



## PERBANDINGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET PADA TIGA KLUB SEKOLAH SEPAKBOLA (SSC) DI KOTA MAKASSAR

## COMPARISON OF ATHLETE ANXIETY LEVELS IN THREE SOCCER SCHOOL CLUBS (SSC) IN MAKASSAR CITY

Alimin Hamzah<sup>1</sup>, Muh. Ilham Aksir<sup>2</sup>, M. Imran Hasanuddin<sup>3</sup> Retno Farhana Nurulita<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Makassar,  
Jl. AP. Pettarani Makassar, Sulawesi Selatan 90222,  
Email: [alimin.hamzah@unm.ac.id](mailto:alimin.hamzah@unm.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet sepak bola di 3 sekolah sepak bola (SSC) di Makassar. Penelitian ini dilakukan di SSC PERSIS, SSC Hasanuddin Makassar dan SSC Ubhor Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini mencoba mendeskripsikan perbandingan aspek psikologis, dari atlet yang mengikuti latihan di tiga sekolah sepakbola. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik persentase dengan menggunakan kategorisasi tingkat kecemasan atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet di tiga sekolah. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet di 3 sekolah sepak bola yang mengindikasikan adanya perbedaan performa atlet dari 3 SSC. Sehingga tingkat kecemasan atlet dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding maupun saat try out.

**Kata kunci:** *Kecemasan, Studi Perbandingan, Performa, Sepak Bola*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the differences in anxiety levels of soccer athletes at 3 soccer schools (SSC) in Makassar. This research was conducted at SSC PERSIS, SSC Hasanuddin Makassar and SSC Ubhor Makassar. This study is quantitative research, using a descriptive approach. This study tries to describe the comparison of psychological aspects, from athletes who attended training at three soccer schools. The instruments of data collection used in this study were observation, questionnaires and documentation. The data analysis technique used in this study is the percentage technique using a categorization of the level of anxiety of athletes. The results of the study showed that there were differences in anxiety levels of athletes in three schools. The findings of this study indicate that there are differences in the anxiety level of athletes in 3 soccer schools which indicates that there are differences in the performance of athletes from 3 SSCs. So the athlete's anxiety level can affect the athlete's performance when the match or when trying out.

**Kata kunci:** *Anxiety, Comparison Study, Performance, Soccer*





## INTRODUCTION

Jumlah kompetisi sekolah sepak bola meningkat setiap tahun. Alhasil, semakin banyaknya atlet muda yang masuk sekolah sepakbola (SSC) berimplikasi lain, yaitu semakin banyaknya SSC dan banyaknya atlet yang siap mengikuti turnamen. Dalam sebuah pertandingan faktor psikologis memegang peranan penting dalam performa atlet, seperti yang dinyatakan Townsend (2005) pada atlet bahwa atlet membutuhkan 50-95% kekuatan mental karena selama pertandingan terdapat hambatan mental yang kompleks yang dapat mempengaruhi performa atlet.

Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam performa seorang atlet adalah aspek kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Taboas et al (2015) bahwa gangguan kecemasan ditandai dengan rasa takut yang berlebihan terhadap rangsangan tertentu, yang mempengaruhi perilaku dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Data menunjukkan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling umum di Kanada (Badan Kesehatan Masyarakat Kanada, 2015). Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan jiwa yang sering dialami oleh anak-anak dan remaja, dengan presentasi prevalensi sebesar 6,5%. Tentu hal ini akan berdampak buruk pada penampilannya saat pertandingan berlangsung dan merugikan banyak pihak karena tidak bisa mengeluarkan kemampuannya dengan sebaik mungkin.

Namun, masih sedikit penelitian yang fokus melihat tingkat kecemasan calon atlet dan kurang memperhatikan hal tersebut. Temuan oleh Perron et al. (2012) melaporkan bahwa gejala kecemasan juga ditemukan pada anak-anak. Kalaupun ingin mengulasnya, mengevaluasi aspek psikologis dalam mengikuti sebuah turnamen itu penting. Karena terdapat bukti penelitian bahwa aktivitas olahraga dapat memperbaiki gejala kecemasan (Conn, 2010; Herring et al., 2014; Rebar et al., 2015). Sehingga dalam penelitian ini perlu diketahui tingkat kecemasan atlet pada

ketiga SSC tersebut. Peneliti membandingkan tingkat kecemasan pada ketiga SSC di kota Makassar yang mengikuti dan menjuarai beberapa turnamen akhir-akhir ini.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Peneliti mencoba mendeskripsikan perbandingan aspek psikologis/kecemasan pada atlet yang mengikuti latihan di tiga klub sekolah sepakbola di kota Makassar. Peneliti memilih atlet usia 12-17 tahun karena pada usia tersebut rentan mengalami kecemasan. Misalnya di Ontario, Kanada, tekanan psikologis, yang mengakibatkan kecemasan atau depresi, telah meningkat di antara semua siswa Ontario di Kelas 7 hingga 12 sejak pertama kali dipantau pada tahun 2013 (Boak, Hamilton, Adlaf, Henderson, & Mann, 2018). Gangguan kecemasan cenderung muncul pada masa kanak-kanak atau remaja (Essau et al., 2014) dan terdapat potensi buruk yang akan berdampak pada tahapan menuju dewasa (Schönfeld, Brailovskaia, & Margraf, 2017).

Berdasarkan data di lapangan yang ditemukan peneliti, populasi atlet usia 12-17 tahun di tiga klub sekolah sepakbola (SSC) adalah sebagai berikut: (1) Jumlah atlet usia 12-17 tahun di sekolah sepakbola (SSC) PERSIS berjumlah 40 atlet. (2) Jumlah atlet usia 12-17 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSC) Hasanuddin sebanyak 35 atlet. (3) Untuk klub sekolah sepakbola Ubhor (SSC), atlet usia 12-17 tahun sebanyak 25 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- Atlet usia 12-17 tahun.
- Atlet yang berlatih secara terus menerus dan masif di bawah arahan pelatih.
- Atlet yang memiliki pengalaman bertanding.

Dalam penelitian ini kriteria yang diinginkan peneliti adalah atlet sekolah



sepak bola yang mengikuti pelatihan secara masif dan berkesinambungan dengan usia 12-17 tahun. Alasan peneliti menentukan rentang sampel demikian karena pada masa ini kematangan fisik dan perubahan psikis mulai terlihat dan perubahannya cukup cepat. Berdasarkan jumlah atlet di ketiga klub sekolah sepak bola (SSC) di atas, maka jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini di masing-masing klub SSC adalah 50% dari 100% atlet. Berikut sebaran jumlah sampel dari ketiga klub SSC tersebut, (1) Jumlah sampel di klub sekolah sepak bola (SSC) PERSIS SSC adalah 15 atlet. (2) Jumlah sampel di Klub Sekolah Sepak Bola (SSC) Hasanuddin adalah 15 atlet. (3) Jumlah sampel klub sekolah sepak bola (SSC) Ubhor adalah 15 atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket kecemasan, wawancara, dokumentasi. Model angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dalam dua jenis item yaitu favourable dan unfavourable yang terdiri dari beberapa item dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik persentase dengan mengkategorikan tingkat kecemasan atlet. Berikut adalah kategorisasi data kecemasan atlet:

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan Atlet

Motivation Level	Categorization
$X \leq M - 1,5 \sigma$	Very low
$M - 1,5 \sigma < X \leq M - 0,5 \sigma$	Low
$M - 0,5 \sigma < X \leq M + 0,5 \sigma$	Medium
$M + 0,5 \sigma < X \leq M + 1,5 \sigma$	High
$X < M + 1,5 \sigma$	Very high

(Azwar, 2004: 63).

**Information:**

M: Average Score  $\sigma$ : Standard Deviation.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi setiap item dalam skala

penelitian. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan SPSS 22, berikut hasil uji reliabilitasnya.

**Table 2. Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.770	25

Dari hasil tabel diatas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0,770. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa skala reliabilitas penelitian ini relatif kuat karena terletak di antara interval 0,7 – 0,8. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini konsisten dalam mengukur tingkat kecemasan seorang atlet.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan sudah sesuai dengan objek yang akan diukur. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 22 terhadap nilai Corrected Item-Total Correlation. Semua nilai Corrected Item-Total Correlation berada pada standar validitas yang ditentukan yaitu sebesar 0,250. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa semua item pertanyaan mulai dari item 1 sampai item 25 dapat dikatakan valid. Secara umum, nilai rata-rata Korelasi Item-Total Koreksi adalah 0,384 dan nilai tersebut terlihat jelas lebih besar dari 0,250 yang merupakan standar validitas yang dipilih.

**Table 3. General Athlete's Anxiety Level**

Kategori	Taraf	Frekuensi	Persentase
VERY HIGH	4	-	-
HIGH	3-3,99	-	-
LOW	2-2,99	38	84%
VERY LOW	1 - 1,99	7	16%
TOTAL		45	100%

**Table 4. Average Comparison of Anxiety for each SSC**

Team Name	Average	Category
SSC HASANUDDIN	2.16	LOW
SSC PERSIS	2.24	LOW
SSC UBHOR	2.27	LOW
TOTAL	2.22	LOW





Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata dari masing-masing SSC tergolong rendah yaitu rata-rata dari ketiga SSC adalah 2,22. Walaupun semua SSC memiliki kategori rendah terdapat perbedaan. SSC Hasanuddin merupakan SSC dengan tingkat kecemasan terendah dengan rata-rata 2,16. Atlet di SSC PERSIS memiliki rata-rata 2,24 dan atlet di SSC Ubhor Makassar memiliki rata-rata 2,27. Untuk menentukan perbedaan yang jelas terkait dengan tingkat kecemasan dari ketiga SSC, digunakan Independent Samples t-Test.

Dari ketiga SSC tersebut di atas, kategori tingkat kecemasan atlet dapat dikatakan dalam kategori rendah. Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti selain mengumpulkan informasi melalui kuesioner, peneliti menemukan bahwa rendahnya tingkat kecemasan atlet di ketiga SSC tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain pelatih ketiga SSC tersebut sudah mulai fokus latihan aerobik, seperti yang disampaikan oleh Fetzner & Asmundson (2014) Latihan aerobik dianggap dapat mengurangi sensitivitas kecemasan. tidak hanya itu, atlet juga diberikan pemahaman tentang kecemasan agar atlet sadar bahwa mengatasi kecemasan sangat mendesak saat bertanding agar saat bertanding dapat mengembalikan seluruh kemampuannya. Dalam hal ini keterampilan Psikologis, yang dapat dilatih untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya (Hafrún Kristjánsdóttir, 2018)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan menganalisis data dan menguji pertanyaan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet SSC PERSIS Makassar dengan atlet SSC Hasanudin Makassar. Atlet SSC PERSIS mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet SSC Hasanuddin Makassar. Dalam hal ini tingkat kecemasan SSC Hasanuddin lebih rendah dan lebih baik dibandingkan SSC

PERSIS Makassar. (2) Tidak terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan antara atlet SSC PERSIS Makassar dengan SSC Ubhor Makassar. (3) Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet SSC Ubhor dan SSC Hasanuddin. Atlet di SSC Ubhor mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet SSC Hasanuddin. Dalam hal ini tingkat kecemasan SSC Hasanuddin lebih rendah dan lebih baik dibandingkan SSC Ubhor.

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, dan keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat diajukan bagi pihak-pihak yang terlibat antara lain: (1) Bagi Trainer: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam mengatasi kecemasan yang dialami atlet menjelang pertandingan dan memberikan program latihan mental yang perlu dirancang bagi atlet yang mengalami gejala kecemasan agar dapat menjaga kesehatannya (EK O'Loughlin et al, 2013). (2) Bagi calon atlet: hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu motivasi pertimbangan calon atlet agar lebih berpartisipasi dalam olahraga karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri, interaksi sosial dan mengurangi gejala depresi (Eime et al., 2013). (3) Bagi peneliti selanjutnya: semoga setelah penelitian ini peneliti dapat mengidentifikasi penyebab kecemasan karena gejala kecemasan dapat bertahan dan meningkat hingga dewasa, meningkatkan risiko kecemasan klinis di kemudian hari (Copeland, Angold, Shanahan, & Costello, 2014).

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2004. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Bandung.
- Boak, A., Hamilton, H. A., Adlaf, E. M., Henderson, J. L., & Mann, R. E. (2018). *The mental health and well-being of Ontario students, 1991-2017*. Toronto, ON: Centre for Addictions and Mental Health.





- Conn, V.S., 2010. Anxiety outcomes after physical activity interventions: meta-analysis findings. *Nurs Res* 59 (3), 224-231.
- Copeland, W. E., Angold, A., Shanahan, L., & Costello, E. J. (2014). Longitudinal patterns of anxiety from childhood to adulthood: The great Smoky Mountains study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(1), 21e33. <http://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.09.017>.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98). <http://doi.org/10.1186/1479-5>
- Erin K. O'Loughlin, Nancy C.P. Low, Catherine M. Sabiston, Jennifer Brunet, Erika N. Dugas, Michael O. Chaiton, Jennifer L. O'Loughlin (2013). Symptoms of specific anxiety disorders may relate differentially to different physical activity modalities in young adults. *Mental Health and Physical Activity*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2013.07.003>
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*, 163, 125---132. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033>
- Fetzner, M. G., & Asmundson, G. J. G. (2015). Aerobic exercise reduces symptoms of posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 301–313. <http://doi.org/10.1080/16506073.2014.91674>
- Herring, M.P., Lindheimer, J.B., O'Connor, P.J., 2014. The Effects of Exercise Training on Anxiety. *American Journal of Lifestyle Medicine* 8 (6), 388-403.
- Perron, A., Brendgen, M., Vitaro, M., Cote, S. M., Tremblay, R. E., & Boivin, M. (2012). Moderating effects of team sports participation on the link between peer victimization and mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 5(2), 107e115. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.08.006>. Champaign.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 345–365. <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.12381>.
- Public Health Agency of Canada. (2015). Report from the Canadian chronic disease surveillance system: Mental illness in Canada.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., Vandelanotte, C., 2015. A metameta- analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev* 9 (3), 366-378.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Positive and negative mental health across the lifespan: A cross-cultural comparison. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17, 197---206. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.06.003>
- Taboas, W., Ojserkis, R., & McKay, D. (2015). Change in disgust reactions following cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders. *International Journal of Clinical and Health*



*Psychology*, 15, 1---7.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.06.002>

Wina Sanjaya. (2010) Kurikulum dan Pembelajaran; Teori dan Praktik Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta: Kencana.