SURVEI TINGKAT KECEMASAN (*ANXIETY*) SISWA DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN SEPAKBOLA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN LALAN KABUPATEN MUSI BANYUASIN

Arif Riyanto[1], Endie Riyoko[2]

Universitas PGRI Palembang
rarif7545@gmail.com[1], endieriyoko@univpgri-palembang.ac.id[2]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan *(anxiety)* siswa dalam menghadapi pertandingan sepakbola di SMP Negeri se-kecamatan Lalan kabupaten Musi Banyuasin. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri se-kecamatan Lalan tahun 2019/2020 yang berjumlah 50 siswa, sedangkan sampel di ambil sama dengan jumlah populasi. Data diperoleh dengan instrument angket. Data hasil tes dianalisis menggunakan persentase. Hasil penelitian diperoleh rata-rata *state anxiety* dalam menghadapi pertandingan sepakbola sebesar 50,0% dikategorikan sangat rendah, rata-rata *trait anxiety* siswa dalam menghadapi pertandingan sepakbola sebesar 53,6% dikategorikan sangat rendah, sedangkan perbandingan rata-rata tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan sepakbola tertinggi pada SMP Negeri 1 Lalan sebesar 54,75% termasuk rendah, selanjutnya pada SMP Negeri 2 Lalan sebesar 50,59% dikategorikan rendah, dan terakhir pada SMP Negeri 3 Lalan sebesar 49,06% dikategorikan sangat rendah.

Kata Kunci: Kecemasan; Pertandingan; Sepakbola.

ABSTRACT

This research aims to determine the level of anxiety students in the face of a football game in the state Junior high School Lalan a District Musi Banyuasin. The methods in this study are quantitative descriptive with a survey approach. A Subdistria Population in this study is all students of an extracurricular football participant in the state Junior high School in Lalan in 2019/2020 which amounted to 50 student. While the samples are taken equal to the population. Data obtained by poll instruments. Test result Data is analyzed using percentages. The results showed an average state anxiety in facing a soccer match of 50.0% was categorized very low, the average trait anxiety of students in facing a soccer match was 53.6% categorized very low, while the comparison of the average level of student anxiety in facing a soccer match the highest was in SMP Negeri 1 Lalan at 54.75%, including low, then at SMP Negeri 2 Lalan at 50.59% was categorized low, and finally at SMP Negeri 3 Lalan at 49.06% was categorized as very low.

Keywords: *Anxiety, Match, football.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Dengan demikian, perkembangan olahraga tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, pandangan hidup, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Perkembangan olahraga suatu bangsa merupakan penjelmaan dari taraf hidup kemajuan bangsa itu sendiri. Perkembangan yang semakin maju baik partisipasi maupun prestasi olahraga akan semakin terasa persaingan atlet secara individu maupun kelompok. Perkembangan tersebut juga akan berdampak kepada motivasi seorang pelaku olahraga. Apakah motivasi itu kuat ataupun lemah dan dari mana motivasi itu berasal, juga akan mempengaruhi dampak dari prestasi Riyoko, E. (2019). Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. (Pratiwi & Asri, 2020)

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada, untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lenganya di daerah tendangan hukuman. (Asri, 2018) Permainan Gejala-gejala psikologis yang terdapat pada atlet, biasanya terjadi oleh atlet yang mengalami kecemasan sehingga menyebabkan prestasi atlet menurun, mengalami kelelahan, tertekan, stress, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak. Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda (Sukirno, 2016:116).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Hal ini sebagaimana dengan pendapat (Mylsidayu, 2015)bahwa kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh jumlah penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penialian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan pada taraf sedang justru dapat meningkatkan kewaspadaan pada diri siswa. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diperkuat hasil wawancara pada setiap pelatih di sekolah Se-Kecamatan Lalan Kabupaten Musi Banyuasin dari tanggal 6-9 Januari 2020 didapat permasalahan dimana atlet sepakbola sering mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan sepakbola, hal itu berdampak pada prestasi olahraga sepakbola di sekolah tersebut. Kecemasan atlet nampak dari sikap tidak tenang, gugup, demam panggung (wawancara: Dulkhiron, amaludin dan Rio Akbar Perbangsa, tanggal 8 Januari 2020). Dengan demikian peneliti ingin mengetahui apakah benar ada kecemasan pada atlet/ siswa ekstrakurikuler sepakbola dalam menghadapi pertandingan. Umpan- umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman seregu untuk menerima ataupun mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, tendangan lambung memiliki efektivitas yang cukup baik, bila bola dalam keadaan melambung di atas sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan oleh lawan. Pentingya peranan tendangan lambung, maka dari itu harus dilatih dan di kembangkan secara sistematis dan berkelanjutan.(Ghani, 2018)

Maka berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul: "**Survei Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Siswa dalam Menghadapi Pertandingan Sepakbola di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan Kabupaten Musi Banyuasin**."

METODE

Menurut Sugiyono (2018:3), "metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Adapun metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Menurut Nasir, dkk. (2011:131), penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis dan psikologis.

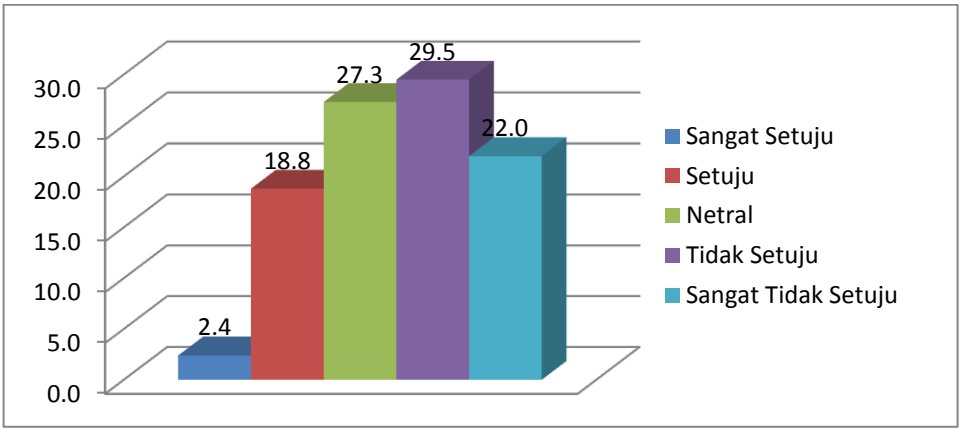
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jawaban Indikator *State Anxiety*

Jawaban	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)

Sangat Setuju	5	24	2,40
Setuju	4	188	18,80
Netral	3	273	27,30
Tidak Setuju	2	295	29,50
Sangat Tidak Setuju	1	220	22,00
Total		**1000**	**100,00**

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa frekuensi siswa memilih sangat setuju berjumlah 24 jawaban (2,40%), siswa memilih jawaban setuju berjumlah 188 (18,80%), frekuensi siswa memilih netral berjumlah 273 jawaban (27,30%), frekuensi memilih jawaban tidak setuju berjumlah 295 jawaban (29,50%), dan frekuensi memilih jawaban tidak setuju berjumlah 220 jawaban (22,00). Jelasnya pilihan jawaban siswa terhadpa indikator *state anxiety* dilihat pada diagram berikut:

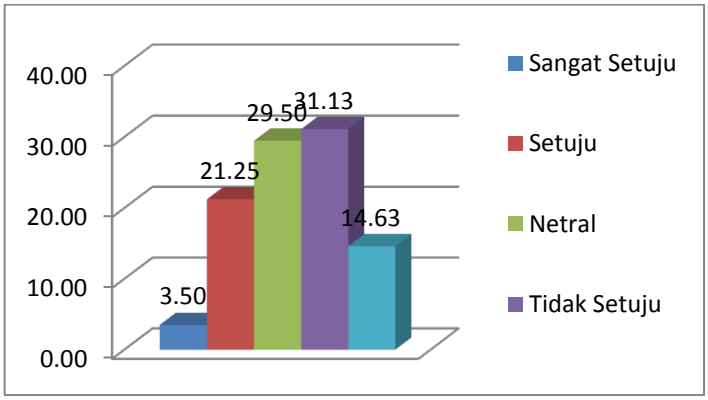


Keterangan: Persentase Pilihan Jawaban pada Indikator *State Anxiety*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Indikator *Trait Anxiety*

Jawaban	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	5	28	3,50
Setuju	4	170	21,25
Netral	3	236	29,50
Tidak Setuju	2	249	31,13
Sangat Tidak Setuju	1	117	14,63
Total		**800**	**100,00**

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa frekuensi siswa memilih sangat setuju berjumlah 28 jawaban (3,50%), siswa memilih jawaban setuju berjumlah 170 (21,25%), frekuensi siswa memilih netral berjumlah 236 jawaban (29,50%), frekuensi memilih jawaban tidak setuju berjumlah 249 jawaban (31,13%), dan frekuensi memilih jawaban tidak setuju berjumlah 117 jawaban (14,63%). Jelasnya pilihan jawaban siswa terhadpa indikator *trait anxiety* dilihat pada diagram berikut:



Keterangan: Persentase Pilihan Jawaban pada Indikator *Trait Anxiety*

Berikut ini data hasil penelitian yang berupa jawaban 50 siswa yang menjadi peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan dari 36 butir angket, akan dianalisis berdasarkan indikator *state anxiety* dan *trait anxiety* dengan menggunakan rumus persentase:

$$NP = \frac{R}{SM} \text{ x } 100\%$$

Keterangan:
NP = Nilai Persentase
R = Skor Perolehan
SM = Skor Maksimum
menurut Purwanto (2010:103)

Diketahui bahwa persentase tingkat kecemasan siswa dengan indikator *trait anxiety* menunjukkan bahwa siswa merasa gugup saat menjelang pertandingan sepakbola dengan alasan kemampuan teknis yang tidak mumpuni sebesar 52,8% termasuk sangat rendah, demikian juga sikap takut siswa mengalami cedera akibat berbenturan dengan lawan saat pertandingan sebesar 47,6% dikategorikan sangat rendah, persentase yang juga pada pernyataan berusaha menghindar dalam perebutan bola dnegan lawan sebesar 49,2% dikategorikan sangat rendah, siswa merasa gugup jika diturunkan dalam pertandingan sepakbola karena belum berpengalaman sebesar 62,4% dikategorikan sedang, selanjutnya pikiran siswa selalu terganggu oleh perasaan cemas dalam menjelang pertandingan sebesar 52,8% termasuk sangat rendah. Siswa merasa tidak memuaskan penonton karena mengalami kekalahan dalam pertandingan sebesar 61,6% termasuk sedang, sementara siswa berpikir kemenangan dalam pertandingan sepakbola bukanlah hal yang mudah untuk diperoleh sebesar 54,8% dikategorikan rendah.

Persentase jawaban terganggu dalam menjalami pertandingan sepakbola sebesar 70,4% termasuk sedang, siswa merasa tidak nyaman dengan massa pendukung tim lawan yang berteriak-teriak dengan tujuan menurunkan mental sebesar 59,6% termasuk sedang. Namun siswa tidak terbiasa menghadapi penonton yang saling memberikan dukungan kepada timnya masing-masing sebesar 38,4% termasuk sangat rendah. Siswa merasa gemetar dikarenakan beban pikiran karena lawan memiliki mental juara sebesar 56,0% dikategorikan rendah. Persentase kesulitan untuk membaca pergerakan rekan, karena tim lawan memahami strategi pertandingan yang diterapkan sebesar 50,0% termasuk sangat rendah, siswa juga khawatir pelatih tidak dapat memberikan strategi yang tepat dalam menghadapi pertandingan sepakbola sebesar 54,0% dikategorikan sangat rendah.

Siswa merasa tidak mampu menerapkan strategi yang diberikan pelatih dalam pertandingan sepakbola sebesar 47,2% termasuk sangat rendah, siswa juga merasa cemas mengikuti pertandingan sepakbola dengan kondisi tidak layak sebesar 51,0% dikategorikan sangat rendah, serta kurangnya akomodasi yang digunakan dalam pertandingan mempengaruhi pikiran siswa sebesar 49,3% dikategorikan sangat rendah. Dengan demikian persentase indikator *trait anxiety* siswa peserta ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan termasuk kategori sangat rendah.

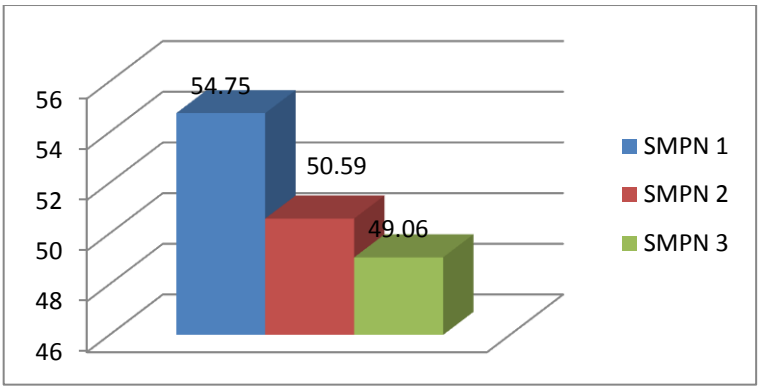
Selanjutnya dianalisis perbandingan tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan, yang hasilnya seperti tabel berikut.

Perbandingan Tingkat Kecemasan Siswa di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan

No	Sekolah	Total Nilai	Sampel	Rata-rata
1.	SMP Negeri 1	986	18	54,75

2.	SMP Negeri 2	809	16	50,59
3.	SMP Negeri 3	785	16	49,06

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan tertinggi pada peserta ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMP Negeri 1 Lalan sebesar 54,75 termasuk rendah, selanjutnya pada SMP Negeri 2 Lalan sebesar 50,59 dikategorikan rendah, dan terakhir pada SMP Negeri 3 Lalan sebesar 49,06 dikategorikan sangat rendah. Gambaran perbandingan tingkat kecemasan siswa dapat dilihat pada diagram berikut.



Keterangan: Diagram Perbandingan Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada Bab IV, dapat disimpulkan sebagai berikut; 1) State anxiety siswa dalam menghadapi pertandingan sepakbola di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan Kabupaten Musi Banyuasin sebesar 50,0% dikategorikan sangat rendah. Rata-rata indikator state anxiety tertinggi diperoleh SMPN 1 sebesar 53,2% dikategorikan sangat rendah, selanjutnya SMPN 2 sebesar 49,1% dikategorikan juga sangat rendah, dan terakhir pada SMPN 3 sebesar 47,4% dikategorikan sangat rendah; 2) Trait anxiety siswa dalam menghadapi pertandingan sepakbola di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan Kabupaten Musi Banyuasin sebesar 53,6% dikategorikan sangat rendah. Rata-rata indikator trait anxiety tertinggi diperoleh SMPN 1 sebesar 56,7% dikategorikan rendah, selanjutnya SMPN 2 sebesar 52,5% dikategorikan juga sangat rendah, dan terakhir pada SMPN 3 sebesar 51,2% dikategorikan sangat rendah; 3) Perbandingan rata-rata tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan sepakbola tertinggi pada SMP Negeri 1 Lalan sebesar 54,75% termasuk rendah, selanjutnya pada SMP Negeri 2 Lalan sebesar 50,59% dikategorikan rendah, dan terakhir pada SMP Negeri 3 Lalan sebesar 49,06% dikategorikan sangat rendah. Saran: Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan saran pada beberapa pihak terkait, yaitu sebagai berikut: 1) Bagi sekolah, hendaknya mengambil kebijakan dengan memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepakbola sehingga dapat mengembangkan bakat dan bibit pemain yang dapat mengharumkan nama sekolah. 2) Bagi pelatih, hendaknya menambah jam terbang pengalaman bertanding siswa dengan mengadakan pertandingan persahabatan atau mengikutsertakan dalam turnamen, sehingga dengan pengalaman yang bertambah akan mengambah kematangan serta mengurangi tingkat kecemasan dalam mengahadapi pertandingan sepakbola. 3) Bagi siswa, hendaknya mengikuti latihan fisik dan psikologis sehingga pada saat mengikuti pertandingan sepakbola tidak mengalami kecemasan yang berarti.

REFERENSI

Mylsidayu, Apta. 2015. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.

Nasir, Abd. dkk. 2011. Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Muha Medika.

Asri, N. (2018). Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Indralaya Selatan. *Riyadhoh Pendidikan Olahraga*, *1*(1), 16–20.

Ghani, M. Al. (2018). Pengaruh Resistance Band Exercise Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Sriwijaya Asah Soccer (Sas) U-15 Palembang.

Riyadhoh Pendidikan Olahraga, *1*, 1–6.

Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar*. Palembang: CV. Bening Media Publishing.

Purwanto, Ngalim. 2010. Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Riyoko, E. (2019). Motivasi Siswa Sekolah Menengan Pertama Dalam Pembelajaran Atletik. Jambura Journal of Sports Coaching, 1(2), 91-95.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kombinasi *(Mixed Methods).* Alfabeta, Bandung.

Sukirno. 2016. Psikologi Olahraga dan Kepelatihan: Panduan Praktis Pelatih Profesional. Palembang: Unsri Press.