

**PROFIL TINGKAT *ANXIETY* ATLET USIA 17 TAHUN
DALAM PERTANDINGAN SEPAK BOLA**

Mochammad Dhifansah Ramadhan Hutomo^{1*}, Hadi²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* *Coressponding Author*: dhivanhutomo@students.unnes.ac.id

Keterangan

Abstrak

Rekam Jejak:
Submitted; Januari 2026
Revised; Februari 2026
Accepted; Maret 2026

Kata Kunci:
Anxiety;
Atlet;
Pertandingan;
Sepak Bola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepak bola Persiwi Wonogiri U-17 dalam pertandingan resmi Piala Soeratin 2025. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel 29 atlet yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup berbasis Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan memiliki reliabilitas serta validitas yang memadai untuk mengukur kecemasan kompetitif. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan atlet sebesar 41,48 yang termasuk kategori rendah. Distribusi klasifikasi memperlihatkan 24,14% atlet memiliki kecemasan sangat rendah, 27,59% rendah, 37,93% tinggi, dan 10,34% sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet mampu mengendalikan kecemasan dengan baik, meskipun sebagian masih menunjukkan gejala kecemasan tinggi. Kesiapan mental atlet Persiwi U-17 relatif terjaga, namun aspek keterampilan teknik dan kondisi fisik tetap perlu diperkuat secara berkesinambungan untuk mendukung performa optimal.

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu jenis olahraga bola besar yang sangat digemari di berbagai belahan dunia. Permainan sepak bola melibatkan dua tim yang saling bersaing untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Tim pemenang ditentukan oleh skor atau jumlah gol yang dicetak, sehingga dibutuhkan strategi yang tepat, kondisi fisik yang prima, dan kesiapan mental yang optimal dari setiap atlet. Sepak bola termasuk dalam kategori permainan bola besar yang menuntut kondisi fisik prima karena dimainkan di lapangan luas dengan tempo cepat dalam durasi yang relatif panjang ((Arridho et al., 2021). Sepak bola adalah permainan beregu yang membutuhkan kesiapan fisik, keterampilan teknik, taktik, serta mental yang baik (Hasanuddin, 2023).

Komponen mental menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi performa atlet. Pelatihan mental memiliki peran signifikan, baik sebelum, saat, maupun setelah pertandingan (Rafli et al., 2023). Atlet yang memiliki mental lemah cenderung mudah mengalami kelelahan, kehilangan konsentrasi, dan pada akhirnya menurunkan performa. Salah satu faktor psikologis yang paling sering muncul adalah kecemasan (Pribadi et al., 2024). Kecemasan berpotensi menurunkan performa atlet selama bertanding (KUMBARA et al., 2019).

Kecemasan (*anxiety*) didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang disertai perasaan gelisah, khawatir, atau takut akan situasi tertentu. Kecemasan merupakan gejala psikologis yang identik dengan emosi negatif yang dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet (Aqobah & Rhamadian, 2022). Kecemasan muncul sebagai respon terhadap rangsangan yang menimbulkan ketegangan mental dan berdampak pada penampilan atlet (Fadilah & Priambodo, 2024). Kecemasan dapat dipahami sebagai reaksi normal yang sering muncul menjelang atau selama pertandingan (KUMBARA et al., 2019). Sehingga kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional negatif yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, ketegangan mental, dan kelelahan akibat meningkatnya aktivitas fisiologis.

Setiap individu dapat mengalami tingkat kecemasan yang berbeda, termasuk berdasarkan jenis kelamin. Tingkat kecemasan pada pria dan wanita tidak sama. Wanita cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi karena sifatnya yang lebih sensitif, sedangkan pria umumnya lebih aktif, eksploratif, dan lebih mudah rileks (Safitri & Khoirunnisa, 2024).

Kecemasan dalam pertandingan sepak bola muncul sebagai reaksi emosional maupun fisiologis terhadap situasi kompetitif. Kecemasan bertanding adalah bentuk respon negatif yang dialami atlet berdasarkan cara mereka menilai situasi pertandingan (Widyanti et al., 2023). Kondisi ini wajar dialami oleh setiap atlet, meskipun faktor penyebabnya dapat berbeda. Sumber kecemasan dapat berasal dari dalam diri, seperti pikiran negatif atau keraguan akan kemampuan, maupun dari luar diri, misalnya tekanan lingkungan, kritik, atau cemoohan dari orang sekitar (Sherlina, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari (Ramadhan & Syafii, 2022) mengkaji tingkat kecemasan pada atlet sepak bola klub Persengan Nganjuk U-17 dengan melibatkan 28 orang sebagai sampel. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pada kategori kecemasan agak rendah sebanyak 23 atlet, sedangkan 5 atlet berada pada kategori agak tinggi. Nilai rata-rata kecemasan yang diperoleh adalah 36,57, yang termasuk dalam klasifikasi agak rendah (Ramadhan & Syafii, 2022a). Penelitian lain dilakukan oleh (Muslihuddin et al., 2024) terhadap 64 atlet sepak bola usia 10–12 tahun di klub Borner Soccer School Samarinda. Hasilnya menunjukkan distribusi kecemasan dengan rincian: kategori sangat rendah sebesar 1,56% sebanyak 1 atlet, rendah sebesar 18,75% sebanyak 12 atlet, tinggi sebesar 76,56% sebanyak 49 atlet, dan sangat tinggi sebesar 3,13% sebanyak 2 atlet (Muslihuddin et al., 2024).

Selanjutnya, (Robinanto et al., 2022) meneliti 20 atlet sepak bola SSB Putra Palapa Kecamatan Megang Sakti. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan sebelum bertanding berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 atlet (10%), kategori tinggi 6 atlet (30%), dan kategori sedang 12 atlet (60%). Sementara itu, tidak ada atlet yang masuk ke kategori rendah maupun sangat rendah (Robinanto et al., 2022a). Penelitian terakhir oleh (Prayogi et al.,

2024) pada 20 atlet sepak bola IPRC Padang, Sumatera Barat, menemukan variasi tingkat kecemasan dengan rincian: kategori sangat tinggi sebanyak 1 atlet (5%), tinggi 5 atlet (25%), kurang tinggi 10 atlet (50%), tidak tinggi 2 atlet (10%), dan sangat tidak tinggi 2 atlet (10%) (Prayogi et al., 2024a).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, terlihat bahwa kajian mengenai tingkat kecemasan atlet sepak bola telah dilakukan pada berbagai kelompok usia dan klub, seperti Persengan Nganjuk U-17, Borner Soccer School Samarinda, SSB Putra Palapa, serta IPRC Padang. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi kategori kecemasan, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik menyoroti tingkat kecemasan pada atlet sepak bola Persiwi U-17. Padahal, setiap klub memiliki karakteristik lingkungan latihan, intensitas kompetisi, serta latar belakang atlet yang berbeda, sehingga hasil penelitian dari klub lain belum tentu dapat digeneralisasikan.

Persiwi merupakan klub sepak bola kebanggaan masyarakat Kabupaten Wonogiri yang memiliki tim junior dan rutin berpartisipasi dalam Piala Soeratin U-17, sebuah kompetisi nasional bagi kelompok usia remaja. Pada fase usia ini, atlet sedang berada dalam masa perkembangan menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang sering muncul pada remaja adalah meningkatnya kecenderungan mengalami kecemasan, yang dapat berpengaruh langsung terhadap kesiapan bertanding maupun performa di lapangan.

Berdasarkan wawancara nonformal dengan Rifky Amirul Bayhaqi, asisten pelatih Persiwi U-17, memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan. Ia menyampaikan bahwa sebelum pertandingan, beberapa atlet di ruang ganti terlihat melamun dan menunjukkan kegelisahan. Hal tersebut berdampak pada performa di lapangan, misalnya kesalahan dalam teknik dasar seperti akurasi umpan yang menurun serta penerimaan bola yang kurang optimal. Rifky juga menjelaskan bahwa sebagian besar atlet Persiwi U-17 masih memiliki keterbatasan pengalaman bertanding (*jam terbang*) sehingga mudah merasa gugup. Selain itu, proses pembentukan tim yang relatif baru turut memengaruhi kondisi psikologis atlet. Oleh karena itu, wajar apabila tingkat kecemasan masih cukup tinggi dan sering memunculkan kesalahan selama pertandingan berlangsung.

Merujuk pada hasil penelitian sebelumnya dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan atlet sepak bola Persiwi U-17, sekaligus melengkapi temuan-temuan sebelumnya agar dapat menjadi dasar bagi pelatih maupun pihak terkait dalam mengelola aspek psikologis atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif bertujuan untuk memberikan gambaran secara objektif mengenai suatu fenomena melalui penggunaan data numerik, mulai dari tahap pengumpulan, analisis, hingga penyajian hasil penelitian (Waruwu et al., 2025). Penelitian dilaksanakan di Klub Persiwi Wonogiri pada bulan Agustus tahun 2025. Subjek penelitian adalah seluruh atlet sepak bola kelompok usia 17 tahun yang tergabung dalam tim Persiwi U-17. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet aktif kelompok usia 17 tahun yang berjumlah 29 orang. Pemilihan Persiwi Wonogiri U17 sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa klub ini belum pernah diteliti sebelumnya, sementara kelompok usia 17 tahun merupakan satu-satunya kategori yang tersedia. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) bersedia menjadi responden, (2) berusia 17 tahun, (3) memiliki pengalaman mengikuti pertandingan, dan (4) masih aktif mengikuti latihan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 29 atlet yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.

Gambaran sampel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh atlet berada pada kelompok usia remaja akhir (17 tahun), dengan variasi posisi bermain yang terdiri dari penjaga gawang, atlet belakang, gelandang, dan penyerang. Seluruh sampel merupakan atlet aktif yang

mengikuti program latihan rutin klub Persiwi U-17. Instrumen penelitian berupa angket tertutup yang disusun menggunakan skala Likert dengan rentang 1–4. Kisi-kisi angket menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version*, yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam bahasa Indonesia. Nilai reliabilitas instrumen ini berkisar antara 0,61 hingga 0,86. Secara keseluruhan, uji validitas konvergen menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,722, sedangkan uji validitas divergen menunjukkan nilai koefisien korelasi yang tidak signifikan ($r = -0,120$) (Putra & Guntoro, 2022). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet. Hasil perhitungan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta rata-rata skor untuk menggambarkan kondisi kecemasan atlet Persiwi U-17 secara menyeluruh dengan rumus sebagai berikut;

$$M = \frac{\sum skor}{N}$$

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

$\sum skor$ = Jumlah skor total responden

N = Jumlah total responden

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data peneliti yang diperoleh dari pengisian kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version* dan diisi oleh responden. Kemudian data diolah dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2021*. Hasil penelitian diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Penafsiran (Interpretasi)

Interval	Kriteria
17-29	Sangat Rendah
30-42	Rendah
43-55	Tinggi
56-68	Sangat Tinggi

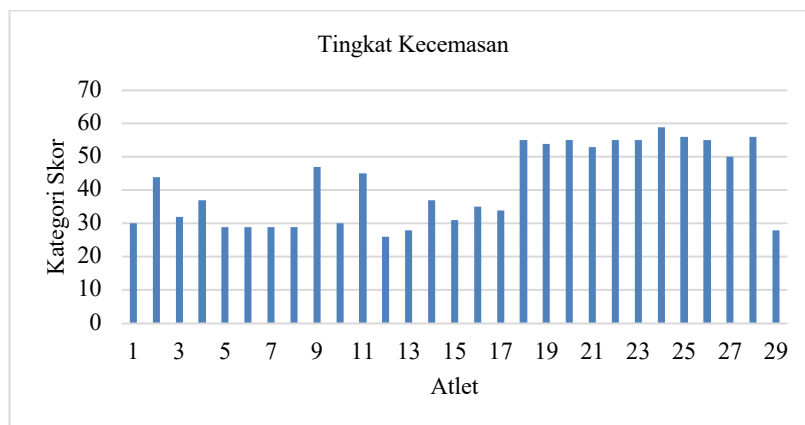
Tabel di atas digunakan sebagai pedoman untuk menafsirkan rata-rata hasil jawaban kuesioner tingkat kecemasan atlet. Rentang skor 17–29 dikategorikan sebagai tingkat kecemasan sangat rendah, skor 30–42 termasuk dalam kategori rendah, skor 43–55 masuk dalam kategori tinggi, dan skor 56–68 menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

Tabel 2. Hasil Data Statistik Deskriptif

Deskripsif	Nilai
Mean	41,48
Modus	55
Median	37
St. Dev	11,77
Max	59
Min	26

Tabel di atas menunjukkan hasil deskriptif dari data tingkat kecemasan atlet Persiwi Wonogiri U17 saat bertanding. Dari hasil tersebut, diperoleh rata-rata skor kecemasan sebesar 41,48 dari

total skor maksimal 68. Berdasarkan kriteria interpretasi, skor tersebut termasuk dalam kategori rendah. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 26, sedangkan nilai maksimum adalah 59, dengan simpangan baku sebesar 11,77. Artinya, sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang relatif stabil, meskipun terdapat variasi individual yang cukup menonjol antar atlet.



Gambar 1. Tingkat Kecemasan setiap Atlet

Berdasarkan diagram batang yang ditampilkan, diketahui bahwa terdapat 29 responden dengan skor tertinggi sebesar 59 dan skor terendah sebesar 26. Berdasarkan tabel data statistik deskriptif, nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan yang diperoleh adalah 41,48 dari total skor maksimal 68. Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan para atlet Persiwi Wonogiri U17 dalam ajang Piala Soeratin 2025 tergolong dalam kategori “rendah”. Namun demikian, tingkat kecemasan yang dirasakan tidak selalu sama di setiap pertandingan, karena dapat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi selama pertandingan berlangsung.

Tabel 3. Klasifikasi Kecemasan Atlet

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
17-29	Sangat Rendah	7	24,14
30-42	Rendah	8	27,59
43-55	Tinggi	11	37,93
56-68	Sangat	3	10,34
Total		29	100

Distribusi klasifikasi tingkat kecemasan menunjukkan bahwa 7 atlet (24,14%) berada pada kategori sangat rendah, 8 atlet (27,59%) berada pada kategori rendah, 11 atlet (37,93%) termasuk kategori tinggi, dan 3 atlet (10,34%) berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum para atlet mampu mengelola tekanan psikologis dengan baik, meskipun masih ada sebagian kecil atlet yang menunjukkan gejala kecemasan cukup tinggi.

Hasil pengolahan data juga menunjukkan adanya perbedaan kecemasan berdasarkan pengalaman bertanding. Atlet dengan jam terbang lebih banyak cenderung lebih tenang dan percaya diri. Sebaliknya, atlet yang baru bergabung atau minim pengalaman menunjukkan kecenderungan gugup dan kurang fokus saat pertandingan dimulai. Berdasarkan observasi dan wawancara informal dengan asisten pelatih, tanda-tanda kecemasan seperti tangan gemetar, pernapasan tidak teratur, serta fokus yang mudah teralihkan sering muncul pada atlet dengan pengalaman kompetisi yang lebih sedikit.

Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas atlet Persiwi Wonogiri U-17 mampu mengendalikan kecemasan dengan baik, namun masih ada sebagian kecil atlet yang mengalami

kecemasan cukup tinggi. Berdasarkan pengamatan lapangan dan wawancara informal dengan asisten pelatih, indikasi kecemasan somatik (seperti tangan gemetar, keringat berlebih, dan ketegangan otot) lebih sering muncul menjelang pertandingan dibandingkan kecemasan kognitif (berupa pikiran negatif atau keraguan diri). Hal ini menunjukkan bahwa reaksi fisiologis masih menjadi gejala dominan pada sebagian atlet remaja yang belum sepenuhnya berpengalaman menghadapi tekanan kompetisi resmi.

Dengan demikian, hasil penelitian secara umum menggambarkan bahwa atlet Persiwi Wonogiri U-17 memiliki tingkat kecemasan rendah, namun terdapat variasi antar individu yang menandakan perlunya pendekatan psikologis berbeda untuk setiap atlet agar kesiapan mental dapat merata di seluruh tim.

Pembahasan

Rata-rata tingkat kecemasan yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa atlet Persiwi Wonogiri U-17 memiliki kesiapan mental yang cukup baik dalam menghadapi tekanan kompetitif. Kondisi ini menggambarkan bahwa para atlet mampu beradaptasi dengan situasi pertandingan, terutama dalam ajang bergengsi seperti Piala Soeratin 2025 yang menjadi momentum penting bagi pembinaan usia muda di daerah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Ramadhan & Syafii (2022b) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan atlet Persiwi Wonogiri U-17 berada pada kategori agak rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja akhir (sekitar 16–17 tahun) mulai memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan usia anak-anak.

Perkembangan psikologis remaja yang sudah mampu membedakan antara rasa takut, gugup, dan semangat berkompetisi menjadi faktor yang mendukung stabilitas mental mereka. Temuan ini juga diperkuat oleh (Domínguez-González et al., 2024) yang menunjukkan bahwa atlet sepak bola usia 14–18 tahun dengan tingkat kecemasan kompetitif yang lebih rendah cenderung memiliki profil psikologis yang lebih positif, ditandai dengan self-confidence yang tinggi serta kemampuan mencapai flow state saat bertanding. Kondisi psikologis tersebut berkontribusi langsung terhadap kesiapan mental dan performa optimal atlet di lapangan.

Namun, hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan studi Robinanto et al. (2022b) dan Prayogi et al. (2024b) yang menemukan bahwa mayoritas atlet di klub mereka memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh gaya pelatihan, atmosfer klub, serta budaya komunikasi antara pelatih dan atlet. Klub Persiwi Wonogiri dikenal memiliki pendekatan yang suportif dan kekeluargaan, yang dapat menciptakan rasa aman psikologis (*psychological safety*) bagi atlet muda.

Dukungan sosial seperti ini terbukti mampu mengurangi stres kompetitif karena atlet merasa diterima meski melakukan kesalahan di lapangan (Pratama & Utami, 2024). Sebaliknya, Serontou et al. (2024) dalam penelitiannya terhadap atlet SKO Papua menemukan bahwa tuntutan prestasi, tekanan kompetisi, serta lingkungan pembinaan yang lebih kompetitif dapat meningkatkan tingkat kecemasan atlet, khususnya menjelang pertandingan penting. Hal ini menegaskan bahwa lingkungan latihan dan budaya klub memiliki peran signifikan dalam membentuk kondisi psikologis atlet muda.

Dari perspektif teori *Inverted-U Hypothesis*, performa terbaik akan tercapai pada tingkat kecemasan sedang, di mana arousal berada pada titik optimal. Kecemasan yang terlalu tinggi dapat menurunkan performa, sementara kecemasan yang terlalu rendah menyebabkan penurunan semangat bertanding (N. A. Rohmansyah, 2017). Dengan demikian, tingkat kecemasan “rendah” pada atlet Persiwi U-17 perlu dipertahankan agar tidak berubah menjadi terlalu rendah dan membuat atlet kurang fokus atau kehilangan *sense of urgency*. Temuan Domínguez-González et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kecemasan yang terkontrol berkontribusi pada keseimbangan emosi dan kesiapan mental atlet, sehingga mendukung performa kompetitif yang stabil.

Selain itu, menurut *Multidimensional Anxiety Theory*, kecemasan kognitif dan somatik memiliki dampak berbeda terhadap performa (N. Rohmansyah, 2017). Pada penelitian ini, kecemasan somatik lebih dominan, sehingga strategi pelatihan mental sebaiknya berfokus pada

pengendalian fisiologis, seperti teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi otot. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Fathan Dahriyanto & Haris Fitriyanto (2018) yang menyatakan bahwa atlet sepak bola yang memiliki strategi koping adaptif, seperti relaksasi dan kontrol emosi, cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah. Dengan demikian, penguatan keterampilan koping menjadi aspek penting dalam pembinaan psikologis atlet sepak bola remaja.

Penelitian ini juga menguatkan pandangan Sultanov (2024) yang menegaskan bahwa atlet dengan keterampilan dan jam terbang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan kompetitif lebih rendah. Pengalaman bertanding berulang kali melatih atlet untuk menghadapi tekanan eksternal seperti sorakan penonton, situasi genting, atau kesalahan teknis dengan lebih tenang. Oleh karena itu, peningkatan pengalaman bertanding harus menjadi bagian integral dari program pembinaan usia muda.

Dari sisi sosial, atlet yang memiliki hubungan baik dengan rekan satu tim dan pelatih cenderung menunjukkan kecemasan lebih rendah. Suasana tim yang solid menciptakan dukungan emosional yang membantu atlet mengurangi rasa takut gagal. Sementara itu, faktor personal seperti *self-confidence* juga berperan penting. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol tekanan, karena fokus mereka terarah pada proses, bukan pada kekhawatiran terhadap hasil akhir.

Selain itu, kondisi lingkungan seperti dukungan orang tua dan ekspektasi eksternal juga dapat menjadi sumber tekanan. Dalam kasus Persiwi Wonogiri, sebagian besar atlet berasal dari lingkungan sekolah dan keluarga yang mendukung karier sepak bolanya, sehingga tekanan dari luar relatif kecil. Faktor ini menjadi penentu penting yang membedakan kondisi psikologis atlet Persiwi dengan beberapa klub lain yang lebih menuntut hasil instan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting. Pertama, pelatih dapat menerapkan program pelatihan mental terstruktur seperti *mindfulness training*, *positive self-talk*, dan *pre-match routine* untuk membantu atlet mengontrol ketegangan dan meningkatkan fokus. Kedua, klub dapat menjadwalkan sesi *mental coaching* dengan psikolog olahraga agar atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi mendapatkan bimbingan individual. Ketiga, pendekatan komunikasi pelatih yang suportif, bukan otoriter, perlu dipertahankan karena terbukti efektif dalam menurunkan tekanan psikologis pada atlet muda. Selain itu, pelatih juga dapat melakukan simulasi pertandingan dengan tekanan mirip kompetisi sebenarnya, sehingga atlet terbiasa dengan suasana emosional dan tekanan psikologis saat laga resmi. Pendekatan ini terbukti efektif untuk meningkatkan *coping skill* atlet dalam menghadapi stres kompetitif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengumpulan data hanya menggunakan angket CSAI-2R sehingga tidak menggambarkan aspek psikologis secara mendalam. Kedua, penelitian dilakukan hanya pada satu klub dengan jumlah sampel terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh atlet usia remaja di Indonesia. Ketiga, penelitian ini bersifat deskriptif, sehingga belum mengungkap hubungan sebab-akibat antara kecemasan dan performa aktual di lapangan.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dengan menggabungkan observasi, wawancara, serta pengukuran performa teknis untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, studi eksperimental juga dapat dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi psikologis seperti *mindfulness-based training*, *relaxation techniques*, atau *mental imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan kompetitif atlet sepak bola remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa atlet Persiwi Wonogiri U17 mampu mengendalikan kecemasan pada pertandingan resmi, sehingga menunjukkan kesiapan mental yang baik. Meskipun demikian, aspek keterampilan teknik dan kondisi fisik tetap menjadi faktor penting yang perlu dikembangkan bersamaan dengan penguatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27.
- Fathan Dahriyanto, L., & Haris Fitriyanto, A. (2018). Hubungan Strategi Koping Dan Kecemasan Pada Atlet Sepak bola. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Muslihuddin, M. T., Jusuf, J. B. K., Santoso, J. A., & Mahardhika, N. A. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Sepak bola Kelompok Umur 10-12 Tahun Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 468–475. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2104>
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet. Pradina Pustaka.
- Prayogi, M. A., Sin, T. H., S, A., & Umar, U. (2024a). Tinjauan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Sepak Bola IPRC FC Sumatera Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 1068–1079. <https://doi.org/10.24036/glttdor1207011>
- Prayogi, M. A., Sin, T. H., S, A., & Umar, U. (2024b). Tinjauan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Sepak Bola IPRC FC Sumatera Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 1068–1079. <https://doi.org/10.24036/glttdor1207011>
- Pribadi, I. A., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Sepak bola. *Jurnal Gladiator*, 4(3), 840–852. <https://doi.org/10.24036/glttdor1142011>
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Rafli, R., Pajarianto, H., & Zainuri, I. (2023). Tekanan Mental Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepak Takraw: Peran Religiusitas. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2). <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7763>
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022a). Tingkat Kecemasan Atlet Sepak bola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 36–41.
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022b). Tingkat Kecemasan Atlet Sepak bola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan.
- Robinanto, E. S., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2022a). Tingkat Anxiety (Kecemasan) Sebelum Bertanding Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. *JOLMA*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.6870>
- Robinanto, E. S., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2022b). Tingkat Anxiety (Kecemasan) Sebelum Bertanding Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. *JOLMA*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.6870>
- Rohmansyah, N. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. <https://www.researchgate.net/publication/332605698>
-

- Rohmansyah, N. A. (2017). Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Olahraga. *Jendela Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1703>
- Safitri, A. D., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(03), 1383–1399.
- Serontou, Y., Ansar CS, & Muhammad Teguh Prasetyo. (2024). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Sepak bola SKO Papua dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(02), 104–112. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i02.4875>
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Sultanov, M. B. (2024). The Association Between Social Desirability and Competitive Anxiety in Young Football Players with Different Qualifications. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 113–123. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0308>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Armen, G. Q. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keolahraagan*, 4(3), 300–310.