

**Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Sebelum dan Saat Bertanding
terhadap Pemain Sekolah Sepak Bola Mitra Remaja Kota Padangsidempuan**

Dian Ari Syahputra¹, Syahrastani², Syahril Bakhtiar³, Berto Apriyano⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Negeri Padang

Alamat e-mail : Dianalisy18@gmail.com¹, syahrastani@fi.unp.ac.id²,

Syahrilbakhtiar@fik.unp.ac.id³, bertoapriyano@fik.unp.ac.id⁴

Nomor HP : ¹085760770924

ABSTRACT

The problem in this study is the athletes' psychological factors that affect performance at the club, including the lack of sports facilities, coaches, motivation, training methods, budget, and moral support. Another important aspect to pay attention to is the selection of football training strategies at the club so that SSB Mitra Remaja Padangsidempuan can achieve good performance. The type of research conducted is descriptive research, aimed at understanding the analysis of anxiety levels experienced by players before and during matches. The population in this study includes all members of Mitra Remaja in Padangsidempuan City. Sampling in this study used purposive sampling with a total of 21 Mitra Remaja Padangsidempuan members. Data collection techniques were carried out through questionnaires using a Likert scale, and prerequisite tests with validity tests at a significance level of $\alpha=0.05$, as well as reliability tests. Based on the research results, it was found that the anxiety level of Football School players is in the high category both before and during the match. The average anxiety level before the match was 65.81, while during the match it was 64.38.

Keywords: *Achievement, Anxiety, Competing, Physical Fitness, Soccer*

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah psikis atlet faktor yang mempengaruhi prestasi padaklub tersebut antara lain tidak adanya sarana olahraga, pelatih, motivasi, cara melatih, anggaran, dukungan moral. Hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan adalah adanya pemilihan strategi pembinaan olahraga sepak bola pada klub tersebut sehingga SSB Mitra Remaja Padangsidempuan mampu berprestasi. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Dengan tujuan mengetahui analisis tingkat kecemasan yang terjadi pada pemain sebelum bertanding dan saat bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Mitra Remaja Kota Padangsidempuan. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 21 anggota Mitra Remaja Padangsidempuan. Teknik pengumpulan data melalui angket dengan *skala likert*, dan uji prasyarat dengan uji validitas, dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$, dan juga uji reliabilitas. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan pemain Sekolah Sepak Bola berada pada kategori tinggi baik sebelum maupun saat bertanding. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding sebesar 65,81 sedangkan saat bertanding sebesar 64,38.

Kata Kunci: Bertanding, Kebugaran Jasmani, Kecemasan, Prestasi, Sepak Bola

A. Pendahuluan

Olahraga sudah termasuk sebuah kebutuhan bagi manusia

terutama pada zaman millennial seperti saat ini, Karena melalui olahraga manusia juga dapat mendapatkan kepuasan lahir dan batin. Sehingga apabila dilaksanakan secara rutin dan tepat, maka akan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani (Utomo & Indarto, 2021). Sejak zaman dahulu manusia sudah sadar akan pentingnya kesehatan melalui olahraga yang di tandai dengan adanya motto "*mens sana en corpore sano*" yang berarti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Arsil et al., 2026). Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Firmansyah & Jatmiko, 2022). Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Apriyano, 2017)

Derajat kemutakhiran bahan yang diacu dengan melihat proporsi 10 tahun terakhir dan mengacu pustaka primer (Arridh et al., 2021). Permasalahan dan tujuan, serta kegunaan penelitian ditulis secara naratif dalam paragraf-paragraf, tidak perlu diberi subjudul khusus. Demikian pula definisi operasional, apabila dirasa perlu, juga ditulis naratif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di klub, pembinaan kebugaran jasmani sangat

strategis, karena mendukung kapasitas latihan bagi pemain dan menggiatkan partisipasi pemain secara menyeluruh. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Syahrastani et al., 2023).

Semua pemain sepakbola harus memiliki kebugaran yang baik karena sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan waktu 2 x 45 menit, sehingga untuk bisa bertahan dalam permainan yang baik di perlukan kebugaran fisik yang prima. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat VO2Max pemain (Nosa & Faruk, 2024).

Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan olahraga kita juga dapat memperoleh prestasi, yang diadakan melalui event/pertandingan yang dilakukan mulai dari tingkat pelajar sampai dengan tingkat profesional (Rachim & Widodo, 2021). Atau tingkat daerah sampai tingkat internasional. (Haryadi et al., 2016). menjelaskan bahwa, "Pertandingan adalah suatu bentuk kegiatan yang merupakan suatu ajang kompetisi atau persaingan untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan saling mengalahkan lawan yang dihadapinya".

Dalam setiap pertandingan olahraga banyak sekali hal yang mempengaruhi jalannya pertandingan yang berpengaruh bagi pemain ataupun penonton, salah satunya bagi psikis pemain, seperti tensi permainan yang tinggi, gemuruh suara penonton ataupun kondisi fisik pemain (Bakhtiar et al., 2026). Yang dimana apabila faktor diatas tidak segera disesuaikan dengan kondisi pemain, dapat

menyebabkan gangguan mental pada pemain sebelum, saat ataupun sesudah pertandingan (Terres-Barcala et al., 2022). Salah satu gangguan mental yang terjadi pada atlet adalah kecemasan (*Anxiety*). Kecemasan bisa datang dari dalam atau luar diri atlet, tekanan dari luar diri atlet datang dari pelatih ataupun dari supporter bahkan rekan satu tim (Firdaus et al., 2025). Faktor kecemasan ini dapat mempengaruhi prestasi atlet. Karena selain kemampuan teknik dan taktik, serta kondisi fisik faktor psikologis dapat membantu pencapaian prestasi dalam olahraga. (Anuar & Syahrastani, 2018)

Kecemasan dalam perspektif filosofis dipandang sebagai bagian dari eksistensi manusia yang muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian, ancaman, atau tuntutan sosial (Komaruddin, 2016). Dalam konteks olahraga, kecemasan bukan sekadar gejala psikologis, tetapi juga refleksi dari dinamika mental, fisik, dan sosial yang dialami atlet. Filosofi kecemasan menekankan bahwa rasa cemas memiliki dua sisi yaitu positif sebagai mekanisme kewaspadaan, dan negatif bila berlebihan sehingga mengganggu performa.

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) (Nurmalasari et al., 2024). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat

aktivasi fisik yang dirasakan (Rohmansyah, 2017).

Gunarsa (dalam Cahyaningtyas et al., 2021) kecemasan sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang sesuatu hal yang mengancam.

Kecemasan akan selalu membuntuti para atlet dan official klub, baik sebelum pertandingan, saat pertandingan berlangsung maupun setelah pertandingan selesai dan pasti dengan intensitas yang berbeda – beda pula, Menurut Listiana et al., (2024) mengatakan tingkat kecemasan umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan. Biasanya sebelum pertandingan, kecemasan naik disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan terjadi. Sedangkan selama pertandingan berlangsung, kecemasan biasanya menurun.

Olahraga sepak bola kini tidak hanya sekadar menjadi aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani, melainkan telah berkembang menjadi kekuatan global yang penuh dengan tensi kompetisi tinggi. Di Indonesia, gairah terhadap cabang olahraga ini sangat luar biasa, tecermin dari masifnya pembinaan usia dini melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). Namun, dalam atmosfer kompetisi sepak bola yang kompetitif, pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kesiapan taktik, teknik, dan fisik yang prima. Faktor psikologis atlet, khususnya kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*), memiliki peran krusial yang sering kali menjadi penentu utama antara kemenangan dan kekalahan di lapangan. (Bryantara, 2020).

Kecemasan dalam perspektif olahraga bukan sekadar gejala psikologis sesaat, melainkan refleksi dari dinamika mental, fisik, dan sosial yang dialami atlet saat menghadapi ketidakpastian, ancaman kekalahan, atau tuntutan sosial dari lingkungan sekitar. Fenomena ini merupakan bentuk ketegangan emosional negatif yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, gugup, gelisah, dan ketakutan dengan tingkat manifestasi yang berbeda-beda pada setiap individu. Kecemasan kompetitif memiliki sifat multidimensional yang secara umum terbagi ke dalam dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) (Raibowo et al., 2021)

Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) direpresentasikan melalui domain psikis, yang ditandai dengan adanya rasa gelisah, pikiran negatif berulang, hilangnya konsentrasi, serta ketakutan yang kuat akan kegagalan atau sesuatu yang merugikan sebelum dan selama kompetisi berjalan. Di sisi lain, kecemasan somatik (*somatic anxiety*) merupakan respons langsung pada fungsi biologis dan fisik atlet. Komponen somatik ini memicu aktivasi berlebih pada susunan saraf otonom, yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk gangguan pencernaan, peningkatan denyut jantung, otot menegang, hingga keringat berlebih.

Ketika seorang atlet mengalami stres tanpa penyebab yang jelas akibat tekanan pertandingan, susunan saraf otonom ini akan merespons persepsi ancaman tersebut secara otomatis, sehingga mengganggu homeostasis tubuh atlet (Fauzan et al., 2025) Kecemasan kompetitif ini bersifat dinamis dan fluktuatif, di mana intensitasnya dapat berubah secara drastis sebelum pertandingan (*pre-*

match), saat pertandingan berlangsung (*in-match*), hingga mendekati akhir laga.

Umumnya, menjelang peluit awal dibunyikan, tingkat kecemasan kognitif atlet akan melonjak naik secara signifikan akibat bayangan mental mengenai beratnya tugas, reputasi lawan, serta ekspektasi penonton. Sebaliknya, ketika pertandingan sudah berjalan, kecemasan tersebut secara bertahap dapat menurun seiring dengan proses adaptasi psikologis atlet terhadap atmosfer lapangan. Namun, jika tingkat kecemasan tersebut melampaui ambang batas optimal, dampak destruktif akan langsung terlihat pada performa motorik dan teknis atlet. Kecemasan yang terlalu tinggi merusak koordinasi gerak, mempersempit ruang pandang fokus, dan memperlambat proses pengambilan keputusan taktis secara cepat di bawah tekanan permainan yang intens. (Fahrudiana, 2023).

Pembinaan sepak bola juga sudah ada di Indonesia sejak usia dini melalui SSB (*Sekolah Sepak Bola*) tak terkecuali di kota Padangsidimpuan, salah satu SSB yang terkenal di Kota Padangsidimpuan adalah SSB Mitra Remaja yang telah berdiri sejak 21 Januari 2002 dengan nama Mitra Remaja FC Padangsidimpuan dan hanya berupa Club saja tanpa ada akademi untuk membina usia muda. SSB ini sudah beberapa kali mengalami pergantian nama dan pada 2 November 2004 maka Club ini resmi mendirikan Sekolah Sepak Bola karena minat anak-anak usia muda untuk bergabung, dengan nama SSB Mitra Remaja Padangsidimpuan.

pada performa SSB Mitra Remaja Kota Padangsidimpuan terlihat sangat mencolok. Di satu sisi, klub ini memiliki sejarah panjang sejak didirikan pada tahun 2002 dan sempat

menorehkan prestasi gemilang dengan meraih Juara I pada turnamen Bupati Cup Sibolga tahun 2020. Namun, di sisi lain, harapan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi tersebut sirna karena klub mengalami masa paceklik gelar yang cukup lama hingga tahun 2026 (Marza et al., 2025).

Selama ini, penurunan prestasi tersebut kerap kali diasosiasikan secara klasik oleh pihak manajemen hanya pada faktor-faktor eksternal non-teknis, seperti ketiadaan sarana olahraga, keterbatasan anggaran, motivasi, hingga strategi pembinaan pelatih. Padahal, berdasarkan observasi langsung yang dilakukan peneliti di lapangan, ditemukan indikasi kuat bahwa akar masalah utama terletak pada runtuhnya aspek psikologis pemain, khususnya tingginya gejala kecemasan (*anxiety*). Gejala klinis dan motorik kecemasan ini nampak jelas melalui dua fase: (1) Fase Sebelum Bertanding: Pemain menunjukkan tanda-tanda fisiologis kecemasan somatik yang kuat seperti mulut kering, gugup berlebih, dan napas yang tidak teratur. (2) Fase Saat Bertanding: Kecemasan merusak aspek teknis permainan secara langsung, ditandai dengan akurasi operan (*passing*) yang tidak tepat sasaran, serta hilangnya disiplin posisi (*positioning*) dan skema lari di lapangan yang menjadi tidak beraturan.

Meskipun gejala fisik dan teknis akibat gangguan kecemasan ini terlihat jelas di lapangan, belum pernah ada upaya pengukuran ilmiah dan terstruktur untuk memetakan berapa besar tingkat kecemasan yang dialami pemain, baik sebelum maupun saat bertanding. Pengabaian terhadap aspek psikologis ini membuat draf solusi yang ditawarkan pelatih selama ini menjadi tidak tepat sasaran

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai kecemasan atlet sepak bola cenderung berfokus pada tingkat elite (profesional atau mahasiswa) dan hanya mengukur kecemasan secara umum tanpa membagi fasenya secara spesifik. Penelitian ini secara khusus membidik level Sekolah Sepak Bola (SSB) usia muda di wilayah sub-urban (Kota Padangsidempuan), dengan melakukan komparasi metrik secara presisi antara kecemasan sebelum bertanding (*pre-match anxiety*) dan saat bertanding (*mid-match anxiety*) menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya secara lokal. (Fatih et al., 2023).

Dengan membedakan kecemasan ke dalam dua fase krusial ini, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis baru: pelatih tidak lagi meraba-raba draf program latihan mental, melainkan dapat menyusun intervensi psikologis yang spesifik—apakah lebih membutuhkan teknik relaksasi sebelum laga (*pre-game routine*) untuk mereduksi kecemasan somatik, atau peningkatan ketahanan mental (*mental toughness*) saat situasi tertekan di dalam lapangan untuk mengatasi kecemasan kognitif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan pelatih club, terakhir kali klub mencapai prestasi maksimal (Juara I) pada tahun 2020 pada turnamen Bupati Cup Sibolga. Karena rentang waktu yang cukup lama ini penulis beranggapan kecemasan menjadi sebab adanya penurunan prestasi ini. Saat observasi kelapangan gejala kecemasan (*anxiety*) juga terjadi pada pemian SSB Mitra Remaja Kota Padangsidempuan dengan tanda sebagai berikut: (1) mulut kering (2) gugup (3) nafas tidak teratur. Dan

pada saat bertanding gejala ini juga terjadi seperti : (1) passing yang dilakukan tidak tepat sasaran. (2) lari dan posisi di lapangan tidak beraturan. Setelah mendekati pertengahan hingga akhir pertandingan rasa cemas ini mulai berkurang karena para pemain sudah mulai beradaptasi dengan atmosfer pertandingan. Dan setelah pertandingan berakhir rasa cemas ini semakin hilang.

Berdasar uraian diatas, psikis atlet faktor yang mempengaruhi prestasi padaklub tersebut antara lain tidak adanya sarana olahraga, pelatih, motivasi, cara melatih, anggaran, dukungan moral. Hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan adalah adanya pemilihan strategi pembinaan olahraga sepak bola pada klub tersebut sehingga SSB Mitra Remaja Padangsidempuan mampu berprestasi lagi

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Dengan tujuan mengetahui tingkat kecemasan yang terjadi pada pemain sebelum bertanding dan saat bertanding, Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMA Negeri 1 Angkola Barat, Tapanuli Selatan, Sumatera Utara pad 23 – 28 April 2026, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Mitra Remaja Kota Padangsidempuan jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 21 anggota sekolah sepak bola mitra remaja

Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan metode Non-Probability Sampling dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan khusus yang ditetapkan peneliti agar data yang diperoleh

relevan dengan tujuan penelitian., Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi: Pemain yang terdaftar aktif dan mengikuti program latihan reguler di SSB Mitra Remaja Kota Padangsidempuan.

Pemain yang masuk ke dalam daftar susunan pemain (DSP) utama maupun cadangan yang disiapkan untuk menghadapi agenda pertandingan/turnamen selama periode penelitian (23–28 April 2026). Pemain yang bersedia mengisi angket secara lengkap dan objektif. Pengumpulan data tingkat kecemasan dilakukan secara terstruktur menggunakan instrumen angket/kuesioner skala Likert. Untuk menangkap fluktuasi kecemasan atlet secara akurat, prosedur pengumpulan data dibagi secara ketat menjadi dua tahap berikut:

Tahap Sebelum Pertandingan (*Pre-Match Conditioning*): Angket kecemasan sebelum bertanding dibagikan kepada 21 pemain sampel di ruang ganti atau area persiapan lapangan pada rentang waktu 30 hingga 45 menit sebelum peluit pertama (*kick-off*) dibunyikan. Waktu ini dipilih karena merupakan fase puncak di mana indikator kecemasan kognitif dan somatik (seperti gugup, mulut kering, dan napas tidak teratur) mulai tereskalasi akibat tekanan mental menghadapi pertandingan. Peneliti mendampingi proses pengisian untuk memastikan pemain mengisi sesuai dengan kondisi psikologis ril yang mereka rasakan saat itu.

Tahap Saat Bertanding (*In-Match/Mid-Match Conditioning*): Mengingat tidak memungkinkan bagi pemain untuk mengisi angket di tengah lapangan saat laga berjalan,

pengukuran fase ini dilakukan segera pada jeda istirahat babak pertama (*half-time*) atau maksimal 10 menit setelah pertandingan selesai. Pemain diminta mengisi kuesioner kedua dengan merefleksikan kembali ketegangan psikologis, tingkat konsentrasi, tekanan mental, dan kendala teknis (seperti operan yang salah arah atau hilangnya disiplin posisi) yang mereka alami secara nyata selama durasi pertandingan di babak pertama dan kedua berlangsung.

Untuk memperoleh data tentang tingkat kecemasan pemain sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, maka penulis memberikan angket kepada sampel penelitian untuk diisi.

Pada angket dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* Menurut Sugiyono (2013) Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi terhadap individu ataupun kelompok terkait dengan fenomena sosial yang sedang terjadi. Terdapat dua bentuk pertanyaan dalam skala *likert*, yaitu bentuk pertanyaan positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negative untuk mengukur skala negatif. Kemudian dilakukan uji coba instrumen dengan uji validitas dan uji reliabilitas. dan teknik pengumpulan data Sesuai dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka instrument yang digunakan adalah melalui angket dan teknik analisis data dengan Setelah data berhasil diperoleh dan dikumpulkan, maka tahapan yang akan dilakukan untuk menganalisis data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding

Untuk hasil angket pada tingkat kecemasan pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan sebelum bertanding diperoleh nilai maksimal yaitu 94 dan nilai minimal 42 dengan rata-rata 65,81 dan standar deviasi 13,50. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 1. Dsitribusi Frekuensi Sebelum Bertanding

Sebelum Bertanding				
NO	Interval	Kategori	Fre	persentase
1	86-96	Sangat Tinggi	2	10%
2	75-85	Tinggi	2	10%
3	64-74	Sedang	6	29%
4	53-63	Rendah	9	43%
5	42-52	Sangat Rendah	2	10%
Jumlah			21	100%

Diketahui bahwa Tingkat kecemasan pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan sebelum bertanding memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang dengan persentase 10%, kategori tinggi sebanyak 2 orang dengan persentase 10%, kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase 29%, kategori rendah sebanyak 9 orang dengan persentase 43%, dan tak seorang pun dalam kategori rendah dan sangat rendah. Untuk jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding

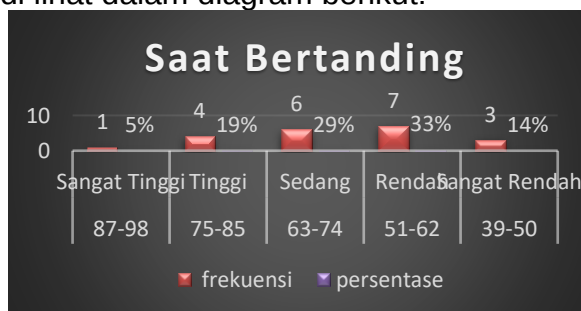
2. Tingkat Kecemasan Saat bertanding

Berdasarkan hasil angket pada tingkat kecemasan pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan sebelum bertanding diperoleh nilai maksimal yaitu 96 dan nilai minimal 39 dengan rata-rata 64,38 dan standar deviasi 13,83. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Saat Bertanding

Saat Bertanding				
NO	Interval	Kategori	Fre	persentase
1	87-98	Sangat Tinggi	1	5%
2	75-85	Tinggi	4	19%
3	63-74	Sedang	6	29%
4	51-62	Rendah	7	33%
5	39-50	Sangat Rendah	3	14%
Jumlah			21	100%

Diketahui bahwa Tingkat kecemasan pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan sebelum bertanding memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang dengan persentase 5%, kategori tinggi sebanyak 4 orang dengan persentase 19%, kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase 29%, kategori rendah sebanyak 7 orang dengan persentase 33%, kategori sangat rendah sebanyak 3 orang dengan persentase 14% dan tak seorang pun dalam kategori sangat rendah. Untuk jelasnya dapat di lihat dalam diagram berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Saat Bertanding

3. Uji Validitas

Tabel 3. Uji Validitas Sebelum Bertanding

Sebelum Bertanding			
No	r hitung	r tabel	Keterangan

1	0.720712	0,433	Valid
2	0.52825	0,433	Valid
3	0.436351	0,433	Valid
4	0.449592	0,433	Valid
5	0.576133	0,433	Valid
6	0.653034	0,433	Valid
7	0.545243	0,433	Valid
8	0.706655	0,433	Valid
9	0.376942	0,433	Valid
10	0.432021	0,433	Valid
11	0.555796	0,433	Valid
12	0.548074	0,433	Valid
13	0.798234	0,433	Valid
14	0.472634	0,433	Valid
15	0.720712	0,433	Valid
16	0.45374	0,433	Valid
17	0.559765	0,433	Valid
18	0.623494	0,433	Valid
19	0.445587	0,433	Valid
20	0.542676	0,433	Valid

Diketahui hasil uji validitas Tingkat kecemasan pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan Sebelum bertanding terdapat 20 item dengan keterangan valid, artinya instrument yang digunakan dapat di terima.

Tabel 4. Uji Validitas Saat Bertanding

Saat Bertanding			
No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.513	0,433	Valid
2	0.496	0,433	Valid
3	0.513	0,433	Valid
4	0.573	0,433	Valid
5	0.534	0,433	Valid
6	0.550	0,433	Valid
7	0.502	0,433	Valid
8	0.738	0,433	Valid
9	0.460	0,433	Valid
10	0.616	0,433	Valid
11	0.695	0,433	Valid

12	0.583	0,433	Valid
13	0.671	0,433	Valid
14	0.806	0,433	Valid
15	0.817	0,433	Valid
16	0.640	0,433	Valid
17	0.498	0,433	Valid
18	0.439	0,433	Valid
19	0.456	0,433	Valid
20	0.481	0,433	Valid

Diketahui hasil uji validitas Tingkat kecemasan pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan saat bertanding terdapat 20 item dengan keterangan valid, artinya instrument yang digunakan dapat di terima.

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Untuk jelasnya pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Reliabilitas

Item	r	C Alpha	Keterangan
Sebelum Bertanding	0.872	0.60	Reliabel
Saat Bertanding	0.887	0.60	Reliabel

Diketahui r sebelum bertanding (0,872) dan saat bertanding (0,887) lebih besar dari 0,60 artinya instrument reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada pemain sepak bola Mitra Remaja Padangsidempuan.

D. Pemahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan pemain Sekolah Sepak Bola berada pada kategori tinggi baik sebelum maupun saat bertanding. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding sebesar 65,81 sedangkan saat bertanding sebesar 64,38.

Tingginya tingkat kecemasan sebelum bertanding dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rasa takut mengalami kekalahan, tekanan untuk memenangkan pertandingan,

rasa gugup menghadapi lawan, serta kurangnya rasa percaya diri pemain. Selain itu, pemain juga cenderung memikirkan kemungkinan melakukan kesalahan yang dapat mempengaruhi performa saat pertandingan berlangsung (Zul Fadli Rambe et al., 2024). Pemain yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung kurang percaya diri, mudah panik, dan sulit mengontrol emosi saat pertandingan berlangsung. Akibatnya pemain sering melakukan kesalahan teknik seperti salah mengoper bola, kurang tepat dalam mengambil keputusan, serta kehilangan fokus dalam permainan.

Sementara itu, tingkat kecemasan saat bertanding juga tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari adanya rasa takut, sulit berkonsentrasi, dan tekanan mental selama pertandingan berlangsung (Zainuddin et al., 2025). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi performa pemain di lapangan, baik dari segi teknik, pengambilan keputusan, maupun kerja sama tim. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori psikologi olahraga yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet. Kecemasan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi, koordinasi gerak, serta kemampuan berpikir secara cepat dalam situasi pertandingan (Armada & Manurizal, 2019).

Selain faktor internal pemain, kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan dari pelatih, dukungan penonton, kondisi pertandingan, kualitas lawan, dan pentingnya pertandingan yang dihadapi (Mujahid & Subekti, 2021). Pemain yang kurang memiliki pengalaman bertanding biasanya lebih mudah mengalami kecemasan

dibandingkan pemain yang sudah terbiasa mengikuti kompetisi.

Tingkat kecemasan sebelum bertanding (*pre-match anxiety*) lebih tinggi dibandingkan saat pertandingan berlangsung (*in-match anxiety*) disebabkan oleh beberapa faktor psikologis dan proses adaptasi berikut:

Ekspektasi dan Bayangan Mental Negatif Sebelum Laga. Sebelum pertandingan dimulai, pikiran atlet cenderung dipenuhi oleh berbagai spekulasi dan tekanan. Hal-hal yang memicu lonjakan kecemasan ini meliputi:

Kekhawatiran kognitif seperti rasa takut mengalami kekalahan, tekanan untuk memenangkan pertandingan, rasa gugup menghadapi lawan, serta kurangnya rasa percaya diri. Ketakutan akan reputasi lawan dan besarnya ekspektasi dari penonton atau lingkungan sekitar. Kecenderungan memikirkan kesalahan yang mungkin dilakukan sebelum mereka benar-benar turun ke lapangan.

Proses Adaptasi Psikologis Saat Pertandingan Berjalan. Sebaliknya, ketika peluit tanda pertandingan dimulai sudah dibunyikan dan laga sedang berlangsung, tingkat kecemasan tersebut secara bertahap mulai menurun. Penurunan ini terjadi karena adaptasi dengan atmosfer lapangan: Pemain secara perlahan mulai menyesuaikan diri secara psikologis dengan situasi nyata di lapangan.. Fokus beralih ke tindakan nyata: Ketika sudah bermain, perhatian pemain berpindah dari yang sebelumnya merenungkan ketidakpastian (aktivitas kognitif negatif) menjadi fokus pada aksi motorik dan taktik permainan.. Peredaan kecemasan seiring berjalannya waktu: Rasa cemas ini akan terus berkurang seiring

berjalannya waktu hingga mendekati akhir pertandingan, dan benar-benar hilang setelah pertandingan selesai.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pelatih perlu memberikan perhatian lebih terhadap kondisi mental pemain selain latihan teknik dan fisik. Pelatih dapat memberikan motivasi, latihan mental, pendekatan psikologis, serta membangun rasa percaya diri pemain agar tingkat kecemasan dapat dikendalikan dengan baik.

Selain itu, pemain juga perlu belajar mengontrol emosi dan meningkatkan kesiapan mental sebelum pertandingan. Kesiapan mental yang baik akan membantu pemain lebih tenang, percaya diri, dan mampu menampilkan performa terbaik saat pertandingan berlangsung.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pemain Sekolah Sepak Bola sebelum dan saat bertanding tergolong tinggi dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembinaan atlet muda sepak bola.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis tingkat kecemasan (*anxiety*) sebelum dan saat bertanding terhadap pemain Sekolah Sepak Bola, maka dapat disimpulkan bahwa peneliti membuktikan secara ilmiah bahwa tingkat kecemasan atlet bersifat dinamis dan fluktuatif sepanjang fase kompetisi..

Tingkat kecemasan pemain sebelum bertanding berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65,81. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain mengalami rasa gugup, khawatir, kurang percaya diri, dan takut

melakukan kesalahan sebelum pertandingan dimulai.

Tingkat kecemasan pemain saat bertanding juga berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 64,38. Kecemasan saat bertanding terlihat dari kurangnya konsentrasi, tekanan mental selama pertandingan, serta rasa takut menghadapi lawan yang lebih kuat.

Kecemasan ini memanifestasikan dirinya dalam dua domain utama yang saling memengaruhi performa atlet. Kecemasan Somatik (Fisik): Sangat menonjol dirasakan *sebelum pertandingan*, ditandai dengan reaksi biologis otomatis seperti mulut kering, rasa gugup berlebih, dan pola napas yang tidak teratur akibat lonjakan sistem saraf otonom. Kecemasan Kognitif (Psikis & Teknis): Berdampak langsung *saat pertandingan berlangsung*, merusak aspek teknis seperti akurasi operan (*passing*) yang tidak tepat sasaran, hilangnya disiplin posisi (*positioning*), serta rusaknya koordinasi gerak akibat hilangnya konsentrasi dan ketakutan mengambil keputusan di bawah tekanan.

Tingginya kecemasan kompetitif ini dipicu oleh interaksi kompleks antara lain: aktor Internal: Rasa takut akan kegagalan, kurangnya rasa percaya diri, emosi yang belum stabil, serta minimnya jam terbang atau pengalaman bertanding dalam turnamen resmi.

Faktor Eksternal: Tekanan dari pelatih, tuntutan sosial pendukung (suporter/penonton), reputasi dan kualitas lawan yang dihadapi, hingga tingkat kepentingan dari laga tersebut.

Dari kesimpulan di atas, kegagalan performa atlet sering kali bukan disebabkan oleh faktor fisik semata, melainkan runtuhnya aspek psikologis (mental) saat menghadapi tekanan kompetisi.

Oleh karena itu, pelatih dan pembina olahraga disarankan untuk tidak hanya fokus pada latihan fisik dan taktik, tetapi juga mengintegrasikan latihan mental (*mental training*) secara terstruktur. Hal ini mencakup penerapan rutinitas pra-laga (*pre-game routine*) atau teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan somatik sebelum bertanding, serta latihan ketahanan mental (*mental toughness*) guna menjaga konsentrasi atlet ketika berada di bawah tekanan tinggi di tengah lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- anuar, F., & Syahrastani, S. (2018). Tinjauan Tingkat Percaya Diri Pemain Sepakbola U17 Ssb Taruna. *Jurnal Jpdo*, 1(2), 102–107.
[Http://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/View/164](http://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/View/164)
- Apriyano, B. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) Pada Pelajar Smp Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 19.
<https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.20>
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151.
- Arridh, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan [Http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot](http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot). *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81.

- <https://doi.org/10.24036/Patriot.V>
- Arsil, Febrian, M., Antoni, D., & Rahayu, N. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Lari 100 Meter Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 9(3), 995–1004.
- Bakhtiar, S., Hendra, J., Khairuddin, Rusdinal, & Ramadan, G. (2026). From Reception To Carry: Validating A Scalable First-Touch-To-Dribbling Progression In Youth Football. *Physical Education Theory And Methodology*, 26(1), 121–130. <https://doi.org/10.17309/Tmf.v.2026.1.11>
- Bryantara, O. F. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Gladiator, December*, 237–249. <https://doi.org/10.20473/Jbe.V4i2.2016.237>
- Cahyaningtyas, W., Hamzah, N., & Septianawati, D. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Agama Anak Usia Dini Di Tk Islam Harapan Indah Pontianak. 3(1), 1–9.
- Emral. (2018). *Buku Sepakbola Dasar*. Sukabina Press.
- Fahrudiana, Y. (2023). *Sweat, Tears, And Gold In Political Football*. 1, 45–53.
- Fatih, M. F., Edwarsyah, E., Erianti, E., & Saputra, M. (2023). Studi Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola Bbc Batuangs Taba U-14 Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(10), 43–50. <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1542%0ah>
- <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1542/728>
- Fauzan, M. A., Putra, A. N., Arnando, M., & Lawanis, H. (2025). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Ssb Putra Bumi Serambi Kota Padang Panjang*. 8(6), 2497–2506.
- Firdaus, J., Rasyid, W., Wulandari, I., Astuti Halaman, Y., & Astuti, Y. (2025). Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera Barat Dalam Persiapan Pon Aceh-Sumut 2024. *Jurnal Jpdo*, 8(5), 1966–1975. <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2496>
- Firmansyah, M. W., & Jatmiko, T. (2022). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola: A Literature Review. *Jurnal Prestasi*.
- Haryadi, W. M., Pratinida, G., & Seran, M. T. (2016). Studi Manajemen Pembinaan Olahraga Sepak Bola Di Klub Persatuan Sepak Bola Kota Bogor Oleh Kantor Pemuda Dan Olahraga Kota Bogor. *Governansi*, 2(April), 41–46.
- Komaruddin. (2016). Analisis Kesalahan Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika Pada Materi Peluang Berdasarkan High Order Thinking Dan Pemberian Scaffolding. *Jurnal Darussalam*, Viii(1), 202–217.
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/Personifikasi.V15i1.25963>
- Marza, Z. P., Arnando, M., Lawanis, H., & Atradinal. (2025). Tinjauan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sekolah Sepakbola Persebal

- Junior Balai Selasa Ranah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(7), 2303–2311.
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Tactical Analysis Of Pencak Silat Competitions In The Competing Category. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136. [Http://Doi.Org/10.31599/Jces.V2i2.693](http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693)
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Olahraga*, 2, 306–312.
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal Upi Sumedang Saat Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 496–503. [Https://Doi.Org/10.37630/Jpo.V14i6.2266](https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2266)
- Rachim, A., & Widodo, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Menendang Bola Ke Gawang (Finishing) Sebagai Faktor Penentu Kemenangan Club Black Steel Vs Skn Kebumen Fc Pada Liga Futsal Profesional Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 159–168.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal Ukm Forkip Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. [Https://Ojs.Mahadewa.Ac.Id/Index.Php/Jpkr/Article/View/1162](https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162)
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga (. 3(1), 44–60.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Syahrastani, Afif, R., Syamsuar, & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(12), 124–129.
- Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects Of Impulsivity On Competitive Anxiety In Female Athletes: The Mediating Role Of Mindfulness Trait. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(6). [Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph19063223](https://doi.org/10.3390/ijerph19063223)
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola. *Creating Productive And Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 315(2), 6093–6350.
- Zainuddin, M. Z., Usman, A., Juhanis, S., & Iskandar. (2025). Kondisi Fisik Optimal Untuk Pemain Sepak Bola Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 12(8148), 9–13.
- Zul Fadli Rambe, A., Yanuar Kiram, P., Arsil, A., Bahtra, R., & Ockta, Y. (2024). Improvement Of Basic Soccer Techniques With Training Methods And Physical Condition. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 76–89. [Https://Doi.Org/10.29407/Js_Unp.gri.V10i1.21575](https://doi.org/10.29407/js_unp.gri.v10i1.21575)