

Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Jaya Fc Pada Saat Bertanding

Defi Dahari¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Irwan Hermawan³

^{1,2,3} Universitas Garut, Jawa Barat, Indonesia

Jl.Raya Samarang No.52A Hampor Tarogong Kaler Kabupaten Garut, Jawa Barat, Indonesia

Email: daharidefi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain Putra Jaya FC saat bertanding. Dengan sampel sebanyak 25 pemain dari Sekolah Sepakbola Putra Jaya FC, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 46 butir, terbagi dalam dua faktor: kognitif dan somatik. Hasil penelitian menggambarkan tingkat kecemasan pemain, dengan hasil menunjukkan bahwa kecemasan pemain berada pada kategori cukup, dengan frekuensi terbanyak pada kategori ini. Faktor somatik menunjukkan bahwa 12 orang (46,15%) merasa cukup cemas, 5 orang (19,23%) merasa rendah, dan 7 orang (26,92%) merasa tinggi. Meskipun telah berlatih keras, kecemasan masih terasa kuat saat bertanding. Ekspresi tegang terlihat di wajah para pemain, dengan langkah yang terkadang ragu-ragu. Meskipun demikian, mereka tetap berjuang keras. Faktor kognitif menunjukkan kecemasan tinggi dengan 9 orang (34,62%) pada kategori tinggi dan 8 orang (30,77%) pada kategori cukup. Indikator-indikator kecemasan kognitif termasuk perasaan khawatir berlebihan, merasa ragu, dan penurunan konsentrasi. Faktor somatik menunjukkan kecemasan yang cukup dengan 13 orang (50%) pada kategori tersebut dan 5 orang (19,23%) pada kategori tinggi. Indikator-indikator somatik mencakup badan terasa kaku, perut tegang, dan detak jantung kencang. Kecemasan ini disebabkan oleh tekanan untuk meraih kemenangan, ekspektasi dari pelatih dan suporter, serta kurangnya percaya diri. Meskipun demikian, pemain tetap berkomitmen untuk memberikan yang terbaik bagi tim mereka. Diperlukan pemahaman yang mendalam dari atlet tentang kondisi tubuh mereka untuk mengatasi kecemasan ini.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, Metode Deskriptif Kuantitatif, Putra Jaya FC

ABSTRACT

This research aims to determine the anxiety level of Putra Jaya FC players when competing. With a sample of 25 players from the Putra Jaya FC Football School, this research used a quantitative descriptive method. Data was collected through a questionnaire consisting of 46 items, divided into two factors: cognitive and somatic. The research results describe the level of player anxiety, with the results showing that player anxiety is in the moderate category, with the highest frequency in this category. Somatic factors showed that 12 people (46.15%) felt quite anxious, 5 people (19.23%) felt low, and 7 people (26.92%) felt high. Even though you have trained hard, anxiety still feels strong when competing. Tense expressions were visible on the players' faces, with sometimes hesitant steps. Despite this, they still fought hard. Cognitive factors showed high anxiety with 9 people (34.62%) in the high category and 8 people (30.77%) in the moderate category. Indicators of cognitive anxiety include feelings of excessive worry, feelings of doubt, and decreased concentration. The somatic factor showed sufficient anxiety with 13 people (50%) in that category and 5 people (19.23%) in the high

category. Somatic indicators include a stiff body, a tense stomach, and a fast heartbeat. This anxiety is caused by pressure to win, expectations from coaches and supporters, and lack of self-confidence. Despite this, players remain committed to giving their best for their team. It requires an athlete's deep understanding of their body's condition to overcome this anxiety.

Keywords: Anxiety Level, Quantitative Descriptive Method, Putra Jaya FC

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan salah satu kegiatan yang populer di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Mulai dari level amatir hingga profesional, Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian ban yak orang dalam masyarakat kita (Nirwandi 2017). Sepakbola memainkan peran penting dalam kehidupan masyarakat. Bahkan, pada tingkat usia dini, sepakbola menjadi salah satu olahraga yang paling banyak diminati oleh anak-anak. Hampir semua laki-laki dari anak-anak, remaja, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby/kesenangan. Bakat kemampuan dasar seseorang yang sudah melekat (inherent) pada diri seseorang yang dibawanya sejak lahir dan berkaitan dengan struktur otak, maka bakat perlu digali dan dikembangkan agar dapat terwujud (Sonjaya et al., 2022). Sepak bola juga merupakan media untuk mengembangkan prestasi, diadakannya Sekolah Sepak Bola (SSB) bertujuan untuk meningkatkan kualitas anak dari mulai usia dini (Rifan et al. 2023).

Kecemasan berasal dari kata cemas (Anxiety). Kecemasan sendiri dapat diartikan dengan kegelisahan atau kekhawatiran. Situasi tersebut merupakan hal negatif yang dimiliki dan dapat dirasakan oleh semua orang, sehingga ada seseorang yang mengalami stres akibat dari kecemasan. Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sama dengan emosi negative (Tangkadung & Mylsidayu 2017). Penelitian lain juga mengatakan bahwa Kecemasan (Anxiety) adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negative (Kurniawan dkk (2020). Kecemasan sering muncul ketika dalam menghadapi sebuah pertandingan. Kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepakbola merupakan perasaan negatif yang muncul dalam sebuah pertandingan. Kecemasan dalam pertandingan adalah suatu gangguan yang wajar muncul dan dialami oleh semua orang. Kecemasan tidak semata-mata keluar begitu saja pada diri seseorang, melainkan adanya sumber yang mempengaruhi munculnya suatu kecemasan

tersebut. Sumber tersebut biasa datang dari luar diri dan dari dalam diri seseorang. Sumber dari luar yaitu seperti gangguan dari orang-orang yang dekat atau berada di sekitar yang mengeluarkan kata-kata atau cemoohan yang ditujukan kepada kita, sehingga mengakibatkan diri menjadi merasa tertekan akan hal tersebut, sedangkan sumber dari dalam diri seseorang pemain yaitu, seperti muncul pikiran yang tidak penting atau pikiran negatif akan hal yang akan terjadi. peneliti menyebut bahwa sumber kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu sumber dari dalam diri dan sumber dari luar. (Mylsidayu dalam Khabib 2020).

Pemain harus dibekali dengan beberapa komponen agar dapat meraih prestasi yang maksimal. Komponen tersebut antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Maliki et al. 2017). Keempat aspek tersebut harus dilatih secara sistematis dan terencana berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah dikaji keefektifitasnya (Iyakrus 2019). Pada usia dini, proses pembelajaran dalam olahraga tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis. Salah satu aspek psikologis yang penting untuk dipahami adalah kecemasan. Kecemasan adalah respons psikologis terhadap situasi tertentu yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, atau gelisah. Kecemasan merupakan faktor psikologis yang sangat penting. Pertandingan sepak bola dipenuhi dengan pengalaman kecemasan. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan responemosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice et al., 2019). Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa pemain saat pertandingan (Sartono et al. 2020). Pemain dapat mengelola kecemasan dengan menggunakan teknik seperti relaksasi, hipnoterapi, terapi perilaku kognitif, dan berpikir secara positif (Mishra 2018).

Salah satu tim sepakbola kelompok anak usia dini yang cukup dikenal di kabupaten Garut adalah Putra Jaya FC. Studi kasus pada tim ini akan memberikan gambaran yang cukup representatif tentang tingkat kecemasan pemain pada usia dini, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kecemasan pada pemain sepakbola usia dini, akan memungkinkan pengembangan strategi pelatihan yang lebih efektif dan pembinaan yang lebih holistik bagi para pemain muda.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan pemain sepakbola Putra Jaya FC pada saat bertanding, dengan harapan hasil penelitian ini

dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut tentang aspek psikologis dalam pembinaan pemain sepakbola usia dini serta implikasinya terhadap pengembangan program pelatihan yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian merupakan ilmu penelitian dan pemecahan masalah dalam penelitian yang dilakukan secara ilmiah yang terkonsep dan terstruktur untuk mencatat, menganalisis dan merumuskan suatu penelitian (Sugiyono, 2017). Penelitian lain mengungkapkan bahwa Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mencapai tujuan serta menentukan jawaban atas masalah yang diajukan dalam penelitiannya (Arikunto 2019). Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif, karena memberikan gambaran tentang objek yang diteliti menggunakan data atau sampel dengan format angka. Mahardika (2015) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif (*descriptive research*) merupakan metode penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan secara teratur dan logis fakta dengan akurat terhadap suatu peristiwa yang menjadi pusat perhatian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC U10-U13. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penarikan sampel *non probability* sampling dengan teknik total sampling atau sampling jenuh. Oleh karena itu sampel yang digunakan pemain sepakbola SSB Putra Jaya U10-13 yang berjumlah 25 orang.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto 2019). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian angket pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Alternatif/Pembobotan Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	1	2	3	4
Negatif	4	3	2	1

Jenis kecemasan dalam penelitian ini saya menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13) yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang memiliki tanda-tanda antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntahmuntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang rasakan. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang memiliki tanda-tanda antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Instrumen penelitian diadopsi dari penelitian Leny Kartina (2019). Adapun kisi-kisi angket disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Validas

Variabel	Faktor	Indikator	+ Butir -	
			+	-
Analisis Tingkat kecemasan pemain sepakbola Putra Jaya FC pada saat bertanding	Kognitif	Perasaan khawatir yang berlebihan	6	1, 2, 3, 4, 5
		Merasa ragu	9	7, 8, 10
		Konsentrasi menurun	13, 14	11, 12
		Perasaan tertekan dari adanya suarasuara teriakan penonton	15, 16, 18, 19	17, 20
		Perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri	22, 23, 24, 25, 26	21
	Somatik	Badan terasa kaku	29, 30	27, 28
		Perut terasa tegang		31, 32, 33, 34
		Detak jantung berdetak kencang	38,	35, 36, 37
		Perubahan suhu badan	39,	40
		Badan terasa tidak nyaman	47, 48	41, 42, 43, 44, 45, 46
Jumlah			48	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding diungkapkan dengan angket yang berjumlah 46 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor kognitif dan faktor somatik. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut: Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding didapat skor terendah (minimum) 64, skor tertinggi (maksimum) 120, rerata (*mean*) 95,65, nilai tengah (*median*) 94,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 100, standar deviasi (*SD*) 12,893. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan SSB Putra Jaya FC Pada Saat Bertanding

Statistik	
N	26
Mean	95.65
Median	94.50
Mode	100
Std. Deviation	12.893
Mimimum	64
Maximum	120

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada Saat Bertanding

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$114,99 < X$	Sangat Tinggi	1	3.85%
2	$102,10 < X \leq 114,99$	Tinggi	7	26.92%
3	$89,20 < X \leq 102,10$	Cukup	12	46.15%
4	$76,31 < X \leq 89,20$	Rendah	5	19.23%
5	$X \leq 76,31$	Sangat Rendah	1	3.85%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3,85% (1 orang), “rendah” sebesar 19,23% (5 orang), “cukup” sebesar 46,15% (12 orang), “tinggi” sebesar 26,92% (7 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 3,85% (1 orang).

Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 95,65, tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding dalam kategori “cukup”

1. Faktor Kognitif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor kognitif didapat skor terendah (minimum) 34, skor tertinggi (maksimum) 63, rerata (*mean*) 51,04, nilai tengah (median) 51,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 47, standar deviasi (SD) 8,067. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Faktor Kognitif

Statistik	
N	26
Mean	51.04
Median	51.50
Mode	47a
Std. Deviation	8.067
Mimumum	34
Maximum	63

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor kognitif disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kognitif

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$63,14 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$55,07 < X \leq 63,14$	Tinggi	9	34.62%
3	$47,01 < X \leq 55,07$	Cukup	8	30.77%
4	$38,94 < X \leq 47,01$	Rendah	6	23.08%
5	$X \leq 38,94$	Sangat Rendah	3	11.54%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor kognitif berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 11,54% (3 orang), “rendah” sebesar 23,08% (6 orang), “cukup” sebesar 30,77% (8 orang), “tinggi” sebesar 34,62% (9 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 51,04, tingkat kecemasan pemain

sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor kognitif dalam kategori “tinggi”.

2. Faktor Somatik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor somatik didapat skor terendah (minimum) 30,00, skor tertinggi (maksimum) 57,00, rerata (*mean*) 44,62, nilai tengah (median) 45,00, nilai yang sering muncul (mode) 39,00, standar deviasi (SD) 5,987. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Faktor Somatik

Statistik	
N	26
Mean	44.62
Median	45.00
Mode	39a
Std. Deviation	5.987
Mimimum	30
Maximum	57

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor somatik disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Somatik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$53,6 < X$	Sangat Tinggi	2	7.70%
2	$47,61 < X \leq 53,6$	Tinggi	5	19.23%
3	$41,63 < X \leq 47,61$	Cukup	13	50%
4	$35,64 < X \leq 41,63$	Rendah	4	15.38%
5	$X \leq 35,64$	Sangat Rendah	2	7.69%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor somatik yaitu pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,69% (2 orang), “rendah” sebesar 15,38% (4 orang), “cukup” sebesar 50% (13 orang), “tinggi” sebesar 19,23% (5 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,70% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,62, tingkat kecemasan

pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berdasarkan faktor somatik dalam kategori “cukup”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding berada pada kategori cukup. Frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup Gambar 4.3. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Somatik 51 dengan 12 orang atau 46,15%, selanjutnya pada kategori rendah yaitu 5 orang atau 19,23 dan pada kategori tinggi yaitu sebesar 7 orang atau 26,92%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC masih cukup merasa cemas pada saat bertanding. Pertandingan terakhir SSB Putra Jaya FC mencerminkan tingkat kecemasan yang masih cukup tinggi di kalangan para pemain. Meskipun telah berlatih keras dan memiliki kemampuan yang memadai, kecemasan masih terasa kuat saat mereka berada di lapangan. Ekspresi tegang terlihat jelas di wajah para pemain, dan langkah-langkah mereka terkadang terlihat ragu-ragu. Meskipun demikian, mereka tetap berjuang keras untuk memberikan yang terbaik dalam pertandingan. Kecemasan ini mungkin disebabkan oleh tekanan untuk meraih kemenangan, ekspektasi dari pelatih dan supporter, atau bahkan rasa tidak percaya diri pada kemampuan individu. Meskipun demikian, hal ini juga menunjukkan bahwa para pemain masih peduli dan berkomitmen untuk memberikan yang terbaik bagi tim mereka, meskipun terkadang terbawa oleh perasaan cemas tersebut. jenis pertandingan yang diikuti akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet terwujud. Misalnya, seorang pemain sepakbola akan lebih gugup ketika bermain di tingkat kompetisi maupun turnamen daripada pertandingan persahabatan (Komarudin, 2015).

Tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding. berdasarkan faktor kognitif masuk dalam kategori tinggi. Frekuensi terbanyak 53 berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 9 orang atau 34,62% kemudian diikuti pada kategori cukup yaitu sebanyak 8 orang atau 30,77%. Tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding. berdasarkan faktor kognitif ada lima indikator, yaitu perasaan khawatir yang berlebihan, merasa ragu, konsentrasi menurun, perasaan tertekan

dari adanya suara-suara teriakan penonton, perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: takut, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis. Tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding, berdasarkan faktor somatik masuk dalam kategori cukup. Frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 13 orang atau 50% kemudian diikuti pada kategori tinggi yaitu sebanyak 5 orang atau 19,23%. Kecemasan kognitif bergantung pada kesehatan mental pemain (Lukman et al. 2024) Kinerja pemain menjadi lebih baik seiring dengan peningkatan kecemasan, yang digambarkan dalam literatur sebagai keinginan untuk naik level hingga batas tertentu. Setiap pemain sepakbola pasti saja selalu menghadapi pertandingan yang menciptakan kondisi kompetisi. Dalam setiap pertandingan tersebut, para pemain selalu mengalami kecemasan. Karena memang pada dasarnya pemain sepakbola ingin mencapai kemampuan terbaik mereka (Erman et al., 2017).

Tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding, berdasarkan faktor somatik ada lima indikator, yaitu badan terasa kaku, perut terasa tegang, detak jantung berdetak kencang, perubahan suhu badan, badan terasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini ditunjukkan dengan pemain merasa gugup dan grogi sehingga badan gemetar dalam menghadapi pertandingan, Mulut dan tenggorokan terasa kering dalam menghadapi pertandingan, dan kualitas tidur juga terganggu. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: Perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Kecemasan somatik bergantung pada kesehatan fisik dan fisiologis pemain

(Lukman et al. 2024). kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan. Karena melibatkan persepsi yang merupakan proses kognitif, maka proses penanganan yang paling sering dilakukan adalah memperbaiki proses kognitif dari seorang atlet. Terdapat 3 tahap pada masa remaja, usia 10-13 tahun merupakan remaja, 14-18 tahun remaja madya, dan 19-22 tahun remaja akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC Pada saat bertanding. berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3,85% (1 orang), “rendah” sebesar 19,23% (5 orang), “cukup” sebesar 46,15% (12 orang), “tinggi” sebesar 26,92% (7 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 3,85% (1 orang). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Putra Jaya FC saat bertanding bervariasi. Meskipun ada beberapa pemain yang mengalami tingkat kecemasan rendah, mayoritas dari mereka masih merasakan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan perlunya lebih banyak upaya dalam mengelola dan mengurangi kecemasan tersebut untuk meningkatkan performa secara keseluruhan. Meskipun demikian, kecemasan yang dirasakan oleh pemain ini juga dapat dijadikan sebagai titik awal untuk pengembangan strategi mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan di lapangan. Dengan demikian, pengelolaan kecemasan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan secara lebih mendalam untuk memastikan keseimbangan emosional dan performa yang optimal dalam setiap pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Erman, E., Razali, R., & Jafar, M. (2017). Evaluasi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Subulussalammuda Dalam Menghadapi Turnamen tahun 2017. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3).
- Iyakrus, I. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan KeterampilanMental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2020). *Psikologi Olahraga*.

- Lukman, I. M., Sudirjo, E., Rahman, A. A., Indonesia, U. P., Gawang, P., Belakang, P., Tengah, P., & Sepakbola, P. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake FC*. 9(April), 37–44.
- Mahardika, I Made Sriundy.(2015).*Metodologi Penelitian*.Surabaya.Unesa University Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mishra, S. N. (2018). A Comparative Study of Mental Toughness between Male and Female Players of Kanpur. 13(02), 46–47.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukit Tinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18–27.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., & Purcell, R. (2019). Determinants of *Anxiety* in elite athletes: asystematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Rifan, Ahmad et al. 2023. "Latihan *First Touch* Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola." 5(2):99–109.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832
- Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, Dan R&D*. bandung: alfabeta.
- Suharsimi, A. (2019) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. bandung: Rineka Cipta.
- Tangkadung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*
- Sonjaya, A. R., Arifin, Z., & Nurzaman, I. S. (2022). Peranan Orang Tua Terhadap Minat Dan Bakat Olahraga Siswa Usia Dini. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 35.
<https://doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1945>