahwa dampak-dampak yang dimunculkan dari gangguan keccemasan terhadap penampilan atlet adalah kerugian dari aspek kemampuan teknis, kesalahan- kesalahan semakin meningkat, terganggunya alam pikiran, munculnya perasaan negatif dan sulit mengatasi masalah yang muncul dilapangan.

Kajian-kajian penelitian yang pernah mengungkap bahwa atlet mengalami rasa kecemasan menjelang pertandingan misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, 2018) dimana penelitian ini menjelaskan hasil bahwa 63% atlet sepak bola Kab. Banyuasin mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% atlet tidak mengalami kecemasan baik bersumber dari *competitif anxiety*, *cognitif anxiety* dan *somatic anxiety*. Penelitian selanjutnya (Rahmalia, A., Armen, M., & 'Ala, 2022) dimana penelitian ini mengungkap bahwa kecemasan pada faktor instrinsik menunjukkan bahwa frekuensi tertinggi adalah 44% dan terendah adalah 12% sedangkan faktor ekstrinsik frekuensi tertinggi adalah 40% dan terendah 8%. Penelitian lainnya adalah (Akhbar, M. T., & Mahendra, 2021) penelitian ini mengungkaphasil penelitian kecemasan didasarkan pada dua faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik dimana instrinsik 22,38% pemain mengalami kecemasan sedangkan faktor ekstrinsik sebanyak 21,74% pemain mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melanjutkan gejala-gejala kecemasan yang muncul pada pemain *Academy Bigreds Palembang Futsal Club* pada pengukuran tingkat kecemasan yang dimiliki, dengan harapan memperoleh gambaran mengenai besarnya tingkat kecemasan dari faktor *competitif*, *cognitif* dan *somatic anxiety*. Adapun judul dalam penelitian ini adalah “Profil tingkat kecemasan pemain Futsal *Academy Bigreds U16 Palembang* menjelang Pertandingan”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Saat bertanding terdapat gejala-gejala yang mirip dengan reaksi kecemasan atlet pada pemain futsal *Academy Bigreds* Palembang.

1. Ada beberapa percakapan banyak pemain tiba-tiba bertanya mengenai kemampuan lawan jauh lebih baik dibandingkan kemampuan sendiri sehingga, banyak pemain secara tiba-tiba khawatir tidak mampu menampilkan permainan terbaiknya dan secara fisiologi sering kali terlihat banyak pemain yang menjelang pertandingan berlangsung terlihat pucat, gemetar dan sering buang air kecil secara tiba-tiba dan berulang.
2. Beberapa penyebab yang meyakinkan mengenai munculnya rasa cemas pada pemain *Bigreds* Palembang adalah animo penonton yang cukup tinggi membuat atlet lebih sering mengalami kesalahan gerak, strategi yang dijelaskan tidak berjalan dengan baik, atlet tidak menemukan solusi untuk keluar dari tekanan, dan terjadi kebingungan antar atlet.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Permasalahan yang muncul akibat reaksi kecemasan pada diri setiap atlet Futsal *Academy Bigreds* Palembang, peneliti perlu membatasi kajian tingkat kecemasan yang muncul. Adapun batasan-batasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan yang diukur adalah kecemasan yang bersumber dari *competitif anxiety*, *cognitif anxiety* dan *somatic anxiety*.
2. Objek penelitian dibatasi dengan atlet berusia 16 tahun ke bawah.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan pemain Futsal *Academy Bigreds* Palembang U16 menjelang pertandingan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain Futsal *Academy Bigreds* Palembang U16 menjelang pertandingan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara ilmiah yang berkaitan dengan gejala-gejala kecemasan yang muncul pada pemain serta pelaku sepak bola.

Secara Praktis

b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Bagi Pemain

Bagi pemain futsal *Academy Bigreds* Palembang penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai tingkat kecemasan yang dimiliki setiap pemain sehingga dapat mengontrol dan memperbaiki kualitas kecemasan yang dimiliki.

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat menjadi momen evaluasi dan menentukan solusi atau program yang tepat dalam rangka mengatasi kecemasan setelah mengetahui tingkat kecemasan yang dimiliki atletnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiyyu, F. F. A. (2022). Tingkat Kecemasan Diri Seorang Atlet Saat Berada Dalam Pertandingan Taekwondo. *Jurnal Edukasimu*, 3(2).
- Akbar. (2017). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Akhbar, M. T., & Mahendra, A. (2021). Survei Kecemasan Pemain Sepak Bola Universitas PGRI Palembang Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2).
- Ananta Wisnu Adi, Agus Supriyanto. (2022). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. hal 29.
- Andika, E. T., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2022). Relationship Between Speed Aand Agility To Dribble Results In Futsal Games. *Journal Physical Education, Health And Recreation*, 6(1), 22-26.
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2).
- Anisa, D. F., & I. (n.d.). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia. 2016.
- Ardiansyah, B. (2016). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Gladi*.
- Ardianto, P. (2018). *Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*.
- Arjun Fetru. (2020). Model Latihan Passing Futsal Untuk Putri Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 176–187. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.09>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB*. Cakrawala Cendekia.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518.
- Fasha, L. V., Giartama, G., & Aryanti, S. (2021). Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil



- Kelincahan Dribbling Bola Futsal. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 8–17.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Imansyah, Y., & Hananingsih, W. (2016). Perkembangan Olahraga Futsal Di NTB Sebagai Bagian Dari Ekspresi Diri Pemuda Dalam Berolahraga (Studi Pada Salah Satu Klub Futsal NTB. *JIME*, 2(2).
- Julianur. (2020). Modul Mata Kuliah Futsal. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 9(2).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Muliadi, M., Nur, M., & Badaru, B. (2019). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng* (Doctoral D). Universitas Negeri Makassar.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi*. Penerbit Adab.
- Prasetya, A. S. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Ansietas Klien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Metro*, 7(1).
- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(1), 95–110.
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2).
- Rahmalia, A., Armen, M., & 'Ala, F. (2022). Tingkat Keceemasan Atlet Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya FUTSAL. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2).
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan Atlet Futsal Putri Pada Liga Mahasiswa Nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1).

- Sandjaja, A., Sarjana, W., & Jusup, I. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Sugestibilitas Pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2).
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis Tngkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Chlldroom Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 7(2).
- Sugiyono. (2016). *Metode an Pendidikan*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sukirno. (2012). *Psikologi Olahraga*. Unsri Pers.
- Syafaruddin. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 7(3).
- Veron, J. S., Usra, M., & Victorian, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Menggiring Bola. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(3), 154-163.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), 283–288. <https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>
- Zariayufa, K., Ninin, R. H., & Widiastuti, T. R. (2019). Hubungan Kecemasan Afterlife Dengan Kecemasan Terhadap Kematian. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1).

