



## Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 10 Ternate

M. Irfan Hasanuddin<sup>1</sup>, Benny Badaru<sup>2</sup>, Muhammad Qasash Hasyim<sup>3</sup>

{[mirfan.hasanuddin@unkhair.ac.id](mailto:mirfan.hasanuddin@unkhair.ac.id)<sup>1</sup>, [benny.b@unm.ac.id](mailto:benny.b@unm.ac.id)<sup>2</sup>, [qasash.hasyim@unm.ac.id](mailto:qasash.hasyim@unm.ac.id)<sup>3</sup>}

Universitas Khairun, Jl Yusuf Abdulrahman, Gambesi, Kec. Ternate Sel., Kota Ternate, Maluku Utara<sup>1</sup>, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>2</sup>, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>3</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet futsal SMA Negeri 10 Ternate yang berjumlah 20 siswa yang digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (1 siswa), “rendah” sebesar 10% (2 siswa), “sedang” sebesar 50% (10 siswa), “tinggi” sebesar 30% (6 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 5% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 62.70, tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate dalam kategori sedang. Berdasarkan analisa data yang telah dilaksanakan, didapat bahwa secara keseluruhan tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Ekstrakurikuler, Futsal.

### 1 Pendahuluan

Olahraga sebagai karya cipta manusia merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Faktor fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja bagi yang menggeluti suatu cabang olahraga, baik segi peningkatannya maupun pemeliharannya artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen yang dominan dari cabang olahraga tersebut harus dikembangkan (Hasanuddin, 2018).

Futsal is an international terminology for the game, a combination of the Spanish "futbol sala", Futbol and Portuguese "Futebol de salao". If it is translated, it means indoor football (Juhanis et al., 2023). Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu.

Dalam permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental.

Pada tahun 2002, futsal begitu populer di Indonesia dikarenakan lapangan terbuka yang berukuran luas semakin sedikit, terutama di kota-kota besar. Sebagai contoh banyak pencinta olahraga memainkan sepakbola di sebidang tanah kosong perumahan sempit, gang-gang berdebu, dan ruangan terbuka di bawah jembatan. Terbatasnya lapangan itulah yang mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga.

Salah satu kegiatan proses pembelajaran di sekolah, yaitu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler futsal menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dasar permainan futsal, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang. Bagi anak-anak ataupun remaja, futsal mampu mengembangkan skill, dan insting bermain bola. Berdirinya klub-klub futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangatlah digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan sering diadakan kejuaraan antar pelajar baik tingkat Daerah maupun tingkat Nasional.

SMA Negeri 10 Ternate merupakan sekolah yang menerapkan kurikulum pembelajaran dimana penjas menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib untuk dipenuhi atau dilaksanakan. Selain pembelajaran pada saat jam sekolah, siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh pihak sekolah sesuai dengan minat, bakat atau prestasi yang dimiliki. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan dan menggali potensinya agar dapat berprestasi disalah satu kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah olahraga futsal.

Pada pemain futsal yang akan menghadapi pertandingan, sebelum pertandingan para pemain cemas hingga tidak nafsu makan atau bahkan tidak dapat tidur. Selain itu kecemasan juga muncul karena adanya bayangan akan beratnya tugas yang akan dijalani dan beratnya lawan yang akan dihadapi sehingga pemain tidak tenang dan merasa ingin buang air kecil terus menerus. Kemudian saat pertandingan dimulai, biasanya pemain yang memiliki kecemasan yang lebih, dia akan cenderung susah konsentrasi dan gugup sehingga sulit berkomunikasi dengan pemain yang lain.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang pertandingan dan pada saat bertanding. karena pengaruh aspek mental tersebut secara khusus terlihat saat menjelang pertandingan dan pada saat pertandingan. Demikian besar pengaruh aspek mental sehingga seorang atlet yang telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan latihan teknik, taktik dengan baik dan telah di prediksi untuk mendapat kemenangan. Faktor psikologi memainkan peran penting dalam kinerja olahraga (Fatmawati et al, 2022). Dari banyak faktor psikologis yang ada dalam diri atlet maka yang paling dominan berpengaruh adalah kepercayaan diri dan kecemasan. Menurut (Hamzah et al, 2023) Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam performa seorang atlet adalah aspek kecemasan.

Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi suatu pertandingan sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang

mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet harus mampu mengendalikan kecemasan dan stress dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dampak dari pemain yang tidak dapat mengontrol kecemasannya ini, maka dapat mengganggu permainan para pemain. Karena seberapa baik dan seberapa siap pemain jika tidak bisa mengendalikan kecemasannya maka akan mempengaruhi permainannya untuk dapat tampil maksimal.

## 2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan pemain futsal SMA Negeri 10 Ternate Tahun 2023. Menurut (Purba et al., 2023) Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang diteliti. Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 10 Ternate dengan sampel berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, pemberian angket dan dokumentasi. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

## 3 Hasil

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 24 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu (1) faktor intrinsik: (a) Berpenampilan Buruk, (b) Sifat kepribadian yang memang Pencemas, (c) pengalaman bertanding, (2) faktor ekstrinsik: (a) pelatih, (b) penonton, (c) keluarga, (d) teman, (e) lawan, (f) wasit, (g) sarana prasarana, (h) cuaca. Hasil analisis data penelitian kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

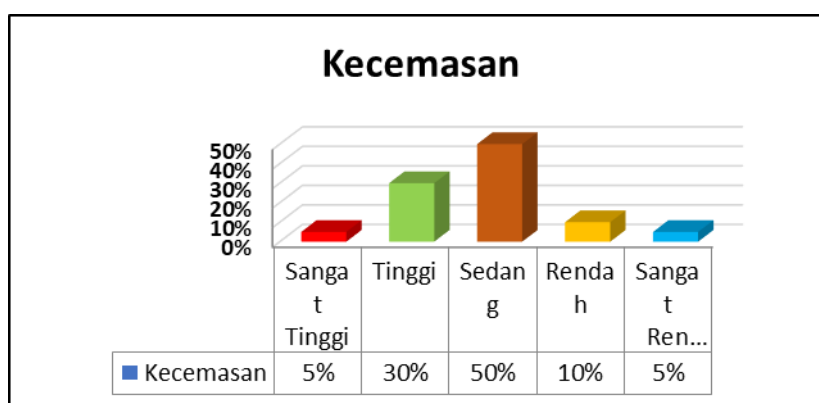
Statistik	Kecemasan	Intrinsik	Ekstrinsik
<i>N</i>	20	20	20
<i>Mean</i>	62.70	23.95	38.75
<i>Median</i>	62.00	23.50	39.00
<i>Mode</i>	60	26	41
<i>Std. Deviation</i>	5.573	2.417	4.115
<i>Minimum</i>	48	20	28
<i>Maximum</i>	72	28	45

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$71.06 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
2	$65.49 < X \leq 71.06$	Tinggi	6	30%
3	$59.91 < X \leq 65.49$	Sedang	10	50%
4	$54.35 < X \leq 59.91$	Rendah	2	10%
5	$X \leq 54.34$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut di atas kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate Berdasarkan Faktor Intrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$27.56 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
2	$25.16 < X \leq 27.56$	Tinggi	7	35%
3	$22.74 < X \leq 25.16$	Sedang	9	45%
4	$20.33 < X \leq 22.74$	Rendah	3	15%
5	$X \leq 20.33$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
----	----------	----------	-----------	---

1	$44.92 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
2	$40.81 < X \leq 44.92$	Tinggi	8	40%
3	$36.69 < X \leq 40.81$	Sedang	7	35%
4	$32.58 < X \leq 36.69$	Rendah	3	15%
5	$X \leq 32.58$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

#### 4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate berada pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 10 orang atau 50%.

Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas ketika akan menghadapi pertandingan, seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Ini dikarenakan pertandingan juga sudah memasuki delapan besar, sehingga tingkat kecemasan akan lebih tinggi jika dibandingkan dengan pertandingan dengan level yang lebih rendah. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2011: 21), bahwa: jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

Tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate masih ada 30% (6 orang) yang masuk dalam tingkat kecemasan “tinggi”, artinya masih ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini dikarenakan atlet tersebut kurang pengalaman dalam mengikuti pertandingan dan belum terbiasa dalam atmosfer pertandingan apalagi setingkat Kejuaraan Nasional. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kinerja dalam pertandingan jika atlet tidak mampu mengendalikan, misalnya atlet jadi tidak konsentrasi, kemampuan membaca permainan menjadi tumpul, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Hal ini sesuai dengan pendapat Gunarsa (2008) bahwa kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan atlet yang cenderung tergesa-gesa dan tidak seharusnya dilakukan.

Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik kecemasan atlet meliputi penampilan, sifat kepribadian, pengalaman bertanding, dan berpikir positif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor intrinsik dalam kategori sedang. Sedangkan faktor ekstrinsik tingkat kecemasan pada atlet meliputi pelatih, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi lapangan cuaca serta pengaruh lingkungan keluarga. Data yang diperoleh

menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang sedang.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri saat pertandingan berlangsung. Tingkat kecemasan yang tinggi yang masih terjadi pada atlet futsal SMA Negeri 10 Ternate menjelang pertandingan ini tentu akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding, dan tidak jarang membuat atlet mengalami kekalahan saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Situmorang, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet dapat mempengaruhi ketereampilan bermain jika pemain tidak dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri pemain. Hal ini sama halnya dengan kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan pemain yang cenderung ragu-ragu dan tergesa-gesa.

Kondisi atau tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate meskipun masuk dalam kategori yang sedang, namun masih ada beberapa atlet pula yang memiliki tingkat kecemasan sedang, rendah dan sangat rendah. Kondisi tingkat kecemasan yang berbeda pada masing-masing atlet ini sangat wajar terjadi pada atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan & Indriarsa, 2021) temuan dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat kecemasan masing-masing pemain akan berbeda, di samping itu faktor pengalaman bertanding juga dapat menjadi salah satu faktor terkait kecemasan dalam melaksanakan pertandingan. Dengan terdeteksinya kecemasan pemain, maka pelatih dapat menurunkan komposisi pemain terbaiknya sehingga pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Tingkat kecemasan yang sedang ini menunjukkan bahwa pemain masih memimikirkan dan terpengaruh oleh faktor-faktor yang mampu mempengaruhi kualitas permainannya secara keterampilan maupun mental bertandingnya. Pemain futsal SMA Negeri 10 Ternate menjelang pertandingan masih mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh banyak faktor dari luar. Hal ini berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain lebih besar dipengaruhi oleh faktor dari luar dibandingkan dengan faktor dari dalam diri pemain.

Pengaruh dari luar yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan pemain dapat dimungkinkan karena pemain bermain tidak di kandang sendiri serta tekanan penonton dan beban pertandingan. Pengaruh yang dirasakan oleh pemain sangat tinggi dari luar diri pemain seperti tekanan lawan, sarana dan prasarana, penonton, wasit dan pelatih. Bermain di luar

kandang ini sangat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pemain dikarenakan adanya suasana baru yang dirasakan. Selain itu, tekanan dan target yang dipasang oleh manajemen dan pelatih setiap pertandingan akan membuat pemain berpikir sehingga menimbulkan tingkat kecemasannya tinggi. Akan tetapi, keadaan ini dapat diredam oleh pola pikir positif dari dalam diri pemain dengan menempatkan pertandingan sebagai pengalaman yang berharga dan sebagai bekal berlatih selanjutnya. Tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh pemain akan mampu memberikan kontribusi terhadap kepercayaan diri pemain dalam bertanding.

## 5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Ternate berada pada kategori sedang. Tingkat kecemasan yang sedang ini menunjukkan bahwa pemain masih memikirkan dan terpengaruh oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketika bertanding. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain lebih besar dipengaruhi oleh faktor dari luar dibandingkan dengan faktor dari dalam diri pemain. Kecemasan pemain dapat dimungkinkan karena tidak bertanding di kandang (home), tekanan penonton, beban pertandingan, tekanan lawan, sarana dan prasarana yang tidak mendukung, wasit dan pelatih.

## Daftar Pustaka

- Aditya, R., & Azandi, F. (2020). Effect of Play Approach Against Learning Outcomes in Soccer Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(1), 1-7.
- Fatmawati et al. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat PPLPD Lombok Barat. 2(2), 63–71.
- Hamzah et al. (2023). Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Pada Tiga Klub Sekolah Sepakbola (SSC) Di Kota Makassar. 11(1), 33–38.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa Mts Negeri 1 Kotabaru. *CENDEKIA Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Juhanis, J., Badaru, B., Hasanuddin, I., Sufitriyono, S., & Nurulita, R. F. (2023). Analysis of the level of penalty shooting ability in the futsal team. *Jurnal Maempo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 16. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.2892>
- Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158-163.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=m5nCEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=info:\\_jf\\_fWhTO5sJ:scholar.google.com&ots=Chvwr-B9JP&sig=7kvXho-e6nF6QgoGR2BoHGn32kM&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=m5nCEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=info:_jf_fWhTO5sJ:scholar.google.com&ots=Chvwr-B9JP&sig=7kvXho-e6nF6QgoGR2BoHGn32kM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>