



---

**Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA KARTIKA XX-I Makassar**

**Sufitriyono<sup>1</sup>, Irvan<sup>2</sup>, M. Said Zainuddin<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia**

**Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222**

**Email: Sufitriyono@unm.ac.id<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar. 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 Kartika XX-I Makassar 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 Kartika XX-I Makassar 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 Kartika XX-I Makassar dalam kategori sedang. Berdasarkan analisa data yang telah dilaksanakan, didapat bahwa secara keseluruhan tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Futsal

---

**PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas kompleks yang dapat diamati dalam beberapa bentuk sudut pandang (Triwiyanto, 2021). Mengenai pencapaian prestasi sebagai tujuan akhir dari atletik, banyak faktor yang dapat menghambat pencapaiannya. Futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama tim di antara para pemainnya dalam satu genre tertentu. Permainan futsal tidak hanya membutuhkan kemampuan kerja sama tim dalam sebuah kelompok, namun juga membutuhkan kemampuan individu (Lhaksana, 2011). Ada beberapa cara untuk mengukur keterampilan pemain dalam futsal, termasuk keterampilan teknis, pemahaman taktis, keterampilan naluriah, dan keterampilan mental.

Pada tahun 2002, futsal menjadi cukup populer di Indonesia karena ukuran lapangan yang semakin sempit, terutama di kota-kota besar. Sebagai contoh, banyak anggota pencinta olahraga ini bermain sepak bola di pantai berpasir terdekat, di jalanan yang berdebu, dan lapangan terbuka di bawah jembatan. Hal inilah yang menjadikan futsal sebagai salah satu pilihan untuk memulai hobi berolahraga (Arti, 2017).

Salah satu proses pendidikan di sekolah disebut kegiatan ekstrakurikuler. Latihan di luar kelas, juga dikenal sebagai "tatap muka", adalah metode yang digunakan di dalam dan di luar sekolah untuk lebih memahami dan menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh siswa dari berbagai disiplin ilmu (Fadillah, 2020).

Ekstrakurikuler futsal adalah sarana untuk mematangkan keterampilan dasar, aplikasi menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang (Sari et al., 2023). Futsal, baik itu remaja maupun anak-anak, membawa skill dan insting bermain bola. Dengan kata-kata mereka sendiri, klub-klub futsal menegaskan bahwa semua lapisan masyarakat harus mendukung futsal sebagai olahraga. Hal ini ditunjukkan dengan seringnya terjadi pertukaran antar pelajar, baik yang berasal dari daerah yang sama maupun dari negara yang sama (Ilham, 2018).

Pada pemain futsal yang akan menjalani tanding, sebelum tanding, pemain yang cemas tidak akan bisa makan atau, dalam kasus tertentu, tidak bisa tidur. Selain itu, kecemasan juga muncul karena bayangan akan tugas yang sudah diprediksi dan lawan yang sudah diprediksi (Ika Putri, 2007). Selanjutnya, ketika pertandingan dimulai, pemain dengan pengalaman lebih banyak biasanya memiliki kepercayaan diri dan ketabahan yang lebih tinggi, yang membuat mereka sulit untuk berkomunikasi dengan pemain lain.

Penelitian ini lebih berfokus pada aspek mental dalam mempersiapkan dan merespons konfrontasi. karena gangguan kesehatan mental spesifik yang disebutkan di atas, yang paling terlihat ketika menjalani terapi dan selama perawatan. Hal ini menyebabkan penurunan ketangguhan mental yang signifikan, sehingga seorang atlet yang telah mencapai kebugaran fisik puncak, terlatih dengan terampil, memiliki taktik yang bagus, dan diprediksi akan meraih kesuksesan.

Menurut pernyataan tersebut, para atlet harus sangat berhati-hati saat menghadapi tantangan sehingga penyesuaian yang diperlukan dapat dilakukan dengan cepat dan mudah. Contoh lain yang menggambarkan hal ini adalah ketangguhan mental merupakan

salah satu faktor di antara kekuatan lainnya, seperti kekuatan fisik, keterampilan teknis, strategi, dan taktik, yang menentukan performa atlet dalam menghadapi tantangan. Sebagai contoh, jika performa seorang atlet tidak konsisten dengan tujuan yang telah ditetapkan, maka pada akhirnya dapat menyebabkan efek negatif pada performa mereka. Oleh karena itu, atlet harus dapat mengelola stres dan kecemasan mereka ketika menghadapi tugas latihan tertentu untuk mencapai kinerja optimal yang sesuai dengan tujuan mereka.

Pemain yang tidak dapat mengendalikan kecemasannya dalam permainan ini berpotensi untuk mempengaruhi permainan pemain lain secara negatif. Oleh karena itu, beberapa pemain mungkin akan kesulitan untuk mempertahankan tingkat keterampilan minimum jika mereka tidak dapat mengidentifikasi kesalahan mereka sendiri (Widodo, 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Sugiyono (2013), metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang bersifat kualitatif, dan analisis data menggunakan metode kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan teknik deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati keadaan yang bersifat apa adanya, yang kemudian diikuti dengan penjelasan dan analisis terhadap setiap kasus (Ramdhan & others, 2021). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Kartika XX-I Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal sebagai sampel yang berjumlah dua puluh populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah dua puluh. Metode pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan tes, atau penggalan data. Informasi yang dimasukkan dalam penelitian ini meliputi: data hasil pengisian angket dan wawancara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar, 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 Kartika XX-I Makassar dipaparkan sebagai berikut: Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar didapat skor terendah (*minimum*) 48, skor tertinggi (*maksimum*) 72, rerata (*mean*) 62.70, nilai tengah (*median*) 62,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60, *standar deviasi* (SD) 5,573. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

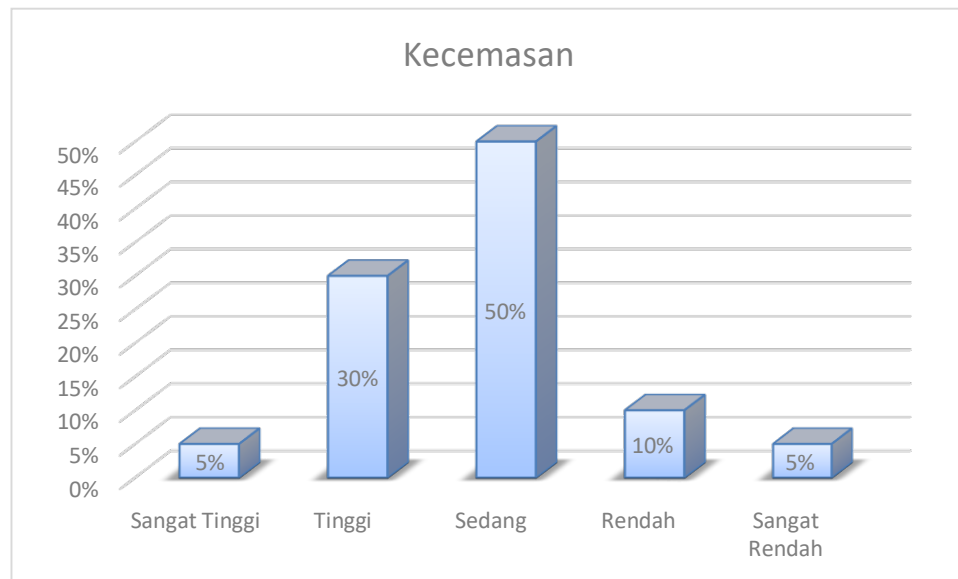
STATISTIK	KECEMASAN	INTRINSIK	EKSTRINSIK
N	20	20	20
Mean	62.70	23.95	38.75
Median	62.00	23.50	39.00
Mode	60	26	41
Std, Deviation	5.573	2.417	4.115
Minimum	48	20	28
Maximum	72	28	45

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal

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>		20	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada table 2. tersebut di atas kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram Kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal**

Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar 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, kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Kartika XX-I Makassar dalam kategori sedang.

### **Pembahasan**

Hal ini mengindikasikan bahwa pemain sangat mungkin menjadi frustrasi ketika mereka menghadapi rintangan seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Karena level tersebut juga sudah mencapai titik yang signifikan, maka

tingkat kecemasan akan lebih tinggi jika dibandingkan dengan level yang lebih ketat. Menurut apa yang dikatakan oleh Komarudin (2011: 21), jenis latihan akan sangat mempengaruhi bagaimana seorang atlet berkembang. Sebagai contoh, seorang pemain sepak bola akan cenderung lebih santai dibandingkan dengan seorang teman. Pengaruh Halini pada pemain dikaitkan dengan kemampuan mereka untuk bermain di level yang lebih tinggi daripada teman-temannya. Namun, persepsi individu dari para atlet juga mempengaruhi tingkat kompetisi ini. Ada atlet yang sangat penting untuk satu tingkat kompetisi, tetapi ada juga atlet yang tidak terlalu penting.

Faktor yang membentuk kecemasan atlet adalah faktor intrinsik dan ekstrinsik. Penampilan, sifat kepribadian, pengalaman bertanding, dan berpikir positif mempengaruhi kecemasan atlet (Effendi, 2016). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tingkat kecemasan atlet ditentukan oleh faktor intrinsik dengan kategori sedang. Sedangkan faktor ekstrinsik yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet antara lain latihan, istirahat, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi cuaca, dan kerusakan lingkungan keluarga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga berlaku untuk kategori sedang (Rohmansyah, 2017).

Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan tersebut menjelaskan atlet tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri sendiri dalam pertandingan berlangsung. Tentu akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding, dan tidak jarang membuat atlet mengalami kekalahan saat bertanding, seperti yang dialami oleh atlet futsal SMA Kartika XX-I Makassar menjelang pertandingan ini. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Situmorang, 2021) yang menyatakan bahwa kemampuan pemain untuk mempertahankan konsentrasi selama permainan dapat terkena dampak negatif jika mereka tidak dapat mengidentifikasi masalah konsentrasi yang mungkin timbul dalam pikiran mereka sendiri. Hal ini serupa dengan kecemasan yang memiliki efek buruk pada kemampuan pemain dalam bermain.

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal SMA KARTIKA XX-I Makassar berada pada kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arti, G. A. N. W., Kanca, I. N., & Suwiwa, I. G. (2017). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Viii Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).
- Komarudin.(2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung PT. Gramedia.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Ika Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik \& Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Ramdhan, M., & others. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Sari, N. P., Wahyudi, E., & Dewi, J. K. (2023). *Analisis Pengembangan Motorik Kasar Anak Dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Permainan Futsal Kelas V Sdn 07 Rejang Lebong*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Bumi Aksara.
- Fadilah, N. N., & Munandar, D. R. (2020). Analisis tingkat kecemasan matematis siswa SMP. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1b).
- ILHAM, H. K. M. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol*, 17(2), 28-35.
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.