

Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang

Zulfia Rahmat¹, Alimuhammad², Andri Gemaini³, Anggun Permata Sari⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : rahmatzulfia@gmail.com

Received: artikel dikirim:15 Desember 2025; Revised: artikel revisi: 04 Januari 2026; Accepted: artikel diterima 02 Februari 2025

Zulfia Rahmat. 2025. *Review of Anxiety Levels of Football Athletes at SSB Alif FC Padang*

Anxiety Levels of Football Athletes

Abstract: *The problem in this research is the unknown level of anxiety among the SSB Alif FC Kota Padang football athletes. In football, an individual's anxiety level must be a concern because it can affect an athlete's performance in a match. The purpose of this study was to determine the anxiety level of the SSB Alif FC Kota Padang football athletes.*

This type of research is descriptive research. This research was conducted in October 2025 at the PORKAB soccer field in Surau Gadang, Nanggalo District, Padang City. The population in this study were all 107 SSB Alif FC soccer athletes in Padang City. The sampling technique used purposive sampling technique, where in this case the researcher selected based on the characteristics of athletes in the age categories of U15 and U13, so the number of samples in this study was 26 athletes. The instrument in this study used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The data analysis technique used descriptive percentage analysis.

The results of the study obtained: the anxiety level of SSB Alif FC Padang football athletes had the highest value of 39.0, the lowest value of 27.9, the average value of 33.0 and the standard deviation of 2.7. So it can be concluded that the level of SSB Alif FC Padang football athletes is in the moderate anxiety category. In a football match, a player's anxiety level greatly determines the performance and results of a match, therefore an athlete, both amateur and professional, should not have excessive anxiety when competing. Furthermore, the results of this study can be used as a reference in facilitating a consistent mental preparation routine and providing knowledge that high anxiety can disrupt concentration, especially in important situations.

Keywords: *Anxiety, Sports Psychology, Hars, Football Athletes.*

Abstrak: Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC Kota Padang. Dalam cabang olahraga sepakbola tingkat kecemasan seseorang harus menjadi perhatian karena akan mempengaruhi performa atlet dalam suatu pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di lapangan sepakbola PORKAB di Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Alif FC kota Padang yang berjumlah 107 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, Dimana dalam hal ini peneliti memilih berdasarkan karakteristik atlet dalam kategori usia yaitu U15 dan U13, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

How to Cite: Zulfia Rahmat, Alimuddin, Andri Gemaini, Anggun Permata Sari (2026). Tinjauan Tingkat kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Hasil penelitian diperoleh : tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang memiliki nilai tertinggi sebesar 39,0, nilai terendah 27,9, nilai rata-rata sebesar 33,0 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,7. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat atlet sepakbola SSB Alif FC kota Padang berada pada kategori kecemasan sedang. Dalam sebuah pertandingan sepakbola tingkat kecemasan seorang pemain sangat menentukan performa dan hasil dari sebuah pertandingan, untuk itu sebaiknya seorang atlet baik amatir maupun profesional hendaknya tidak memiliki kecemasan yang berlebih saat akan bertanding. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memfasilitasi dengan rutinitas persiapan mental yang konsisten dan memberikan pengetahuan bahwa kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, terutama dalam situasi penting.

Kata Kunci: *Kecemasan, Psikologi Olahraga, Hars, Atlet Sepakbola*

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat di seluruh dunia. Sepak bola juga telah mampu menarik minat penonton yang lebih banyak dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Sepakbola adalah satu jenis olahraga yang sangat dikenal dan disukai oleh berbagai kalangan di Indonesia. Olahraga ini mudah untuk dimainkan dan tidak memerlukan pengeluaran yang besar, serta dapat dilakukan oleh banyak orang.

Dalam dunia sepak bola, untuk mencapai prestasi yang luar biasa dibutuhkan pengembangan yang tepat. Usaha untuk mengembangkan prestasi yang maksimal hendaknya dimulai dari usia muda, selaras dengan pedoman yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. Undang-undang ini menekankan pentingnya peran olahraga dalam menjamin kesempatan yang setara bagi setiap orang untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta meningkatkan kualitas dan keterkaitan manajemen olahraga secara berkelanjutan.

Kecemasan adalah salah satu faktor mental yang dapat berdampak pada kinerja para atlet, termasuk pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Alif FC Padang. Kecemasan adalah salah satu tanda-tanda mental yang buruk diakibatkan oleh stres emosional atau fisik yang dapat menghasilkan perasaan atau emosi negatif pada individu, seperti kecemasan dan ketakutan (Aqobah, 2022). Kecemasan yang muncul saat menghadapi pertandingan adalah reaksi yang dialami pemain, baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis).

Kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding sering kali muncul sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang. Mereka cenderung menganggap pertandingan sebagai situasi yang berisiko, yang diiringi oleh perubahan fisiologis, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, rasa keram di perut, pernapasan yang cepat, serta wajah yang memerah (Listiana, 2024). Gangguan kecemasan ditandai dengan respon emosional yang berkaitan dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang, yang dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice, 2019).

Setiap jenis Olahraga termasuk sepakbola membutuhkan penguasaan berbagai keterampilan, termasuk aspek teknik, strategi, taktik, serta mental. Selain itu, perlengkapan dan fasilitas pendukung juga sangat penting baik dalam proses latihan maupun saat bertanding (Utomo, 2021). Keadaan seperti ini dapat berdampak buruk pada persiapan mental dan fisik seorang atlet, sehingga meningkatkan kemungkinan penurunan performa mereka saat bertanding. Kecemasan sebelum berkompetisi memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja atlet.

Psikologi olahraga merupakan studi ilmu dalam psikologi yang mempelajari perilaku orang dalam bidang olahraga (Aqobah, 2022). Contohnya, bagaimana karakter mempengaruhi performa seorang atlet, bagaimana tekanan mengganggu perilaku atlet sebelum kompetisi, dan seperti apa kegiatan olahraga berdampak pada perilaku individu tersebut. Psikologi sendiri adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku, pikiran, dan proses mental manusia.

Alterasi psikologis yang terjadi pada saat berlangsungnya pertandingan mencakup eskalasi pada kemampuan atlet untuk menginternalisasi tekanan, membangun keteguhan mental, dan menjaga fokus yang

konsisten, yang mana berfungsi sebagai landasan untuk mengatasi tantangan yang lebih berat, termasuk dalam menghadapi pertandingan yang memiliki bobot signifikan dalam konteks suatu event (Effendi, 2016).

Ketika seorang atlet merasakan kecemasan, kondisi fisiknya dapat terlihat, antara lain: peningkatan detak jantung, berkeringat dingin, kesulitan bernapas, merasa gelisah, menjadi lebih sensitif, mudah tersetrik perhatian, kurang fokus, gelisah, dan berjalan mondar-mandir. Kecemasan adalah sebuah keadaan mental di mana individu bereaksi dengan memperkirakan situasi yang dianggap berbahaya. Keadaan ini ditandai oleh peningkatan kewaspadaan serta perubahan dalam perilaku dan respons fisiologis individu.

Kecemasan dalam olahraga disebut sebagai kecemasan kompetitif, yang ditandai oleh gejala fisik dan psikologis seperti gemetar, jantung berdebar, dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Dalam olahraga kompetitif, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengurangi fokus dan kemampuan pengambilan keputusan, sehingga berpotensi menurunkan prestasi seorang atlet (Rusharyono, 2024).

Kecemasan memiliki dampak besar pada performa atlet sepakbola, karena dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan dan mengganggu kemampuan atlet saat bertanding. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dalam kompetisi timbul dari berbagai penyebab, seperti kekuatan lawan, keberadaan penonton, dan rasa takut akan kekalahan, yang dapat secara negatif memengaruhi hasil kinerja.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet SSB Alif Fc Padang terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal yang mencakup jenis kelamin dan usia, serta faktor eksternal yang mencakup lingkungan, beban pertandingan, pengalaman, dan keadaan team. Faktor penyebab yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada seorang atlet dibagi menjadi 2 menurut (Guntur, 2022) yaitu faktor internal dan eksternal.

Jenis-jenis kecemasan dibagi menjadi 2 jenis yaitu kecemasan kondisi dan juga kecemasan sifat (Guntur, 2022) diantaranya kecemasan kondisi dan kecemasan sifat. Kecemasan kondisi merupakan keadaan emosional yang muncul secara tiba-tiba atau pada waktu tertentu, yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, dan tegang. Biasanya, kecemasan ini muncul menjelang kompetisi. Kecemasan sifat adalah perasaan cemas yang merupakan karakter bawaan dari seseorang sedangkan, kecemasan sifat adalah kecenderungan untuk merasakan situasi-situasi yang dinilai mengancam.

Tingkat kecemasan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan tempat latihan dan kondisi diri sendiri, yang dapat memengaruhi performa atlet saat bertanding (Liloi, 2023). Tingkat kecemasan yang dialami atlet sebelum kompetisi juga dipengaruhi oleh tiga elemen yang berpengaruh pada mereka sebelum berlaga.

Elemen tersebut meliputi perubahan perilaku yang signifikan, perubahan dalam aspek fisik dan psikologis yang signifikan, serta kecemasan yang berkaitan dengan karakter pribadi (Remon, 2022). Kekhawatiran cenderung bertambah saat mendekati waktu kompetisi, disebabkan oleh bayangan tentang sulitnya pertandingan yang akan dilalui. Sementara itu menurut Stuart & Sundeen mengklasifikasikan level kecemasan menjadi empat kategori diantaranya kecemasan ringan, sedang, berat dan tingkat panic dari kecemasan.

Tanda-tanda yang dapat menunjukkan bahwa atlet sedang mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun mental (aqobah, 2022). Gejala kecemasan itu bisa dilihat dari perubahan dari fisik maupun gejala yang dilihat dari psikis (Noviyanti Fajra Ilsya, 2019) yaitu gejala kecemasan fisik dan psikis. Salah satu elemen psikologis yang krusial untuk menangani kecemasan kompetitif adalah ketahanan mental (Fixi, 2024). Ketahanan mental juga dianggap sebagai salah satu faktor kunci keberhasilan di berbagai jenis olahraga, termasuk sepak bola, karena 80% performa atlet dipengaruhi oleh aspek mental (Algani, 2018).

Para atlet yang secara teratur menjalani program latihan berat memiliki keterampilan dalam mengelola emosi yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan saat harus berlaga dalam pertandingan penting. Sementara itu penerapan mindfulness dalam pelatihan dapat membantu atlet muda menurunkan tingkat kecemasan saat berkompetisi, memperkuat mental, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Kekhawatiran yang dialami oleh atlet, khususnya dalam olahraga sepakbola, bisa diminimalisir melalui sejumlah pelatihan. Salah satunya adalah pelatihan mental yang bersifat kognitif secara umum. Program pelatihan tambahan yang sangat mendukung adalah pelatihan *self talk* yang bersifat motivasional dan berbagai jenis pelatihan lainnya. Ini dapat dilakukan untuk meningkatkan komitmen dan performa para atlet, termasuk atlet sepakbola (Georgakaki, 2017).

Manajemen kecemasan adalah sebuah usaha untuk menangani rasa cemas yang mengganggu, tetapi bukan berarti menghapusnya sepenuhnya. Tujuannya adalah untuk mengurangi kecemasan agar tidak

menghalangi seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Rasa cemas juga bisa menjadi pendorong Kecemasan adalah salah satu tanda-tanda mental yang buruk. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet saat ini bisa diatasi dengan menerapkan berbagai metode relaksasi

Salah satu metode relaksasi yang juga ampuh dalam mengurangi kecemasan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi adalah suatu metode manajemen diri yang berlandaskan pada fungsi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik-teknik relaksasi mencakup berbagai cara untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Teknik relaksasi adalah sebuah keadaan dimana tubuh kita akan merasakan perasaan tenang, nyaman dan jauh dari perasaan tegang.

Terapi relaksasi progresif telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stress. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk meredakan kecemasan, otot yang tegang, serta masalah tidur. Ada beberapa keuntungan dari teknik ini meliputi pengurangan ketegangan otot, kecemasan, rasa sakit pada leher dan punggung, serta membantu menciptakan emosi positif dari emosi negative.

Teknik relaksasi mental telah menjadi elemen krusial dalam upaya menangani stres dalam kehidupan. Di bawah ini akan diuraikan Teknik Relaksasi Mental serta Proses Psikologis dan Fisiologis yang berperan dalam menurunkan rasa cemas. Pernapasan dalam merupakan suatu cara yang mendorong orang untuk memperhatikan cara bernapas dengan ritme yang lambat dan teratur. Metode ini berfungsi dengan meredakan reaksi stres melalui pengaktifan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan ketenangan dalam tubuh.

Mindfulness adalah perhatian yang sepenuhnya terhadap momen sekarang tanpa memberi penilaian. Dalam meditasi mindfulness, orang diajak untuk fokus pada pernapasan, pikiran, dan sensasi tubuh tanpa berusaha mengubah apapun. PMR merupakan suatu metode yang mencakup penegangan dan relaksasi otot secara teratur untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan mengurangi ketegangan fisik. Dengan mengendalikan otot, seseorang dapat belajar untuk mengenali sinyal-sinyal stres dalam tubuhnya dan menghilangkannya dengan sengaja. Metode ini efektif dalam mengurangi ketegangan fisik yang sering kali muncul bersamaan dengan stres mental.

Teknik relaksasi psikologis berfungsi melalui dua saluran utama: saluran fisik dan saluran kognitif-emosional. Dalam aspek fisik, metode ini mengurangi kerja sistem saraf simpatik (yang memicu respons terhadap stres) dan meningkatkan fungsi parasimpatik. Ini berujung pada penurunan kadar kortisol, hormon yang berperan penting dalam reaksi stres, serta memperlambat denyut jantung dan pernapasan.

Dari sudut pandang kognitif dan emosional, teknik relaksasi mendukung individu dalam meningkatkan kesadaran akan momen sekarang, memperbaiki kontrol diri, dan membangun respons yang lebih sesuai dalam menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, metode ini juga membantu meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap keadaan internal, yang sangat penting untuk mengelola tekanan emosional.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di Indonesia bahkan dunia, Aspek yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola meliputi kemampuan teknik dasar, strategi, kondisi fisik, dan juga aspek psikologis (mental) (Bahtza, 2022). Sepakbola tidak hanya harus fokus pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga perlu melibatkan aspek fisik dan psikologis (mental). Kekuatan fisik adalah fondasi utama untuk mengoptimalkan gerakan teknik dasar, sedangkan taktik adalah salah satu cara untuk membuat gerakan menjadi lebih efisien dan efektif.

Sepakbola adalah olahraga tim, di mana setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk satu orang sebagai kiper, sepakbola merupakan sebuah aktivitas olahraga. Oleh karena itu, agar dapat bermain dengan baik dan benar, penting untuk memahami, mengetahui, dan mempelajari keterampilan dasar teknik dasar yang berkaitan dengan permainan sepakbola. Tujuan dari permainan sepak bola adalah para pemain berusaha untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang mereka agar tidak kebobolan.

Dalam olahraga sepakbola, diperlukan kolaborasi yang baik dan tentunya harus didukung oleh keterampilan yang tepat. Sasaran dari permainan tersebut hanya bersifat sementara, karena yang paling utama dan diharapkan dalam konteks pendidikan adalah sepakbola sebagai sarana untuk mendidik anak agar nantinya menjadi individu yang cerdas, terampil, jujur, dan berjiwa sportif. Selain itu, kita juga berharap agar di dalam diri anak muncul dan berkembang semangat kompetisi, kerjasama, interaksi sosial, serta pendidikan moral (Kismono, 2021).

Teknik dasar adalah sebuah keterampilan penting dan menjadi persyaratan utama dalam permainan sepakbola dan juga harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik, Teknik dasar adalah elemen kunci yang sangat vital dalam olahraga sepak bola. Sangat penting untuk memahami

bahwa untuk berpartisipasi dalam permainan sepakbola, seseorang harus memiliki kemampuan dasar dalam bermain (Naldi, 2020).

Untuk dapat berkompetisi dalam sepak bola secara efektif, seorang pemain perlu dilengkapi dengan keterampilan dasar yang baik. Pemain yang menguasai teknik-teknik dasar biasanya mampu bermain sepak bola dengan lebih baik. Pasalnya, sepak bola merupakan cabang olahraga yang memerlukan aktivitas fisik yang baik dan melibatkan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, menendang, merespons, serta menangkap bola untuk seorang kiper. Semua gerakan ini merupakan bagian dari pola gerak yang dibutuhkan oleh pemain untuk melaksanakan perannya dalam permainan sepakbola.

Olahraga sepak bola ini memiliki beberapa keterampilan yang secara keseluruhan dapat memperkuat kerja sama tim. Keterampilan dasar dalam permainan sepak bola mencakup passing, dribbling, shooting, controlling, heading, teknik untuk penjaga gawang, dan juga perasaan terhadap bola (Jatmiko, 2021). Pembinaan Teknik dasar sepakbola sangat bermanfaat bagi setiap pemain, antara lain; 1) melatih kekuatan otot di seluruh tubuh, khususnya pada otot-otot kaki, paha, perut, dan dada. 2) dalam permainan sepakbola, pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan dapat mengubah arah dengan mudah, sehingga keterampilan ini menghasilkan gerakan yang gesit dan lentur, terutama di area dada, lengan, dan kaki; 3) seorang pemain sepakbola perlu menjaga berat badannya, karena permainan ini berlangsung cukup lama, hal ini sangat membantu proses pengurangan lemak tubuh melalui pembakaran kalori dan lemak (Fauzi, 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan secara apa adanya. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah survey. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan instrumen berupa angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Alif Padang sebanyak 107 anak.

Teknik pengambilan sampelnya yaitu teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang diterapkan ketika peneliti sudah memiliki sasaran individu dengan ciri-ciri yang relevan. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 orang atlet sepakbola SSB Alif Fc Padang. Instrumen Tingkat kecemasan digunakan untuk mengambil Tingkat kecemasan pada atlet sepakbola SSB Alif Fc Padang dalam perencanaan pengisian instrument ini atlet di minta untuk memahami dan membaca setiap item pertanyaan dalam instrument yang telah di sajikan dengan keadaan apa adanya pada atlet terkait.

Instrumen atau alat yang dipakai dalam penelitian adalah kuesioner dari HARS. Instrumen HARS terdiri dari 14 pertanyaan yang diukur dengan skala 5 poin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data yang diperoleh melalui pengisian kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Data yang telah dikumpulkan dari kuesioner HARS dan informasi tentang performa atlet dimasukkan ke dalam perangkat statistik seperti SPSS untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, analisis inferensial yang menggunakan uji korelasi pearson dan spearman dan jika diperlukan dilanjutkan dengan analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian mengenai Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran menggunakan kuesioner penelitian yang kemudian diklasifikasikan kedalam norma pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang.

1. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Perasaan Cemas

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 4,0, nilai terendah 1,5, nilai rata-rata sebesar 2,6, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 06. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator perasaan cemas berada pada kategori “sedang”.

2. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Ketegangan

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,6, nilai terendah 1,3, nilai rata-rata sebesar 2,2, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,5. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator ketegangan berada pada kategori “sedang”.

3. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Ketakutan

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,3, nilai terendah 1,3, nilai rata-rata sebesar 2,3, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,5. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator ketakutan berada pada kategori “sedang”.

4. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gangguan Tidur

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 2,7, nilai terendah 1,4, nilai rata-rata sebesar 2,3, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gangguan tidur berada pada kategori “sedang”.

5. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gangguan Kecerdasan

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 4,0, nilai terendah 2,7, nilai rata-rata sebesar 3,3, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gangguan kecerdasan berada pada kategori “berat”.

6. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Perasaan Depresi

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,6, nilai terendah 1,2, nilai rata-rata sebesar 2,5, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,6. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator perasaan depresi berada pada kategori “berat”.

7. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Somatik (Otot)

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,2, nilai terendah 1,8, nilai rata-rata sebesar 2,2, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,4. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala somatik (otot) berada pada kategori “sedang”.

8. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Somatik (Sensorik)

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,0, nilai terendah 1,2, nilai rata-rata sebesar 2,1, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala somatik (sensorik) berada pada kategori “sedang”.

9. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Kardiovaskuler

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 2,7, nilai terendah 1,5, nilai rata-rata sebesar 2,2, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala kardiovaskuler berada pada kategori “sedang”.

10. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Respiratori

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,0, nilai terendah 1,8, nilai rata-rata sebesar 2,7, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,8. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala respiratori berada pada kategori “berat”.

11. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Pencernaan

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 2,4, nilai terendah 1,2, nilai rata-rata sebesar 1,7, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala pencernaan berada pada kategori “ringan”.

12. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Urogenitas

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 0,7, nilai terendah 0,5, nilai rata-rata sebesar 0,7, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,1. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala urogenitas berada pada kategori “ringan”.

13. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Gejala Otonom

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 3,6, nilai terendah 2,0, nilai rata-rata sebesar 2,8, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,4. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator gejala otonom berada pada kategori “berat”.

14. Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola SSB Alif FC Padang Pada Sub Indikator Tingkah Laku Pada Wawancara

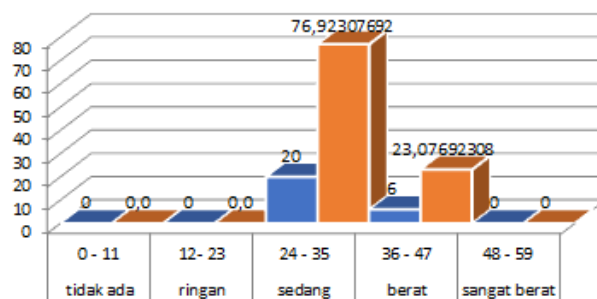
Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* terhadap 26 orang atlet yang telah dijadikan sampel maka didapatkan nilai tertinggi 4,0, nilai terendah 2,0, nilai rata-rata sebesar 3,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,4. Dari hasil analisis tersebut bisa diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang pada sub indikator tingkah laku pada wawancara berada pada kategori “berat”.

B. Hasil Penelitian

Hasil analisis data dapat dipaparkan data seperti berikut ini, dari 26 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 39,0, nilai terendah 27,9, nilai rata-rata sebesar 33,0, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,7. Dari data tersebut dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi seperti berikut:

Tabel 1. Data *Pretest* Laki-Laki

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Tidak Ada	0 – 11	0	0%
Ringan	12 – 23	0	0%
Sedang	24 – 35	20	76,9%
Berat	36 – 47	6	23,1%
Sangat Berat	48 – 59	0	0%
Jumlah		26	100%



Gambar 1. Diagram Batang Nilai Pretest Laki-Laki

Berdasarkan hasil dari tabel distribusi frekuensi yang telah di sajikan di atas dari 26 orang atlet yang telah dilakukan penelitian, maka ditemukan 20 orang (76,99%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 24-35, berada pada kategori sedang, dan 6 orang (23,1%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada kelas interval 36-47, berada pada kategori berat. Dari analisis

data didapatkan rata-rata tingkat kecemasan atlet sebesar 33,0, maka tingkat kecemasan atlet berada pada kategori “Kecemasan Sedang”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata tingkat kecemasan atlet sebesar 33,0, maka tingkat kecemasan atlet berada pada kategori “kecemasan Sedang”. Kecemasan yang dialami atlet pada kategori kecemasan sedang menandakan bahwa para pemain memiliki kondisi mental yang tidak stabil, Kurangnya rasa percaya diri, serta kurangnya kesiapan psikologis dalam menghadapi pertandingan atau latihan. Dalam dunia olahraga, khususnya sepakbola yang menuntut kerja sama tim, konsentrasi tinggi, dan pengambilan keputusan dalam keadaan tertekan, kondisi mental yang buruk akan menjadi faktor penghalang dalam mencapai performa optimal.

Ketika atlet mengalami kecemasan, maka proses berpikir, koordinasi tubuh, serta kemampuan teknis mereka tidak akan berfungsi dengan maksimal dan akibatnya akan menggagau kesehatan mental atlet dan performa atlet. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa program pembinaan yang diterapkan oleh pelatih, lingkungan tim, dan dukungan sosial yang diberikan kepada atlet berjalan kurang baik.

Terdapat banyak atlet yang mengalami kecemasan berkategori sedang dan berat ini bisa menjadi indikasi bahwa pelatih gagal dalam menciptakan suasana latihan yang positif, kurang motivasi, serta tidak mampu mengelola tekanan kompetisi dengan pendekatan yang tidak mendukung psikologis para pemain. Atlet yang merasakan kecemasan pada saat melakukan pertandingan cenderung merasa tidak aman, sehingga muncul tekanan berlebih menjelang pertandingan.

Hal ini sangat penting dalam konteks pembinaan di Sekolah Sepak Bola (SSB) atau klub, karena pada usia pembinaan, aspek psikologis sangat menentukan perkembangan jangka panjang seorang pemain. Dengan kondisi mental yang buruk, mereka tidak dapat berpikir rasional, dan mereka akan mudah membuat Keputusan yang ceroboh, dan gagal dalam menjalankan strategi permainan dengan baik. Selain itu, temuan ini juga mencerminkan kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang kurang kondusif di sekitar lingkungan atlet.

Faktor-faktor seperti kurangnya hubungan yang baik antar pemain, kurangnya komunikasi efektif dengan pelatih, serta tidak ada dukungan dari keluarga dan rekan satu tim akan membuat pemain mengalami kecemasan. Lebih jauh lagi, adanya kecemasan dengan kategori sedang juga berimplikasi pada penurunan performa teknis dan taktis atlet. Atlet yang mengalami kecemasan akan mengalami tekanan mental dan akan kesusahan dalam melakukan teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan positioning.

Dengan demikian, hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat kategori kecemasan sedang, kecemasan pada atlet sepak bola menunjukkan kegagalan dalam aspek pembinaan mental dan emosional. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa teknis yang tidak stabil, dan membentuk karakter atlet yang buruk, kurang disiplin, dan tidak percaya diri. Atlet yang mengalami kecemasan cenderung tidak memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, yaitu tidak ada dorongan dari dalam diri atlet untuk terus berkembang dan atlet merasa akan ketakut atau tekanan eksternal.

Hal ini menjadi faktor yang membuat atlet mengalami kegagalan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih, psikolog olahraga, dan lembaga pembinaan atlet untuk mencari solusi dan mencari strategi yang telah terbukti efektif dalam menciptakan kesehatan mental atlet yang baik.

Adanya kecemasan berarti atlet merasakan ketidaknyamanan dalam bermain sepakbola, dan ini juga menandakan bahwa mereka sangat tidak nyaman dalam bermain sepakbola dan tidak dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan kompetisi. Dengan demikian, kondisi cemas ini dapat membuat atlet tidak mampu meningkatkan performanya, dan membuat atlet gagal dalam mencapai impiannya meraih prestasi di dunia sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditinjau pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Alif FC padang memiliki nilai tertinggi sebesar 39,0, nilai terendah 27,9, nilai rata-rata sebesar 33,0 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,7. rata-rata sebesar 33,0 berada pada kategori kecemasan sedang. Dalam pertandingan sepakbola tingkat kecemasan seorang pemain sangat menentukan performa dan hasil dari sebuah pertandingan, untuk itu sebaiknya seorang atlet baik amatir maupun profesional hendaknya tidak memiliki kecemasan yang berlebih saat akan pertandingan

DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Sport Journal*.
- aqobah, q. j. (2022). Activity Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes. *Journal Of Sport Science and Tourism*.
- Bahtra, R. (2022). *Efektivitas Teknik Relaksasi Psikologis Dalam Mengurangi Tekanan Hidup*. Padang: Buku Ajar Permainan Sepakbola. .
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*.
- Fauzi, A. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Matra Maguwaharjo Sleman. *Jurnal Olahraga*.
- Fixi, M. N. (2024). Ketangguhan Mental Dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Arung Jeram Di Jakarta Exploring Mental Toughness And Competitive Anxiety Among Water Rafting Athletes In. *Jurnal Psikogenesis Eksplorasi* .
- Georgakaki, S. K. (2017). The Effects Of Motivational Self-Talk On Competitive Anxiety And Self-Compassion: A Brief Training Program Among Competitive Swimmers. *Journal Psychology* , 677–991.
- Guntur, R. P. (2022). Ego State Dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do (Studi Kasus Pada Atlet Ppopd Tae Kwon Do Kota Salatiga). *Sport Journal*.
- Jatmiko, D. M. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Passing Sepak Bola Berbasis Modul Untuk Ssb Kharisma Elang Muda Kota Malang. *Sport Science And Health Journal*, 884–924.
- Kismono, A. R. (2021). Kontribusi Simulasi Game Terhadap Passing Sepak Bola Keterampilan. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*.
- Liloi, D. K. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 36–43.
- Listiana, Y. D. (2024). “Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 79–92.
- Naldi, I. Y. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 6–11.
- Noviyanti Fajra Ilsa, M. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Sport Journal*.
- Remon, J. S. (2022). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat organisasi persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Cabang Bengkulu. *Sport Pedagogy Journal*.
- Rice, S. M.-E. (2019). Determinants Of Anxiety In Elite Athletes. *British Journal Of Sports Medic*.

Rusharyono, F. S. (2024). Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Atlet Basket Sman 1 Narmada Dalam Menghadapi Pertandingan. *Discourse Of Physical Education Journal*, 58–72.

Utomo, N. P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola. *Sport Journal*.