JASSI
JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA
Volume 4 Nomor 1 2025 : 2721-0693

Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC) Sebelum Bertanding

Krisyanto Batong Lumbaa[1], Sardiman[2], Muh. Saldi[3], Khairil Fajri[4], Moh. Tris Maulana Daipaha[5]
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako[12345]
chrisyantobatong@untad.ac.id[1], sardiman425@gmail.com[2], saldysya@gmail.com[3], khairil@untad.ac.id[4], tdaipaha04@gmail.com[5]

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tingkat kecemasan pemain futsal sebelum bertanding. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang terdiri atas lima pilihan jawaban pada setiap pernyataannya. Subjek penelitian ini adalah seluruh pemain tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC), yang berjumlah 20 orang. Penentuan sampel dilakukan melalui metode nonprobability sampling dengan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif melalui perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat kecemasan yang dialami oleh para pemain IKAMASTA FC sebelum bertanding berada pada kategori “sangat tinggi”, dengan presentase sebesar 50%. Temuan ini menunjukkan bahwa separuh dari anggota tim mengalami kecemasan dalam intensitas yang cukup signifikan menjelang pertandingan, yang berpotensi memengaruhi performa mereka di lapangan.

Kata Kunci : Futsal, Kecemasan, Ikamasta Fc

Abstract

This study uses a quantitative descriptive approach to describe the level of anxiety of futsal players before the match. The data collection technique was carried out using an instrument in the form of a questionnaire consisting of five answer choices for each statement. The subjects of this study were all players of the Toraja Palu Student Association (IKAMASTA FC) team, totaling 20 people. The sample determination was carried out using a nonprobability sampling method with a total sampling technique, so that the entire population was used as a research sample. The data collected were analyzed using descriptive statistical techniques through percentage calculations. The results of the study showed that overall, the level of anxiety experienced by IKAMASTA FC players before the match was in the "very high" category, with a percentage of 50%. This finding indicates that half of the team members experience anxiety in a significant intensity before the match, which has the potential to affect their performance on the field.

Keywords: Futsal, Anxiety, Ikamasta Fc

PENDAHULUAN

Tingkat kecemasan pada atlet sebelum bertanding merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi performa mereka di lapangan. Salah satu penelitian mengenai hal ini dilakukan oleh Mustanir et al. (2023) yang berjudul "Analisis Penyebab Anxiety Attack (Gangguan Kecemasan) pada Atlet Futsal Sebelum Bertanding". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet futsal SMA Negeri 1 Juwana. Metode yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 atlet futsal SMA Negeri 1 Juwana, dan alat ukur yang digunakan adalah Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 atlet (6,7%) memiliki tingkat kecemasan rendah, 14 atlet (46,7%) memiliki kecemasan sedang, dan 14 atlet lainnya (46,7%) memiliki kecemasan tinggi, dengan rata-rata skor kecemasan sebesar 30,7. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan sedang sebelum bertanding, sehingga diperlukan pelatihan khusus untuk membantu mengatasi kecemasan tersebut.

Selain itu, penelitian serupa dilakukan oleh Sakti dan Fahrudin (2021) dengan judul "Analisis Anxiety Atlet Futsal Saat Sebelum Bertanding Siswa Ekstrakurikuler SMPIT Thariq Bin Ziyad Boarding School Cikarang". Penelitian ini menggunakan metode ex post facto dengan teknik purposive sampling, dan melibatkan atlet futsal dari SMPIT Thariq Bin Ziyad Boarding School sebagai sampel. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat kecemasan para atlet secara umum tergolong baik, karena tidak ada satu pun yang mengalami kecemasan berlebihan. Sebanyak 50% (6 orang) mengalami kecemasan sedang, 33% (4 orang) mengalami kecemasan rendah, dan hanya 17% (2 orang) yang mengalami kecemasan tinggi. Artinya, sebelum pertandingan dimulai, tidak ada atlet yang mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

Setelah melakukan pengamatan secara langsung, peneliti melihat para official dan jajaran pelatih pada tim IKAMASTA FC hanya fokus terhadap latihan fisik dan latihan teknik tanpa memperhatikan psikologi dari pemainnya. Sehingga pada saat mengikuti sebuah kejuaraan futsal tim IKAMASTA FC seringkali mengalami kegagalan untuk menjadi juara. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan Adisasmito dalam (Wohon & Ediati, 2019) menyatakan bahwa 80% serangkaian keberhasilan dan prestasi yang

didapat oleh atlet pada saat pertandingan dipengaruhi oleh faktor psikologis dan 20% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, kemampuan fisik hingga teknik. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Peningkatan prestasi dalam futsal ditentukan oleh empat komponen yaitu, fisik, teknik, taktik, dan mental (Lumbaa et al., 2023).

Itulah fenomena yang peneliti dapatkan saat melakukan pengamatan secara langsung, sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan pemain IKAMASTA FC sebelum bertanding.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya memusatkan perhatian pada penggambaran suatu objek tertentu yang sedang diteliti. Setelah itu, peneliti mengumpulkan data atau informasi dari angket yang telah diisi oleh sampel dengan obyektifitas dan keadilan. Desain peelitian yang digunakan adalah *Cross-Sectional* yaitu data dikumpulkan hanya pada satu waktu (sebelum pertandingan). Instrumen dalam penelitian berupa angket yang dibagikan yang dimana setiap responden harus mengisi sesuai dengan petunjuk yang sudah ditetapkan peneliti.

Populasi adalah kelompok atau keseluruhan yang ingin diteliti, yang bisa berupa orang, objek, kejadian, atau hal lain yang relevan dengan topik penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain (20 pemain) IKAMASTA FC. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Penggunaan total sampling bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap dan representatif mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif tingkat kecemasan pemain tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC) sebelum bertanding. Analisis data deskriptif kuantitatif merupakan gambaran umum tentang data penelitian. Adapun data yang dideskripsikan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC Sebelum Bertanding

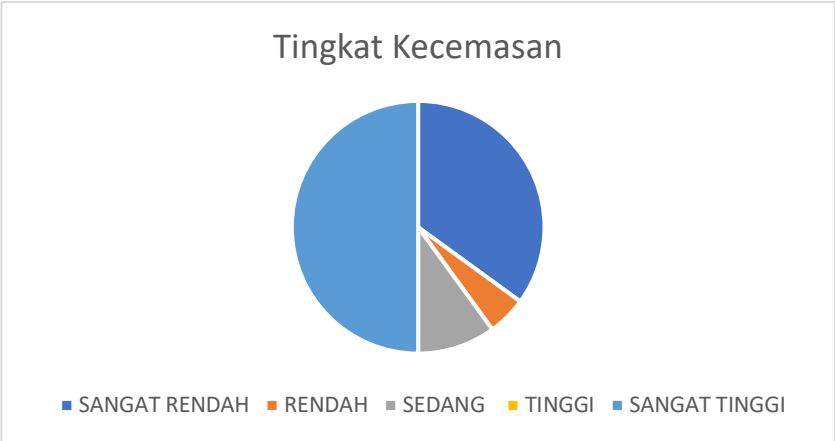
VARIABEL	NILAI
M	66
SD	9
M-1,5SD	53
M-0,5SD	61
M+0,5SD	70
M+1,5SD	79

Berdasarkan tabel diatas tentang Analisis Deskriptif Kuantitaif Tingkat Kecemasan Pemain Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC) sebelum bertanding maka diperoleh data dari 20 jumlah sampel yang mengikuti tes atau pengisian angket tentang Tingkat Kecemasan Pemain Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC sebelum bertanding nilai rata-rata *(Mean)* 66. Nilai standar deviasi 9.

Tabel 2. Interval Tingkat Kecemasan Pemain Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC) sebelum bertanding.

KRITERIA	INTERVAL	FREKUENSI	PERSEN
$x < 53$	SANGAT RENDAH	7	35%
$53 < x \leq 61$	RENDAH	1	5%
$61 < x \leq 70$	SEDANG	2	10%
$70 < x \leq 79$	TINGGI	0	0%
$79 > x$	SANGAT TINGGI	10	50%
TOTAL		**20**	**100%**

Diagram 1. Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC) sebelum bertanding.



Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis kategori sangat rendah dengan rentang nilai kurang dari 53, ada 7 orang dan pesentase 35%. 1 orang dengan pesentase 5% masuk ke dalam kategori rendah dengan rentang nilai 53 hingga 61. Kategori sedang dengan rentang nilai 61 sampai 70 sebanyak 2 orang dengan pesentase 10%. Tdak ada frekuensi orang dalam kategori tinggi dengan rentang nilai 70 hingga 79. Rentang nilai lebih besar dari 79, ada 10 orang yang berada di kategori sangat tinggi dengan persentase 50%.

Hasil analisis yang ditunjukkan melalui data pada tabel dan diagram memperlihatkan distribusi tingkat kecemasan yang cukup menarik dan ekstrem di kalangan Tim futsal. Berdasarkan kategori yang digunakan, terlihat bahwa sebanyak 35% responden (7 orang) termasuk dalam kategori sangat rendah dengan rentang nilai kurang dari 53. Ini berarti bahwa sekitar sepertiga dari peserta memiliki tingkat kecemasan yang sangat minim sebelum bertanding. Sementara itu, hanya 5% responden (1 orang) yang berada dalam kategori rendah (nilai 53–61), dan 10% responden (2 orang) berada pada kategori sedang (nilai 61–70). Yang menarik, tidak ada satu pun dari tim futsal yang masuk dalam kategori tinggi (nilai 70–79). Namun, sebanyak 50% responden (10 orang) berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai di atas 79. Dengan demikian, mayoritas atlet berada dalam dua kutub ekstrem, yakni sangat rendah dan sangat tinggi, dengan sedikit yang berada di kategori tengah.

Dalam konteks olahraga futsal, hasil ini tentu menjadi perhatian penting. Futsal merupakan olahraga yang menuntut kerja sama tim, konsentrasi tinggi, kemampuan membuat keputusan secara cepat, serta ketahanan fisik dan mental yang baik. Tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat berdampak negatif pada performa di lapangan. Pemain yang mengalami kecemasan berlebih sebelum bertanding cenderung mengalami gangguan fokus, penurunan koordinasi motorik, serta menurunnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan. Hal ini tentunya bisa mempengaruhi kualitas permainan tim secara keseluruhan, karena dalam futsal setiap kesalahan kecil bisa berujung pada kerugian yang besar, mengingat tempo permainan yang cepat dan ruang gerak yang terbatas.

Di sisi lain, kecemasan yang sangat rendah juga bisa menjadi indikator kurangnya kesiapan mental atau motivasi bertanding. Pemain yang terlalu tenang atau tidak merasa

tertekan sama sekali mungkin tidak cukup waspada terhadap tekanan pertandingan yang sesungguhnya. Dalam beberapa kasus, hal ini bisa menurunkan tingkat kewaspadaan dan daya saing mereka saat berada di lapangan. Idealnya, seorang atlet memiliki tingkat kecemasan yang sedang — cukup untuk meningkatkan fokus dan kesiapan, namun tidak sampai mengganggu performa. Distribusi yang ekstrem ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam membina Tim futsal, terutama dalam aspek psikologis. Tim pelatih dan pembina sebaiknya tidak hanya fokus pada peningkatan kemampuan teknis dan fisik, tetapi juga memberikan perhatian terhadap kesiapan mental dan emosional atlet. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui pelatihan mental seperti teknik relaksasi, visualisasi pertandingan, latihan pernapasan, dan manajemen stres.

Selain itu, penyediaan layanan konseling psikologis atau sport psychology session secara rutin juga dapat membantu pemain mengenali dan mengelola tingkat kecemasan mereka secara lebih sehat. Pendekatan ini penting dilakukan sedini mungkin, terutama di lingkungan pelajar dan remaja, karena pada masa ini kondisi emosional cenderung belum stabil dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman pertama mereka dalam kompetisi. Melalui pemahaman yang tepat terhadap data seperti ini, sekolah atau klub futsal dapat merancang program pembinaan yang tidak hanya menghasilkan atlet yang terampil secara teknis, tetapi juga kuat secara mental. Hal ini tentu akan berdampak positif tidak hanya pada performa pertandingan, tetapi juga pada perkembangan karakter dan kesehatan mental atlet secara umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil tentang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC) sebelum bertanding secara keseluruhan berada pada kategori “Sangat Tinggi”. Dengan demikian dapat diketahui bahwa Tingkat Kecemasan Pemain Tim Ikatan Mahasiswa Toraja Palu (IKAMASTA FC sebelum bertanding perlu mendapatkan perhatian khusus dari official untuk menunjang prestasi tim kedepan.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, *16*(1), 325–347. https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120

Bahtra, R., Pranoto, N. W., Gemaini, A., Kesehatan, J., Ilmu, F., & Universitas, K. (2024). *ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS ATLET FUTSAL PUTRA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) SUMATERA BARAT Journal of Sport Sciences and Fitness ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS ATLET FUTSAL PUTRA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) SUMATERA BARAT Abstrak*. *9*(January 2023), 58–65.

Ferdy Irawan, Y., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, *1*(01), 18–26. https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130

Ikram, I., kamadi, & Hudain, A. (2023). Analisis Kecemasan Atlet Futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan. *Journal of Art,Humanity & Social*, *2*(1).

Jasmani, P., Rekreasi, D. A. N., Keguruan, F., & Ilmu, D. A. N. (2024). *PROPOSAL SHOOTING DALAM PERMAINAN PETANQUE TIM PENGUSUL MUHAMMAD ISMAIL , S . Pd ., M . Pd / 0024059103 / KETUA KAMARUDIN , S . Pd ., M . Pd / 0005058702 / ANGGOTA 1 ARDIANSYAH D . KANDUPI , S . Pd ., M . Pd / 0020109002 / ANGGOTA 2 UNIVERSITAS TADULAKO*.

Lestari, E. I. (2019). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Akan Diikuti. *Prestasi Olahraga*, 11–18. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/38732%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/38732/34092

Lumbaa, K. B., Mappaompo, A., & Hudain, M. A. (2023). *Survei Kepuasan terhadap Kinerja Wasit Futsal di Kabupaten Toraja Utara*. *7*(Iwan 2021), 6404–6411.

Mustanir, A. F., Widiyadmoko, F. A., & Pratama, D. S. (2023). Analisis Penyebab Anxiety Attack (Gangguan Kecemasan) Pada Atlet Futsal Sebelum Bertanding. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan Vlll*, *November*, 1800–1807.

Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., & Rahman, A. A. (2024). *Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding*. *14*(6), 496–503.

Sakti, T. M., & Fahrudin. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, *2*(2), 121. https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/4438

Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan

Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, *8*(2), 399–405. https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404