

Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc Setelah Mengalami Cedera Dalam Menghadapi Pertandingan

Aceng Susokabasla¹, Arif Fadli Muchlis², Ridho Bahtra³, Hadi Pery Fajri⁴, Ilham⁵

^{1,2,3,4,5}Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: ridhobahtra@fik.unp.ac.id

Received: 29 Juli 2023 artikel dikirim; 5 Agustus 2023 Revised: 17 Agustus 2023 artikel revisi; Accepted: 30 Agustus 2023 artikel diterima

Abstrak: Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian. Faktor utama yang harus dipersiapkan atlet yaitu kesiapan mental, Atlet yang mengalami kecemasan akan timbul gejala misalnya rasa cemas, stress dan berpikiran buruk dalam pertandingan, Masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat Kecemasan Pemaian Sepak Bola Persika Fc setelah mengalami Cedera dalam Menghadapai Pertandingan, Tujuan dalam Penelitian ini untuk mengkaji Tingkat Kecemasan Pemian Sepak Bola Persika Fc setelah mengalami cedera dalam Menghadapi Pertandingan. Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Pemain Sepak bola Persika Fc yang berjumlah 40 Orang. sampel dalam penelitian ini adalah 25 Pemain Persika Fc Kelompok Usia 20-25 (Senior) tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang digunakan dalam melakukan penelitian ini yaitu menggunakan skala HARS, instrumen penyesuaian diri dalam penelitian ini menyediakan 4 alternatif jawaban yaitu Tidak Ada Kecemasan (TAK), Kecemasan Ringan (KR), Kecemasan Sedang (KS) Kecemasan Berat (KB), dan sangat tidak setuju (STS). Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dari jumlah keseluruhan maka diperoleh nilai rata-rata (Mean) sebesar 1,42 dengan Skor Maksimal Sebesar 56, dan Skor Minimal sebesar 0, dengan nilai tertinggi sebesar 4 dan nilai terendah sebesar 0, dengan jumlah setelah memberikan kuesioner berupa angket memperoleh jumlah total jawaban "Tidak Ada Kecemasan" dengan dengan interval 0-6 terdapat hasil 0% dengan 0 jumlah Responden, "Kecemasan Ringan" dengan interval 7-14 terdapat 32% dengan 8 jumlah responden, "Kecemasan Sedang" dengan interval 15-27 terdapat 48% dengan 12 jumlah Responden, "Kecemasan Berat" dengan interval > 27 terdapat 20% dengan 5 jumlah responden, Hal tersebut karena kecemasan akan selalu datang pada keadaan atau situasi yang dianggap baru.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Dalam Menghadapi Pertandingan

Analysis of the level of anxiety of Persika Fc football players after suffering an injury in the face of a match

Abstract: The development of character and personality is the goal of sport as a form of human quality improvement. Athletes need to focus on getting mentally ready as their main preparation. The goal of this study is to determine how anxious Persika Fc football players are before a game after suffering an injury. A qualitative descriptive study is how this investigation is categorized. 40 Persika FC football players made up the study's sample, which included all of them. 25 Persika Fc players between the ages of 20 and 25 (senior) served as the study's sample. The self-adjustment instrument in this study provided four alternative answers: No Anxiety (TAK), Mild Anxiety (KR), Moderate Anxiety (KS), Severe Anxiety (KB), and Strongly Disagree (STS). This study used a questionnaire that was based on the HARS scale. The findings of this study show that an average value (mean) of 1 point 42 is obtained from the total number, with a maximum score of 56 and a minimum score of 0, with the highest score of 4 and the lowest score of 0, with the number after completing the questionnaire in the form of a questionnaire and getting the total number of answers "No Anxiety" with intervals of 0-6 there are results of 0 percent with 0 respondents, "Slight Anxiety" with intervals of 7-14 the results.

Keywords: Anxiety Level, In Facing Competition.

PENDAHULUAN

Pembinaan watak dan kepribadian merupakan tujuan olahraga sebagai bentuk peningkatan kualitas manusia. Masyarakat berpartisipasi dalam olahraga secara besar-besaran, tidak hanya untuk alasan kesehatan tetapi juga untuk pendidikan dan bahkan kesuksesan. Untuk melakukan yang terbaik sebagai seorang atlet, Anda harus siap secara fisik, mental, teknis, taktis, dan emosional. Aspek utama persiapan atlet adalah ketangguhan mental.

Kecemasan, yang dapat mempengaruhi psikologi seorang atlet, merupakan komponen utama dari kesiapan mental. Ada banyak atlet yang berjuang karena masalah ini. Atlet yang cemas akan menunjukkan gejala selama kompetisi, seperti kecemasan, stres, dan pikiran negatif. (Supriaten,A 2020)

Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan banyak usaha, kecerdasan di lapangan, serta membawa kegembiraan bagi tim dengan bermain bersama. Selain pertumbuhan asosiasi sepakbola, kompetisi diadakan di berbagai daerah di tingkat sekolah, regional, nasional, dan internasional sebagai upaya untuk meningkatkan transfer prestasi. (Syukur A & Soniawan V: 2015).

Mitranto (2010:73) menjelaskan bahwa "Salah satu olahraga pertandingan besar yang paling banyak ditonton di masyarakat adalah sepak bola.". Setelah mengungkapkan sudut pandang tersebut, ia melanjutkan dengan mengatakan bahwa sepak bola adalah olahraga yang mengedepankan persahabatan dan banyak kesenangan. Sehingga banyak orang dari berbagai kalangan tua dan muda, kaya dan miskin, penduduk kota dan desa, laki-laki dan perempuan menyukai olahraga ini. Prestasi adalah sekelompok hasil yang dicapai oleh atlet yang telah menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya. Prestasi atlet ditentukan oleh hasil permainan yang mereka mainkan, seperti seberapa sering mereka menang.

Menurut Sudarwati (2007:8) Sejumlah faktor terwujud dalam kesuksesan seorang atlet. Struktur morfologi dan antropometri atlet yang diaktualisasikan dalam performa dipengaruhi oleh tiga faktor: (a) faktor fisik; (b) faktor teknis; dan (c) faktor psikologis. Atlet harus menjaga kondisi fisik yang prima sebagai salah satu aset yang paling berharga.) serta kognitif (intelektual), yang dapat membantu aktualisasi atau menghambatnya tergantung pada potensi yang ada dan potensi pencapaian apa yang diharapkan dapat dilakukan.

Berbagai reaksi terhadap kejadian cedera ditemukan. Reaksi ini bisa khas atau bermasalah. Reaksi normal meliputi kesedihan, kesepian, lekas marah, kurang motivasi, marah, frustrasi, perubahan nafsu makan, dan sulit tidur. Adapun reaksi tipikal ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi reaksi yang bermasalah. Misalnya, kesedihan bisa menjadi tanda depresi, dan kurangnya motivasi dapat menyebabkan munculnya reaksi apatis. Oleh karena itu, sangat penting bagi pelatih dan pelatih atlet pelajar untuk menyadari reaksi yang berkembang setelah cedera terjadi untuk menghentikan atau menghentikan munculnya respons bermasalah pada atlet yang bersangkutan.

Cedera adalah gangguan yang dapat terjadi pada tubuh dan menyebabkan rasa sakit, panas, kemerahan, bengkak, dan ketidakmampuan otot, tendon, ligamen, sendi, atau bahkan tulang untuk berfungsi dengan baik akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera terkait olahraga termasuk lecet pada kerangka, otot, dan sistem integumen.. (Supriaten & Astrella, 2020)

Faktor fisik dan psikologis umumnya dapat digunakan untuk memisahkan penyebab cedera pada atlet. Setelah cedera, aspek fisik, emosional, mental, dan perilaku pemain semuanya terpengaruh. Reaksi emosional pemain terhadap cedera dapat dilihat sebagai kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan lain sebagainya. Pemain dengan riwayat cedera mengalami kecemasan berbeda dari pemain tanpa riwayat cedera.

Refleksi sebelum dan selama pertandingan dapat menimbulkan perasaan cemas. Hal ini terjadi karena adanya tekanan psikologis pada saat bertanding dan sifat kompetisi olahraga yang penuh dengan perubahan dari kondisi permainan atau kondisi alam yang menurunkan kepercayaan diri terhadap penampilan, maka faktor yang mempengaruhi antara lain: (a) secara umum kecemasan meningkat sebelum bertanding disebabkan oleh imajinasi beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (b) selama pertandingan, tingkat kecemasan mulai berkurang karena sudah mulai beradaptasi, (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Refleksi sebelum pertandingan dan selama pertandingan juga bisa menimbulkan perasaan cemas. Hal ini terjadi sebagai akibat dari tekanan psikologis yang dialami pemain saat bertanding dan sifat dinamis dari kompetisi olahraga yang terus berubah karena kondisi permainan atau faktor lingkungan. Hubungan kecemasan dengan pertandingan diungkapkan Cartty (Husdarta: 2011: 75) Menurut hal-hal berikut: (a) kecemasan umumnya muncul sebelum pertandingan karena orang membayangkan kesulitan tugas dan pertandingan yang akan datang; (b) tingkat kecemasan mulai menurun selama permainan karena adaptasi sudah dimulai; dan (c) tingkat kecemasan mulai meningkat lagi saat permainan hampir berakhir, terutama jika skornya mendekati atau identik..

Peneliti telah melakukan observasi dalam bentuk wawancara pada pemain Sepak bola persika Fc yang mengalami cedera pada saat melakukan pertandingan. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa para pemain sering mengalami kecemasan dan tekanan. Perasaan cemas tersebut berupa kecemasan terhadap kemungkinan cedera terjadi kembali, dan kecemasan jika terjadi perburukan/ keparahan terhadap cedera yang telah ada sebelumnya. Pemain juga sering mengeluhkan perasaan mual, perut terasa melilit, nafas terasa pendek dan perasaan tercekik serta diikuti dengan rasa jantung yang berdebar. Peneliti juga melihat bahwa

pada saat latihan dan ketika pertandingan berlangsung, para pemain dengan cedera tersebut sering melakukan gerakan-gerakan permainan sepakbola yang tidak optimal sehingga teknik bermain bola tidak berkembang dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka peneliti ingin lebih dalam lagi mengamati dan meneliti tentang “Analisis tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Persika Fc setelah mengalami cedera dalam Menghadapi Pertandingan”

METODE

Menurut Sugiyono (2018:86), metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk memastikan nilai suatu variabel bebas, baik satu variabel atau lebih (independen), tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian hanya tertarik pada kondisi variabel itu sendiri dan tidak tertarik pada bagaimana pengaruhnya atau kaitannya dengan variabel lain, seperti pada penelitian eksperimen atau korelasi. Sebuah survei digunakan sebagai metodologi penelitian. Semua 40 pemain sepak bola Persika FC berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dilakukan antara 19 Januari dan 19 Februari 2023. Strategi pengambilan sampel yang disengaja digunakan dalam penelitian ini. Total 40 pemain, termasuk 25 pemain Persika Fc dengan rentang usia 20–25 (senior), dipilih berdasarkan teori tersebut. Sebuah kuesioner yang didasarkan pada digunakan sebagai instrumen penelitian skala HARS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

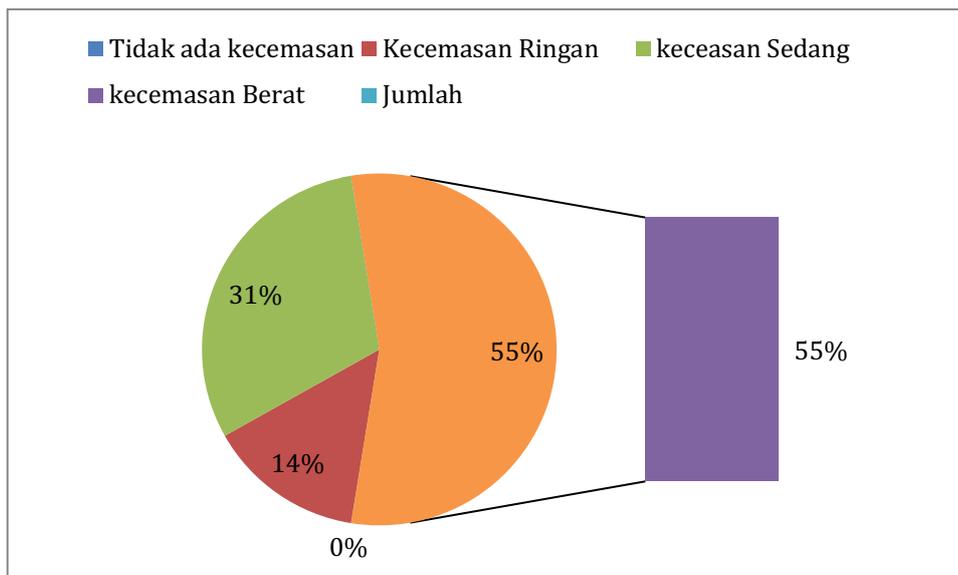
Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Adisasmisto (2007: 93) membagi penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (Competitif Anxiety), kecemasan kognitif (Kognitif Anxiety) dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu outcome yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut.

Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik. Ada tiga prilaku indikator utama kecemasan kognitif yaitu, ekspektasi negatif, dan takut dievaluasi. Kecemasan somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya ada reaksi otomatis seperti Perasaan Ansietas, Ketegangan, Ketakutan, Gangguan Tidur, Gangguan Kecerdasan, Perasaan Depresi, Gejala Somatik (Otot), Gejala Somatik (Sensorik), Gejala Kardiovaskuler, Gejala Respiratori, Gejala Gastrointestina, Gejala Urogenital, Gejala Otonom, Tingkah Laku Pada Wawancara.

Berdasarkan dari hasil jawaban dari pemain sepakbola Persika Fc yang mengalami dijabarkan dari hasil angket berikut:

Berdasarkan data dari jumlah keseluruhan maka diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 1,42 dengan Skor Maksimal Sebesar 56, dan Skor Minimal sebesar 0, dengan nilai tertinggi sebesar 4 dan nilai terendah sebesar 0, dan terdapat jumlah Rtabel tingkat signifikansi 0,05 sebesar 0,378 setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. agar lebih jelasnya bisa dilihat dari tabel validitas dan realibilitas berikut ini:

Hasil penelitian berdasarkan dari Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola PERSIKA Fc Setelah Mengalami Cedera Dalam Menghadapi Pertandingan tolong jika ditampilkan dengan bentuk diagram dapat dilihat seperti gambar berikut ini :



Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kecemasan Pemaian Sepakbola Menggunakan Skala HARS

PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh dari hasil angket mengenai kecemasan pemain sepak bola sebelum menghadapi pertandingan pada Klub Persika Fc yang dilakukan pada tahun 2023 yang meliputi Perasaan Ansietas, Ketegangan, Ketakutan, Gangguan Tidur, Gangguan Kecerdasan, Perasaan Depresi, Gejala Somatik (Otot), Gejala Somatik (Sensorik), Gejala Kardiovaskuler, Gejala Respiratori, Gejala Gastrointestina, Gejala Urogenital, Gejala Otonom, Tingkah Laku Pada Wawancara dapat penulis simpulkan bahwa Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dari jumlah keseluruhan maka diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 1,42 dengan Skor Maksimal Sebesar 56, dan Skor Minimal sebesar 0, dengan nilai tertinggi sebesar 4 dan nilai terendah sebesar 0, dengan jumlah setelah memberikan kuesioner berupa angket memperoleh jumlah total jawaban “Tidak Ada Kecemasan” dengan dengan interval 0-6 terdapat hasil 0% dengan 0 jumlah Responden, “Kecemasan Ringan” dengan interval 7-14 terdapat 32% dengan 8 jumlah responden , “Kecemasan Sedang” dengan interval 15-27 terdapat 48% dengan 12 jumlah Responden, “Kecemasan Berat” dengan interval > 27 terdapat 20% dengan 5 jumlah responden, Hal tersebut karena kecemasan akan selalu datang pada keadaan atau situasi yang dianggap baru.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, waswas dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Hengki Kumbara, dkk 2018 :33-34). Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.

Kecemasan sering kali menghantui perasaan seorang atlet, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan lebih dari pada itu atlet-atlet profesional pun juga mengalami kecemasan. Kecemasan digambarkan munculnya reaksi psikologis yang dapat merubah respon fisiologis seseorang terhadap sesuatu keadaan yang baru saja dialaminya. Atlet profesionalnya biasanya tidak akan mengalami perasaan cemas dalam waktu yang lama, keadaan situasi pertandingan yang cukup lama akan membuat atlet profesional sedikit lebih baik beradaptasi.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Adisasmito (2007: 93) membagi penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (Competitif Anxiety), kecemasan kognitif (Kognitif Anxiety) dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri atlet yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi kesalahan yaitu outcome yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif atlet yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi kompetisi yang diikuti dengan respon somatik. Ada tiga perilaku indikator utama kecemasan kognitif yaitu, ekspektasi negatif, dan takut dievaluasi. Kecemasan

somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya ada reaksi otomatis seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat yang mengakibatkan perasaan cemas.

Perasaan cemas dapat mengganggu atlet pada saat yang menentukan, misalnya pada situasi skor yang sangat tipis dan menentukan pada akhir-akhir pertandingan. Cratty dalam Adisasmito (2007: 92) menjelaskan beberapa hal yang dapat diklasifikasikan pada kecemasan diantaranya adalah takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka, takut kalau cedera atau mencederai lawan, takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik, percaya tidak percaya, ada atlet yang takut untuk menang.

Gejala kecemasan yang muncul pada atlet seharusnya disikapi dengan penuh kewaspadaan dan kecermatan dalam bertanding. Seorang atlet yang baik pasti akan menganggap situasi yang menegangkan adalah hal yang biasa-biasa saja, tidak perlu merasa gugup, dan takut gagal. Perasaan tenang malah akan membuat atlet lebih nyaman merespon seluruh kejadian dalam situasi pertandingan.

Situasi pertandingan adalah dimana seorang pemain menggambarkan perasaannya dengan sangat positif. Tuntutan penonton, pelatih, orang-orang terdekat agar dapat mampu memenangkan permainan menjadi daya dorong munculnya kecemasan. Hal tersebut sangatlah mengganggu baik dalam diri seorang atlet, fisiologi maupun gejala-gejala seperti mental seorang atlet

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Perdika Fc Setelah Mengalami Cedera dalam Menghadapi Pertandingan” melihat hasil dari keseluruhan responden maupun hasil wawancara bahwasanya analisis data dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden yang mengalami cedera, terdapat 8 responden yang mengalami tingkat kecemasan Ringan, 21 responden yang mengalami kecemasan Sedang dan terdapat 5 responden yang mengalami tingkat kecemasan berat

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito 2007: 93. Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (2), Hengki Kumbara, Juli – Desember 2018: 28 – 35
- Hengki Kumbara, dkk 2018 Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017
- Husdarta, H.J.S. (2011). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Mitranto, 2010:73, Evaluasi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Subulussalam Muda Dalam Menghadapi Turnamen Tahun 2017, Volume 3, Nomor 3 : 218 – 224, Eraman Dkk Banda Aceh, 2017
- Sudarwati, Lilik. 2007. Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono 2018 Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Supriaten, Astrella 2020. Pengaruh Cedera Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung. Jurnal Psikologi, 7(2), 122–138.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport, 1(2), 73-84.