

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Futsal

Futsal adalah permainan beregu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingan sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Olahraga yang sedang populer di kalangan masyarakat akhir-akhir ini merupakan olahraga yang tidak memandang dari umur, futsal termasuk ke dalam salah satu olahraga sepak bola namun dengan arena lapangan yang lebih kecil. Permainan futsal adalah permainan dengan tempo yang tinggi dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan menguasai bola terlalu lama berbeda dengan sepak bola, disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengoper bola dan bergerak lagi. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruk pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut Mulyono (2017:5) dalam (Rizki, 2021) “Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang di mainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa tim dengan sifat dinamis.” Sedangkan menurut Naser & Ali (2016:1) “Pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation Internasional de Assosiasi* sepakbola, FIFA 2014). (hlm.10). Oleh karena itu, seluruh pemain harus saling kerja sama untuk memenangkan sebuah pertandingan guna mencapai prestasi tertinggi dalam sebuah tim futsal. Di olahraga futsal juga tidak ada pemain yang berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang menciptakan seseorang menjadi pemain bintang.

Futsal mempunyai peraturan yang berbeda dengan sepak bola, peraturan futsal cenderung lebih ketat jika menyangkut dengan kontak fisik. Menurut (Hamzah & Hadiana, 2018) “Aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat ketat oleh FIFA agar nilai *Fair Play* terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera berhubung lapangan permainan futsal (untuk pertandingan internasional) bukan terbuat dari rumput, tetapi dari kayu atau plastik/*rubber* sehingga apabila terjadi

benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain”. Oleh karena itu, para atlet harus menggunakan peralatan keselamatan seperti *skin guard* agar terhindar dari risiko cedera, karena akan menghambat atlet untuk berprestasi. Dengan begitu di dalam pertandingan futsal memerlukan orang untuk menjadi pemimpin pertandingan atau biasa disebut dengan wasit. Wasit dalam permainan futsal berjumlah 2 orang, terdiri dari wasit utama dan wasit pendukung. Wasit bertugas untuk memimpin jalannya pertandingan.

Futsal memerlukan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik untuk mengontrol bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal mempunyai teknik yang lebih baik dibandingkan dengan pemain sepak bola. Dari segi teknis, keterampilan futsal hampir sama dengan keterampilan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal yaitu banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*). Para pemain futsal harus menguasai teknik-teknik dasar futsal untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar, karena permainan futsal membutuhkan *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang. Menurut Irawan (2009:22) dalam (Ajiz, 2014) mengemukakan bahwa : “pemain harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chippng*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*). Oleh karena itu, tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka permainan futsal tidak akan tercapai. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan yang relatif lama. Olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik. Berikut ini

merupakan sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, menurut (Lhaksana, 2011) adalah:

- 1) Daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Kelincahan (*agility*), 5) Daya ledak (*power*), 6) Kelenturan (*fleksibility*), 7) ketepatan (*accuracy*), 8) Koordinasi (*coordination*), 9) Keseimbangan (*balance*), dan 10) Reaksi (*reaction*).

Oleh karena itu, kondisi fisik dapat dilatih terus menerus agar pemain tetap stabil selama menjalani pertandingan futsal. Dalam permainan futsal yang memiliki durasi bermain selama 2x20 menit, dengan waktu istirahat 10 menit, dan lama tambahan waktu 2x10 menit memungkinkan banyak pemain yang harus memiliki mempunyai daya tahan tubuh serta fisik yang mumpuni. Banyak atlet-atlet dari setiap daerah yang bisa menjadi atlet nasional untuk mewakili Indonesia di turnamen internasional dengan memperlihatkan *skill* dan kemampuan individu yang dimiliki. Olahraga futsal ini banyak digandrungi oleh anak-anak, remaja ataupun orang dewasa. Bahkan setiap daerah juga sering mengadakan pertandingan atau pun turnamen.

2.1.2 Konsep Psikologi Olahraga

Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya (*performance*) dalam berolahraga. Menurut (Tjung, 2015) “Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kualitas kepribadian, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif”. Dengan demikian, psikologis olahraga memiliki dampak yang signifikan terhadap setiap atlet. Pengaruh ini dapat bersifat positif atau negatif, dengan dampak positif membuat penampilannya menjadi lebih baik, dan dampak negatif membuat penampilannya menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering disebut faktor psikis atau faktor mental. Faktor psikis ini bersifat langsung atau tidak langsung. Secara langsung misalnya, seluruh penampilan atlet dipengaruhi oleh ketegangan emosi yang berlebihan, sedangkan secara tidak langsung atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya,

sebelum masuk ke arena pertandingan terjadi pertengkaran yang menegangkan aspek emosinya. Kondisi emosinya yang tidak stabil saat bertanding akan mempengaruhi penampilannya.

Penggunaan psikologi olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain. Menurut (Henjilito et al., 2022) “Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pada umumnya pelatih dan olahragawan sependapat bahwa keberhasilan meraih prestasi dalam bidang olahraga setidaknya 40% ditentukan oleh aspek psikologis”. Dengan begitu, pentingnya psikologi olahraga bagi setiap atlet akan menentukan peningkatan prestasi dengan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologi yang sering terjadi pada umumnya. Peranan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada pada diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Cukup banyak gejala-gejala psikologi yang dapat menurunkan prestasi atlet. Pada kesempatan yang singkat ini pembicaraan akan dibatasi pada gejala-gejala *boredom*, *fatigue*, *staleness* dan kecemasan yang akan dibahas dalam penelitian ini. *Boredom* adalah perasaan jemu atau bosan, sehingga atlet tidak bergairah untuk melakukan latihan-latihan ataupun pertandingan. Kejenuhan atau *boredom* tidak serta terjadi begitu saja, ada faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan (*boredom*) menurut Gunarsa (2008) pada (Wati & Jannah, 2021) “Kejenuhan yaitu suatu keadaan pada atlet dimana ia merasakan rasa bosan yang ekstrem yang disebabkan karena situasi yang monoton dan terus menerus menyita sebagian waktu atlet”. Dengan begitu, kejenuhan dapat menyebabkan kontribusi seseorang di dunia olahraga berkurang. Tentu kejenuhan pada atlet akan mempengaruhi banyak hal. Kejenuhan dalam dunia olahraga dapat berdampak pada buruk performa dan penurunan prestasi.

Fatigue atau kelelahan adalah kondisi dimana perasaan seseorang selalu lelah, lesu, atau kurang tenaga. Kondisi ini tidak sama dengan sekedar merasa mengantuk. *Fatigue* adalah gejala umum dari banyak kondisi medis ringan sampai serius, bahkan berujung kematian. Kelelahan juga merupakan hasil alami dari beberapa gaya hidup, seperti kurang olahraga atau pola makan yang buruk. Jika pada atlet memiliki kondisi seperti ini maka menurut (Romadhon et al., 2022) “Kelelahan yang dialami oleh atlet itu dapat menyebabkan menurunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik, secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pengertian kelelahan fisik atau *physical fatigue* dan kelelahan mental atau mental *fatigue*”. (hlm. 164). Oleh karena itu, gejala kelelahan ini dapat direalisasikan dengan cara istirahat yang cukup untuk mengembalikan performa yang lebih baik lagi.

Staleness adalah gejala psikologi lain yang mungkin dialami oleh atlet. Gejala psikologi *staleness* ini adalah gejala yang menunjukkan tanda-tanda atlet tersebut “sudah tidak mampu lagi” untuk mencapai prestasi. Gejala *staleness* ini memiliki ciri-ciri yang berbeda-beda, menurut (Kurniawan et al., 2021) “*Staleness* yang dialami oleh atlet ditandai dengan sikap dan tingkah laku yang kurang relaks, selalu tampak tegang, tidak dapat istirahat dengan tenang, badan merasa lelah, kehilangan ketelitian, sering merasa bimbang, dan mudah merasa tersinggung”. Oleh karena itu, *Staleness* ini menjadi tuntutan penting untuk para olahragawan. Salah satu caranya yaitu dengan menciptakan suasana yang baru. *Staleness* ini dapat berdampak buruk bagi atlet dalam meraih prestasinya. Selain itu ada gejala kecemasan yang sering dialami oleh para atlet saat akan menghadapi pertandingan. Kecemasan ini adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

2.1.3 Kecemasan

Dalam prestasi olahraga, salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah psikis dari atlet termasuk kecemasan. Kecemasan adalah kondisi atlet terganggu sebelum melaksanakan pertandingan atau ketika pertandingan berlangsung, ada kecemasan tingkat tinggi, sedang dan rendah. Atlet dengan tingkat kecemasan

tinggi cenderung tidak fokus terhadap hal tersebut selama pertandingan. Menurut Lestari dalam (Setiawan et al., 2021) “kecemasan adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik, mengingatkan orang akan bahaya akan terjadi”, pendapat lainnya juga menurut Ulfiani dalam (Setiawan et al., 2021) “kecemasan adalah bentuk emosional individu dari perasaan terancam oleh sesuatu, dan biasanya dengan objek ancaman yang kurang jelas” (hlm.241). Oleh karena itu, kecemasan menjadikan salah satu faktor yang bisa menghambat untuk meningkatnya sebuah prestasi baik untuk diri sendiri maupun tim. Adapun beberapa macam kecemasan di antaranya disebutkan dalam (Purwaningsih, 2020) yang pertama kecemasan realitas yaitu rasa takut akan bahaya. Kedua, kecemasan neurotik yaitu rasa takut seperti jangan-jangan, insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang menyalahi hukum, kecemasan neurotik bukan ketakutan karena insting melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika insting di puaskan. Ketiga, kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati, orang-orang yang egonya berkembang dengan baik akan cenderung merasa bersalah jika melakukan atau untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan moral. (hlm.7). Dengan begitu, dari setiap jenis kecemasan ini dapat memiliki dampak yang berbeda pada individu dan memerlukan pendekatan yang berbeda dalam penanganannya.

Kecemasan adalah kondisi umum yang dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting termasuk para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah atau persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Pertandingan sangat penting bagi seorang atlet untuk menunjukkan kemampuan dan prestasinya setelah melakukan berbagai pelatihan dengan berusaha mencapai kemenangan dan mengalahkan setiap lawan dalam pertandingan. Sementara itu pengertian yang lebih spesifik mengenai kecemasan olahraga menurut Ardiansyah dalam (Retnoningsasy & Jannah, 2020) “kecemasan olahraga dapat dijadikan sebagai penilaian atas baik dan buruknya kemampuan atlet tersebut. Kecemasan olahraga memiliki arti reaksi emosional yang bersifat negatif saat harga diri atlet dianggap terancam”. (hlm.9). Dengan begitu, kecemasan bisa dijadikan tolak ukur bagi atlet tersebut untuk pengalaman dirinya. Pada saat

pertandingan olahraga, khususnya pada cabang olahraga kompetitif, perasaan cemas dapat muncul. Kecemasan ini akan selalu mengahntui para atlet dan *official*. Kecemasan bisa muncul sebelum atau saat pertandingan, ketika atlet merasa gugup, hal ini dapat mengganggu performa dalam permainannya. Kecemasan ini tentunya dialami oleh hampir semua orang, hanya saja tingkatannya yang berbeda-beda. Dalam jumlah sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan atlet, namun jika kecemasan mencapai tingkat tertinggi, konsentrasi dan koordinasi antara otak dan motorik akan terganggu. Kecemasan merupakan kondisi emosi yang negatif dengan ciri perasaan gugup, khawatir dan keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, kecemasan yang timbul saat akan memulai pertandingan disebabkan karena atlet berpikiran akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan dalam pertandingan. Kecemasan juga bisa muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti takut akan tampil buruk, lawan yang dipandang lebih *superior* dan atlet mengalami kekalahan. Menurut Kumbara dalam (Haqiyah & Azhari, 2022) “kecemasan sering kali mengganggu perasaan seorang atlet, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan lebih dari pada itu atlet-atlet profesional pun juga mengalami kecemasan”. (hlm.143). Dengan begitu, atlet yang mengelola kecemasannya dengan baik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai potensi penuhnya dan tetap sehat secara mental dalam perjalanan mereka dalam dunia olahraga. Atlet profesional biasanya tidak merasa cemas dalam jangka waktu yang lama, situasi pertandingan yang berkepanjangan akan menjadikan atlet profesional sedikit lebih beradaptasi. Seorang atlet yang baik pasti akan menganggap situasi yang menegangkan adalah hal yang biasa-biasa saja, perasaan tenang malah akan membuat atlet lebih cepat membaca kejadian di situasi pertandingan, dimana seorang pemain menggambarkan perasaan dengan sangat positif. Tuntutan dari *supporter* (penonton), pelatih dan orang-orang terdekatnya dapat mampu menjadikan salah satu faktor munculnya kecemasan. Hal tersebut sangatlah mengganggu baik dari diri atlet tersebut, *fisiologi* maupun gejala-gejala seperti mental seorang atlet.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Atlet mengalami kecemasan yang berkaitan dengan jenis pertandingan yang berbeda-beda, misalnya permasalahan yang timbul dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar atlet, seperti hadirnya lawan, wasit, penonton dan lingkungan. Permasalahan yang muncul semua disebabkan oleh faktor internal, antara lain rasa cemas yang tinggi. Menurut (Restuti et al., 2023) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

1. Faktor Instrinsik

- a. Faktor Moral, terdapat perasaan grogi hingga perasaan antusiasme, tidak cepat menyerah serta menjadi motivasi bagi atlet dalam bertemu lawan profesional.
- b. Faktor Pengalaman Bertanding, menyatakan bahwa pengalaman atlet dalam pertandingan juga akan mempengaruhi pelatih di lapangan. Hal ini berdampak buruk apabila atlet menganggap sikap pelatih tersebut sebagai gangguan yang berdampak pada keadaan mentalnya.
- c. Faktor Pikiran Negatif, faktor pikiran negatif dapat memiliki dampak negatif pada kepercayaan atas kemampuan diri seorang atlet. Namun hal ini akan berbanding terbalik apabila seorang atlet yang memiliki kesadaran dan latihan yang tepat dapat mengatasi faktor-faktor dari pikiran negatif ini serta bisa membangun rasa kepercayaan diri yang lebih kuat. Faktor pikiran negatif juga hilang akan hilang apabila ada rasa kepercayaan dari rekan satu tim dalam pertandingan.

2. Faktor Ekstrinsik

- a. Faktor Pelatih, pelatih berperan penting di lapangan dalam memberikan intruksi ini tidak sepenuhnya dilakukan oleh atlet. Ada beberapa sikap yang akan diambil oleh atlet ketika pelatih memberikan intruksi di lapangan diantaranya akan menanyakan terlebih dahulu kepada rekan satu tim nya guna melakukan penyesuaian dan kekompakan tim di lapangan.
- b. Faktor Penonton, pengaruh penonton pada atlet ketika memiliki penonton lawan lebih banyak, atlet yang merasa diperhatikan, dievaluasi atau dibandingkan oleh penonton lawan akan membawa perasaan gugup dan khawatir pada saat pertandingan.
- c. Faktor Lawan, pengaruh atlet ketika berhadapan dengan lawan yang merupakan teman sendiri. Persaingan dengan teman dapat mempengaruhi aspek *psikologi* atlet yang menganggap perasaan bersalah apabila berhasil mengalahkannya. Namun hal ini justru bisa membawa motivasi tambahan bagi atlet dengan membuktikan diri,

menguji kemampuan serta bisa lebih mendorong keinginan untuk memperoleh kemenangan.

Setiap orang mempunyai faktor yang berbeda yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Dalam mengatasi kecemasan olahraga, penting untuk bekerja sama antara atlet dengan pelatih atau konselor olahraga yang memiliki pengalaman dalam membantu individu mengelola kecemasan yang khusus dalam konteks olahraga. Tingkat kecemasan dan percaya diri yang sangat tinggi juga akan berakibat buruk pada permainan. Kurangnya persiapan mental, kurangnya kemampuan untuk mengontrol dan mengenali rangsangan yang masuk, mengganggu kemampuan atlet untuk memanfaatkan kemampuan fisiknya dan menghalangi mereka untuk tampil maksimal. Jika hal ini terjadi maka permainan akan semakin buruk dan atlet tersebut akan merasa kalah, atlet memerlukan kebugaran, teknik, dan taktik yang baik untuk mencapai performa puncak. Selain itu, atlet juga memerlukan persiapan psikologis untuk tampil maksimal. Keterampilan seorang atlet di lapangan mempengaruhi keadaan mentalnya terutama emosi seperti rasa cemas.

Dari faktor-faktor kecemasan maka akan muncul gejala-gejala yang akan mempengaruhi kecemasan. Gejala-gejala tersebut biasanya sering dialami oleh para atlet sebelum melakukan pertandingan, salah satunya seperti keluar keringat dingin, sering buang air kecil, munculnya rasa khawatir takut akan performa buruk. Menurut (Rohmansyah, 2017) dijelaskan:

Kecemasan dapat dideteksi dengan melihat gejala-gejala yang timbul. Untuk mendeteksi tingkat kecemasan seseorang secara akurat diharuskan mengetahui berbagai macam gejala peningkatan kecemasan. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala perubahan fisik, psikis maupun perilaku. Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya:

- a) Tangan menjadi dingin
- b) Meningkatnya frekuensi buang air kecil
- c) Berkeringat
- d) Berkunang kunang
- e) Susah tidur
- f) Mulut kering
- g) Denyut nadi meningkat

Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya:

- a) Perhatian dan konsentrasi yang berkurang
- b) Menurunnya rasa percaya diri
- c) Gugup
- d) Khawatir

Selain gejala fisik dan psikis pada kecemasan terdapat gejala perilaku yaitu gejala kecemasan yang dapat dilihat berdasarkan perubahan pada perilaku seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala perilaku tersebut di antaranya: menggigit kuku jari, perubahan raut muka, menjadi pendiam atau banyak bicara, menggerakkan atau menggoyang-goyangkan kaki. Menurut (Husdarta, 2010) kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh :

- 1) Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Fitria, 2022) yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Atlet UKM futsal putri Universitas Siliwangi Pra Pertandingan Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya”. Sama halnya dengan yang penulis lakukan dengan tujuan yang sama. Dengan begitu jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari salah satunya oleh penelitian (Fitria, 2022) seperti penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang dilakukan oleh penulis berbeda dalam sampel, sampel dalam penelitian penulis yakni atlet UKM Futsal putra Universitas Siliwangi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitria, 2022) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet UKM futsal Universitas Siliwangi Pra Pertandingan analisis dengan persentase 7,7% dengan jumlah sampel 1 pada kategori “sangat rendah, dengan jumlah sampel 3 pada kategori “rendah” 23,1% dengan jumlah sampel 3 pada kategori sedang, 38,4% dengan jumlah sampel 5

kategori “tinggi” dan 7,7% dengan jumlah sampel 1 pada kategori “sangat tinggi”. Hal ini berarti kecemasan atlet UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Pra Pertandingan masuk kedalam kategori “tinggi”.

- 2) Penelitian lainnya yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Teguh Sakti yang berjudul “ Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Try Asyifa Cikampek”. Penelitian yang dilakukan oleh (Sakti & Nurwansyah, 2021) sama halnya dengan penelitian yang penulis lakukan hanya saja berbeda dalam sample dan tempat penelitian. Dari hasil penelitian oleh (Sakti & Nurwansyah, 2021) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler futsal SMK Try Asyifa cenderung “rendah” pada kategori intrinsik dan faktor ekstrinsik masuk dalam kategori “tinggi”. Hasil tes tingkat kecemasan siswa sebelum bertanding pada kategori intrinsik yaitu sebesar 36,99%. Dan kategori untuk faktor ekstinsik yaitu sebesar 63,01%.
- 3) Penelitian lainnya yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Mochamad Ridwan dan Nanang Indriarsa yang berjudul “ Kecemasan Atlet Futsal Putri pada Liga Mahasiswa Nasional”. Sama halnya dengan peneliti yang akan meneliti tentang kecemasan dari atlet sebelum bertanding, penelitian ini berbeda dari segi sampel dan juga tempat penelitian. Penelitian dari (Ridwan & Indriarsa, 2021) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dari atlet futsal putri Universitas Negeri Surabaya dengan jumlah sampel 19 orang ini berbeda-beda dengan hasil dari penelitian yang dihitung menggunakan data statistik deskriptif, disajikan dengan rata-rata dan standar deviasi. Hasil dari penelitian ini adalah 3 atlet memiliki tingkat kecemasan sangat rendah (15,8%), 4 atlet memiliki tingkat kecemasan yang rendah (21,1%), 3 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang (15,8%), 6 atlet memiliki tingkat kecemasan tinggi (31,6%), dan 3 atlet memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi (15,8%). Temuan dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan masing-masing pemain berbeda, di samping itu pengalaman bertanding dapat menjadi salah satu faktor terkait kecemasan dalam melaksanakan pertandingan.

- 4) Penelitian lainnya yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Try Wahyu Nugroho yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY pada kejuaraan Lima Nasional di Malang 2017”. Sama halnya dengan peneliti yang akan meneliti tentang tingkat kecemasan atlet futsal sebelum bertanding, namun penelitian ini berbeda dari segi sampel dan tempat penelitian. Penelitian dari (Nugroho, 2017) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dari pemain futsal UNY yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah 40 orang ini berbeda-beda dengan hasil penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,0% (4 orang), “rendah” 17,5% (7 orang), “sedang” 45,0% (18 orang), “tinggi” 22,5% (9 orang), dan “sangat tinggi” 5,0% (2 orang).

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan”. Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak menyokong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi memiliki kecemasan yang tinggi pra pertandingan dikarenakan beberapa faktor, hal ini diperkuat dari pernyataan ahli (Dharmawan, 2016) faktor-faktor kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal adalah adanya informasi yang diterima atlet bahwa lawan yang akan dihadapi memiliki peringkat atau kekuatan yang lebih tinggi dan atmosfer penonton yang menyaksikan pertandingan tersebut sangat banyak serta ketakutan atau kekhawatiran atlet akan melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan dalam

sebuah pertandingan. Kecemasan tersebut muncul ketika suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas sumbernya, pada saat pertandingan akan dimulai dan pada menit-menit awal berjalannya pertandingan. Ketika atlet mengalami kecemasan, maka atlet akan mudah merasakan lelah, mual dan sering melakukan kesalahan-kesalahan kecil yang tidak perlu dilakukan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan simpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2012) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.”(hlm.70). penonton dan tekanan pelatih ini merupakan hambatan yang dialami oleh atlet UKM futsal putra Universitas Siliwangi, dengan demikian hipotesis penelitian adalah “Tingkat kecemasan atlet UKM Futsal Putra Universitas Siliwangi pra pertandingan memiliki tingkat kecemasan dengan kategori tinggi”.