

## HUBUNGAN LEVEL KECEMASAN DAN AKURASI PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Oleh :  
Komarudin, M.A.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara level kecemasan pemain dan akurasi passing dalam permainan sepakbola. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola UNY yang bertanding di Kejuaraan sepakbola antar Perguruan Tinggi di Stadion Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2011. Jumlah subjek penelitian terdiri dari 22 orang pemain.*

*Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Data kecemasan diperoleh dengan membagikan skala Sport Competition Anxiety Test yang dikembangkan oleh Martens, dkk, sedangkan data akurasi passing diperoleh dengan melakukan analisis hasil rekaman video pertandingan yang melibatkan subjek penelitian. Data jumlah passing dihitung secara manual berdasarkan hasil rekaman video pertandingan. Data akurasi passing dari para pemain, kecemasan state, kecemasan trait dan kecemasan kompetitif akan dikorelasikan dengan metode korelasi product moment dari Pearson. Pengolahan data tersebut dilakukan dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Science) release 17.0 for Windows.*

*Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap akurasi passing saat pertandingan sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan seorang atlet maka semakin rendah akurasi passing seorang pemain. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa kecemasan berpengaruh besar pada penampilan di lapangan bagi seorang pemain sepakbola.*

**Kata Kunci:** *Level Kecemasan, Akurasi Passing, dan Permainan Sepakbola*

### **Latar Belakang**

Passing adalah salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Fungsi utama dari passing adalah mengalirkan bola untuk menghindari kejaran lawan. Kualitas passing dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola sebuah tim. FC Barcelona menguasai kemampuan passing dalam sebuah pertandingan. Bolapedia.com (2011) mencatat kemampuan passing tim Catalan itu mencapai lebih dari 80 persen passing sukses. Hasil ini mencerminkan hasil akhir FC Barcelona yang selalu menguasai permainan dan mempunyai presentasi kemenangan yang tinggi. Beberapa studi mengenai teknik sepakbola yang secara khusus memfokuskan pada teknik passing dari para pemain sepakbola seperti Lago-Peñas & Dellal (2010) atau Lago-Ballesteros & Lago-Peñas (2010). Penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan passing yang tercermin dalam penguasaan

bola sangat mempengaruhi kualitas dan hasil akhir pertandingan yang dijalani oleh sebuah tim.

Kemampuan passing sangat ditentukan oleh kualitas seorang pemain dalam aspek pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan didefinisikan sebagai sekumpulan proses yang evaluatif dan bersifat menyimpulkan yang dilakukan oleh seseorang pada penetapan seseorang dan bisa tercermin dalam proses membuat keputusan (Koehler & Harvey, 2004, dalam Bar-Eli & Raab, 2006). Berdasarkan definisi tersebut, pengambilan keputusan juga sangat tergantung pada kondisi emosional para pemain.

Salah satu aspek yang mempengaruhi kondisi psikologis pemain dalam pertandingan adalah level kecemasan. kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam Jarvis, 1999). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah arousal yang tidak nyaman. Cemas adalah kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang lebih bersifat negatif (Bird, 1986). Di dalam penerapannya, kondisi emosi yang meningkat mengarah pada kondisi yang negatif. Artinya, kondisi mental menjadi tegang dan mempengaruhi kondisi fisik dan motorik seseorang.

Ramazan, Kiliç, & Arkan (2010) menemukan bahwa kecemasan sangat dipengaruhi oleh situasi di luar dirinya. Di dalam penelitian mereka, orang tua, lingkungan sosial sangat mempengaruhi munculnya rasa cemas saat anak-anak melakukan aktivitas fisik. Selain itu, Darko (2009) menemukan bahwa para pemain rugby dalam pertandingan rugby antaruniversitas di London menunjukkan tanda-tanda munculnya kecemasan fisik. Strahler (2010) mencoba meneliti tentang hubungan antara kecemasan dengan peningkatan jumlah kortisol dalam tubuh. Meskipun tidak ditemukan perubahan kortisol dalam seminggu untuk atlet yang mengalami kecemasan, tapi ada indikasi bahwa terjadi perubahan secara fisik ketika seorang atlet mengalami kecemasan akut, yakni di wilayah kondisi otak.

Spielberger (1966, dalam Jarvis, 1999) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety* dan *Trait anxiety*. *State anxiety* atau biasa disebut sebagai **A-state**. A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional. Kecemasan juga terbukti dipengaruhi oleh level perfeksionisme yang dimiliki oleh seorang atlet. Hamidi & Besharat (2010) menemukan bahwa seorang atlet yang mempunyai kecenderungan perfeksionisme yang tinggi mempunyai tingkat kecemasan kompetitif yang relatif

rendah. Hal ini muncul karena atlet tersebut lebih terfokus pada kemampuan dirinya sendiri dibandingkan dengan anggapan-anggapan orang lain.

*Trait anxiety* atau biasa disebut dengan **A-trait**. *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya. Sedangkan kecemasan yang muncul berdasarkan waktu adalah *competitive anxiety* atau kecemasan kompetitif (Wann, 1997). Kecemasan kompetitif adalah kecemasan yang muncul pada saat para pemain sedang bersiap untuk menghadapi sebuah pertandingan yang kompetitif.

Di dalam teori hipotesis U-terbalik, seorang pemain yang mengalami kecemasan dikatakan akan mempunyai kualitas penampilan yang menurun. Seperti huruf U yang terbalik, maka semakin tinggi tingkat kecemasannya, maka penampilannya akan menurun. Tapi ketika seseorang mencapai level kecemasan yang optimal, maka pemain tersebut akan berada di level penampilan yang terbaik (Wann, 1997). Hal ini mengindikasikan bahwa faktor kecemasan sangat mempengaruhi kualitas penampilan seorang pemain.

## **Kajian Pustaka**

### **A. Hakikat Passing**

Definisi passing adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari passing adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan passing. Beberapa teknik passing dalam sepakbola mengacu pada bagaimana seorang pemain mengeksekusi gerakannya. Pembagian tersebut berdasarkan penggunaan kaki dalam melakukan passing. Passing bisa dilakukan dengan teknik kaki dalam, kaki luar, atau bahkan dengan ujung kaki.

Fungsi utama dari passing adalah mengalirkan bola supaya peluang untuk mencetak gol tercipta, selain itu fungsi lain adalah menghindari kejaran lawan. Lago-Peñas & Dellal (2010) menemukan bahwa jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah passing dalam La Liga Spanyol musim 2008-2009 berkorelasi positif dengan keberhasilan sebuah tim dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas passing dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi passing sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut.

Moura, et al. (2007) juga menemukan betapa penting akurasi passing dalam sebuah pertandingan. Penelitian yang mereka lakukan terhadap 86 pemain yang bermain di Divisi Utama Liga Brasil menunjukkan bahwa salah satu elemen penting untuk membuka peluang mencetak gol adalah terjadinya umpan-umpan pendek dalam jumlah yang memadai. Penelitian ini sekaligus menegaskan bahwa passing akurat sangat penting untuk menciptakan peluang bagi sebuah tim.

## B. Kecemasan

### a. Definisi Arousal, Cemas dan Stress

Secara umum, ada tiga istilah yang penggunaannya mirip satu sama lainnya, yakni *Arousal*, *Anxiety* (kecemasan), dan *Stress*. Ketiga hal tersebut tidak jarang saling tumpang tindih. Sebelum membahas tentang kecemasan lebih lanjut, terlebih dahulu kita bahas definisi dari ketiga istilah tersebut. **Arousal** adalah aktivasi fisiologi dan psikologi secara umum yang bervariasi dari tidur nyenyak sampai kesengangan yang sangat intens (Gould & Krane, 1992 dalam Jarvis, 1999). Pada saat seseorang dalam kondisi tidur, atau melamun atau sedang bersantai, maka orang tersebut bisa dikatakan sedang berada dalam kondisi *arousal* yang rendah, sedangkan ketika seseorang sedang menonton film komedi yang sangat lucu, atau marah atau sedih, maka dia dikatakan sedang dalam kondisi *arousal* yang tinggi.

**Anxiety** (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, takut dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Weinberg & Gould, 1995 dalam Jarvis, 1999). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah *arousal* yang tidak nyaman. Cemas adalah kombinasi antara intensitas perilaku dan arah dari emosi yang lebih bersifat negatif (Bird, 1986).

**Stress** adalah proses dimana seorang individu merasa menerima tekanan dan meresponnya dengan serangkaian perubahan-perubahan fisik dan psikis termasuk meningkatkan *arousal* dan merasakan cemas. Jadi, stress mempunyai dimensi yang lebih luas dibandingkan *arousal* dan *anxiety*. Kita merasakan stres ketika berhadapan dengan tuntutan yang sulit untuk kita penuhi dan akan berdampak serius jika tidak dilaksanakan. Jika stres berlangsung lama dan dengan kuantitas serta kualitas yang tinggi, maka akan menjadi gangguan emosi yang berbahaya.

## b. Jenis-Jenis Kecemasan

Spielberger (1966, dalam Jarvis, 1999) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety* dan *Trait anxiety*. *State anxiety* atau biasa disebut sebagai **A-state**. A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

*Trait anxiety* atau biasa disebut dengan **A-trait**. *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

## c. Kecemasan dan Penampilan

Teori awal yang menjelaskan tentang *anxiety* ini adalah Hipotesis U-terbaik. Dalam teori ini *anxiety* dikatakan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan. Setiap tugas atau gerakan mempunyai tingkat arousal tertentu untuk mencapai optimum. Seorang atlet akan tampil dan mengeksekusi gerakan dengan sangat baik jika berada di level optimum arousal tadi. Jika arousal berada di bawah titik optimum tersebut, maka penampilan tidak akan maksimal (Wann, 1997).

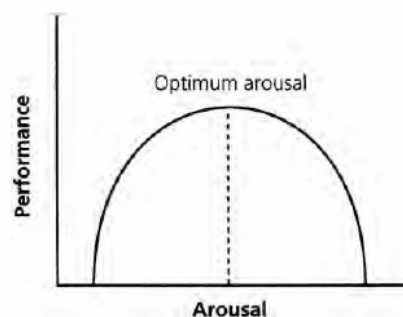


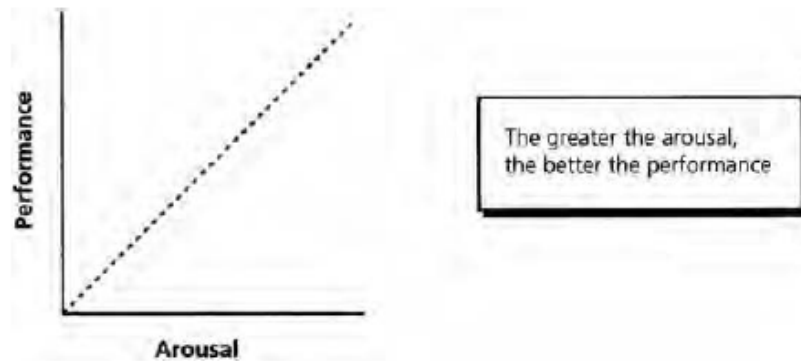
Figure 5.2 The inverted U hypothesis of arousal and performance

Gambar 1. Teori Hipotesis U Terbalik (Sumber: Wann, 1997)

Teori kedua adalah *Drive Theory*. Menurut teori *Drive* (dorongan), ada 3 faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu: tingkat kerumitan tugas (*task complexity*), arousal dan kebiasaan (*Learned habits*). Menurut teori ini, semakin tinggi arousal yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat Hull (1951 dalam Wann, 1997). Hubungan antara arousal dan penampilan diformulasikan sebagai berikut:

$$\text{Performance} = \text{Habit strength (arousal)} \times \text{Drive}$$

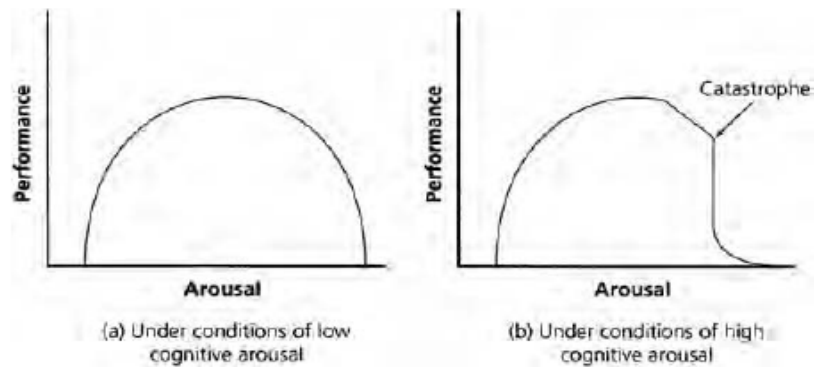
*Habit strength* merujuk pada proses belajar sebelumnya dalam menyelesaikan tugas tertentu, sedangkan *drive* merupakan tingkatan arousal bagi seseorang. Jadi kombinasi antara kondisi peningkatan kondisi (arousal) dan pengalaman serta hasil belajar akan menghasilkan penampilan yang lebih baik. Jika salah satu faktor mengalami penurunan, maka penampilan juga akan mempengaruhi penampilan di lapangan.



**Figure 5.1** Drive theory of the relationship between arousal and performance for expert performers

Gambar 2. *Drive Theory* (Sumber: Wann, 1997)

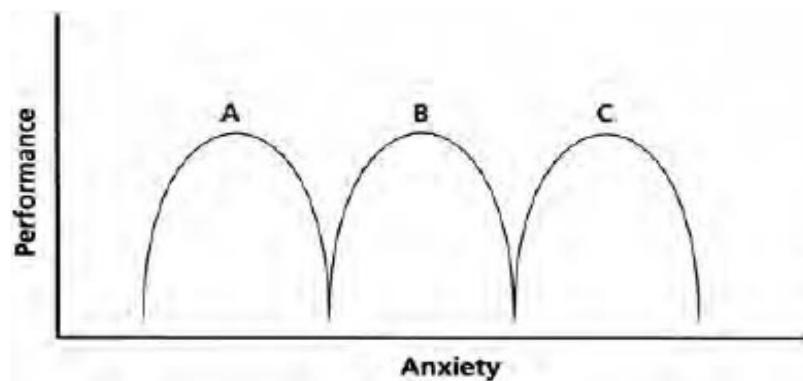
Teori ketiga adalah *Catastrophe Theory*. Terkadang seorang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat arousalnya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut dengan *catastrophe*.



**Figure 5.3 Fazy and Hardy's catastrophe model of the relationship between anxiety and performance**

Gambar 3. *Catastrophe Theory* (Sumber: Wann, 1997)

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori Hipotesis U-terbalik adalah teori *Zone of Optimal Functioning* (ZOF). Menurut teori ini, masing-masing individu mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan masing-masing individu mempunyai dampak atas anxiety yang berbeda-beda.



**Figure 5.5 Zones of optimal functioning in three athletes**

Gambar 4. *Zone of Optimal Functioning Theory* (Sumber: Wann, 1997)

Menurut gambar di atas, atlet A mempunyai level kecemasan yang rendah, atlet B mempunyai level kecemasan menengah dan atlet C mempunyai level kecemasan yang tinggi. Teori ini membawa dampak bahwa seorang pelatih harus benar-benar memahami kondisi mental para atletnya untuk menentukan program yang sesuai dengan dirinya. Robazza (2004) menemukan bahwa dengan menggunakan teori *Zone of Optimal Functioning* ini, level pengaturan emosi seseorang bisa lebih tertangani secara spesifik dan memberi dampak yang positif.

## Metode Penelitian

Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola UNY yang bertanding di Kejuaraan sepakbola antar Perguruan Tinggi di Stadion Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2011. Jumlah subjek penelitian terdiri dari 22 orang pemain.

Tingkat akurasi passing akan dihitung secara manual dengan menggunakan alat bantu berupa kamera video yang digunakan untuk merekam jalannya pertandingan dan counter tally. Validitas dan reliabilitas video sebagai alat analisis pertandingan telah teruji. Menurut Carling, William & Reilly (2005) penggunaan video untuk proses analisis mempunyai kelebihan, yaitu; 1) merekam gambar secara permanen, sehingga bisa dilihat berulang-ulang, 2) Video menyimpan informasi penting yang mungkin terlupakan oleh pelatih atau penonton, 3) Video bisa difokuskan pada aspek yang ingin dilihat dan 4) video bisa diputar ulang sehingga analisis bisa lebih mendalam. Berdasarkan penilaian di atas, maka penggunaan video untuk analisis pertandingan cukup memadai untuk digunakan.

Level kecemasan kompetitif para pemain akan diukur dengan *Sport Competition Anxiety Test* yang dikembangkan oleh Martens, Vealey, and Burton (1990). Alat ini terdiri dari 15 item dengan 3 pilihan jawaban.

Data akurasi passing dari para pemain, kecemasan state, kecemasan trait dan kecemasan kompetitif akan dikorelasikan dengan metode korelasi *product moment* dari Pearson. Pengolahan data tersebut dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) release 17.0 for Windows.

## Hasil Penelitian

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan product moment dari Pearson menunjukkan angka korelasi sebesar -0,478 dengan taraf signifikansi 0.033 ( $p < 0,05$ ). Angka ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kecemasan dan efektivitas passing terbukti secara signifikan, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan semakin rendah efektivitas passing yang dilakukan.

Sedangkan pengujian berdasarkan kategorisasi posisi diperoleh data bahwa rata-rata passing sukses tertinggi dimiliki oleh para pemain gelandang dengan skor rata-rata 33.3750 kali melakukan passing. Jumlah rata-rata passing terendah dimiliki oleh para penjaga gawang dengan rata-rata passing sebanyak 13.5000 kali. Tingkat kecemasan tertinggi dimiliki oleh gelandang dengan skor 20.0000 dan terendah dimiliki oleh striker dengan skor sebesar 16.3333, tingkat kecemasan semua pemain masih di level rata-rata sedang.

Secara lengkap hasil perhitungan statistiknya seperti yang tertera dalam tabel di bawah ini :



## Correlations

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Prosentase	.81659679	.069497421	22
Kecemasan	18.7000	3.37327	22

### Correlations

		Prosentase	Kecemasan
Prosentase	Pearson Correlation	1	-.478 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	22	22
Kecemasan	Pearson Correlation	-.478 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	22	22

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Korelasi -0,478 dengan signifikansi 0.033 ( $p < 0,05$ ) signifikan

### Descriptives

		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Total	Super	6.5000	.12132	.50000	2.5593	5.5593	5.00	8.00
	Ek	2.1429	.33699	.63923	8.1318	6.1539	6.00	8.00
	elandang	0.2500	.83308	.76941	3.7014	6.7986	0.00	9.00
	triker	8.6667	.08167	.20185	3.4955	3.8378	7.00	1.00
	total	3.3000	.11967	.03922	9.0319	7.5681	5.00	9.00
Pas	Super	3.5000	.12132	.50000	5.5593	2.5593	2.00	5.00
	Ek	4.8571	.79455	.05624	2.2726	7.4417	2.00	9.00

	elandang		3.3750	.41288	.26729	8.0137	8.7363	7.00	5.00
	triker		4.6667	.51661	.45297	8.4151	0.9183	2.00	7.00
	otal	2	7.1000	.57350	.69349	3.5555	0.6445	2.00	5.00
emas	Kec iper		9.5000	70711	50000	3.1469	5.8531	9.00	0.00
	ek		8.0000	.69685	.39728	4.5810	1.4190	3.00	3.00
	elandang		0.0000	.07060	.08562	7.4329	2.5671	6.00	4.00
	triker		6.3333	.04145	.33333	.2938	6.3729	4.00	1.00
	otal	2	8.7000	.37327	75429	7.1213	0.2787	3.00	4.00
sentase	Pro iper		81666667	023570226	016666666	60489659	.02843674	800000	833333
	ek		77867075	075829855	028660991	70853983	84880167	647059	884615
	elandang		83365844	071252934	025191716	77408950	89322738	744681	918367
	triker		85954657	040255232	023241369	75954703	95954611	814815	892857
	otal	2	81659679	069497421	015540096	78407100	84912258	647059	918367

an	Kecemas	Bet	35.03		11.67	1	.40
	ween Groups		3	3	8	.031	5
	Wit		181.1	1	11.32		
	hin Groups		67	6	3		
	Tot		216.2	1			
	al		00	9			
se	Prosent	Bet	.018		.006	1	.31
	ween Groups			3		.295	0
	Wit		.074	1	.005		
	hin Groups			6			
	Tot		.092	1			
	al			9			
	Wit		351.8	1	21.99		
	hin Groups		99	6	4		
	Tot		1089.	1			
	al		800	9			

## Pembahasan

Sesuai dengan psiko-fisik yang bersifat organis, maka gangguan yang terjadi pada salah satu unsur kejiwaan akan berpengaruh juga terhadap unsur kejiwaan yang lain, dan akhirnya akan mempengaruhi pula aspek-aspek fisik dan penampilan atlet (Setyobroto, 1989).

Berdasarkan analisis dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara kecemasan dengan akurasi passing dalam menghadapi pertandingan sepakbola dapat diterima dengan  $r = -0,478$  dan  $0.033$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara kecemasan dan akurasi passing. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah akurasi passing yang dilakukan oleh para pemain.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa para pemain mempunyai tingkat kecemasan yang sedang. Karena menurut norma skala yang dikembangkan oleh Martens, Vealey, and Burton (1990) tersebut, tingkat kecemasan tinggi berada di skor lebih dari 24, sedang antara 17-23 dan rendah jika skor kecemasan berada di level dibawah 14. Rata-rata pemain berada di dalam kecemasan yang sedang. Ada beberapa pemain yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, namun jumlahnya tidak cukup signifikan.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan seorang atlet, diantaranya adalah fokus, kesulitan tugas (Panayiotou & Vrana, 2004), pelatih (Puente-Diaz & Anshel, 2005), lingkungan (Kerr, dkk. 2006). Faktor-faktor tersebut berpengaruh cukup besar terhadap kondisi kecemasan seorang pemain sepakbola. Sedangkan yang mempengaruhi kualitas passing diantaranya adalah lapangan, proses latihan dan formasi yang digunakan oleh pelatih dalam melakukan pertandingan.

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dikategorikan dalam beberapa tipe kecemasan yaitu : (a) *State anxiety*, merupakan sesuatu yang bersifat tidak kekal, dapat berubah-ubah pada setiap waktu. (b) *Trait anxiety*, tipe kecemasan ini muncul apabila individu merasa terganggu keamanan pribadinya. (c) *Comparative anxiety*, merupakan kecemasan akibat adanya situasi kompetisi dan merupakan bentuk spesifik dari kecemasan yang berfungsi dalam situasi kompetisi. *Comparative anxiety* ini dapat diklasifikasikan, yaitu (1) *Comparative trait anxiety*, merupakan kecenderungan untuk merasakan situasi kompetisi sebagai suatu ancaman dan meresponnya dengan dengan perasaan ketakutan dan ketegangan. (2) *Comparative state anxiety*, suatu reaksi yang kecemasan yang digerakkan oleh situasi kompetitif.

Dorongan stimulus pada reaksi kecemasan biasa terjadi dalam situasi olahraga (Bird dan Cripe, 1986). Diketahui bahwa motivasi berlatih sebelum masa pertandingan merupakan suatu proses yang mendukung munculnya kecemasan pada diri seseorang. Hasil analisis data yang menunjukkan koefisien determinasi sebesar 0,248 yang berarti kecemasan mempunyai pengaruh yang cukup besar yaitu 24,8% pada motivasi berlatih dalam menghadapi pertandingan, sedangkan 75,2% disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Sadli dan Markum (1982) faktor lain yang menyebabkan timbulnya kecemasan dalam menghadapi pertandingan adalah adanya tingkat aspirasi dan tingkat keterlibatan yang tinggi, ketakutan akan kegagalan, keadaan stress yang hebat, dan keadaan mengetahui bahwa prestasi atau penampilannya menurun. Hal-hal lain yang juga bisa menjadi penyebab kecemasan pada saat akan menghadapi pertandingan adalah tingkatan pertandingan (daerah, propinsi, Negara), tingkatan pengalaman bertanding atlet, sasaran keberhasilan yang dibebankan oleh atlet, dan lain sebagainya yang bagi masing-masing atlet mungkin berbeda.

## **Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap akurasi passing saat pertandingan sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan seorang atlet maka semakin rendah akurasi passing seorang pemain. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa kecemasan berpengaruh besar pada penampilan di lapangan bagi seorang pemain sepakbola.

Dari hasil penelitian ini dapat diajukan beberapa saran, yaitu :

### **1. Bagi subjek penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyarankan agar pemain mampu mengatasi tekanan yang mengakibatkan munculnya rasa cemas sesaat sebelum menjalani pertandingan. Level kecemasan yang tinggi terbukti memberi dampak negatif terhadap penampilan seorang pemain di lapangan. Oleh karena itulah para atlet terlebih dulu menemukan sumber-sumber kecemasan yang pada akhirnya bisa mengatasi kecemasannya.

### **2. Bagi pelatih dan organisasi**

Pelatih dan pengurus membuat rencana untuk membantu mengatasi kecemasan pada atlet yang akan berpengaruh pada permainannya. Penulis menyarankan dengan 3 metode yaitu yang pertama adalah dengan metode konseling, metode ini merupakan salah satu upaya untuk membantu atlet dalam menyadari kemampuannya, atlet bisa belajar untuk berfikir positif, mengerti makna belajar,

dan belajar untuk bisa menerima keadaan yang harus dihadapi. Yang kedua adalah metode meditasi. Meditasi ini bisa dilakukan sebelum latihan maupun sesudah latihan, dalam metode ini atlet bisa merelaksasikan semua pikiran, otot-otot yang lelah setelah latihan berat, dan atlet dapat merenungkan apa yang sudah diberikan oleh pelatih. Dan yang terakhir adalah latihan simulasi, latihan ini sangat berguna bagi semua atlet karena dengan metode ini atlet akan belajar untuk mencoba mengatasi kecemasan dengan membuat keadaan yang serupa dengan kondisi pertandingan. Dengan adanya metode tersebut penulis berharap, pelatih bisa membantu atletnya untuk melakukan yang terbaik bagi dirinya sendiri, sehingga dalam pertandingan atlet dapat memberikan hasil yang maksimal.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti topik dalam penelitian ini disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh dalam kecemasan pemain., seperti pada pemusatan latihan di tingkat cabang, daerah maupun nasional yang bagi masing-masing atlet mungkin akan berbeda, atau kepercayaan diri seorang atlet, ketegangan, ketekutan akan kegagalan dan sebagainya.

## Daftar Pustaka

- Bird, A.M and Cripe, B.k., 1986. *Psychology and Sport Behavior*. St. Louis : Time Mirror/Mosby College Publishing.
- Carling, C., Williams, A.M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge. London
- Claudio Robazza, Melinda Pellizzari, Yuri Hanin (2004) Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5; 379–404
- Hamidi, S., & Besharat, M.A. (2010) Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5; 813–817
- Jarvis, M. (2006) *Sport Psychology- student's handbook*. Routledge. London
- Kerr, J.H., Fujiyama, H., Sugano, A., Okamura, T., Chang, T., & Onouha, F. (2006) Psychological responses to exercising in laboratory and natural environments. *Psychology of Sport and Exercise* 7;345–359
- Lago-Ballesteros, J., & Lago-Peñas, C. (2010) Performance in Team Sports: Identifying the Keys to Success in Soccer. *Journal of Human Kinetics*. 25; 85-91

- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010) Ball Possession Strategies in Elite Soccer According to the Evolution of the Match-Score: the Influence of Situational Variables. *Journal of Human Kinetics*. vol25; 93-100.
- Michael Bar-Eli & Markus Raab (2006) Editorial-Judgment and decision making in sport and exercise: Rediscovery and new visions. *Psychology of Sport and Exercise*, 7; 519–524
- Moura, F.A., Santiago, P.R. P., Misuta, M.S., de Barros, R.M.L., Cunha, S. A., (2007) Analysis of the shots to goal strategies of first division Brazilian professional soccer team. *XXV ISBS Symposium Ouro Preto – Brazil*, 258-361.
- Natalie Darko. “Get up, shut up and stop being a fanny”: Rugby Union men and their suppression of body anxiety. *Jmh*. Vol. 6, No. 4, pp. 331–337
- Panayiotou, G., & Vrana, S.C. (2004)The Role of Self-Focus, Task Difficulty, Task Self-Relevance, and Evaluation Anxiety in Reaction Time Performance Motivation and Emotion, Vol. 28, No. 2
- Puente-Diaz, R., & Anshel, M.H. (2005) Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled mexican and US competitive tennis players. *Journal of SOcial Psychology*, 145 (4), 429-446
- Sadli, S & Markam, E., 1982. *Psikologi Olahraga Buku Tuntunan*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., Brand, R. (2010) Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 11; 148e154
- Wann, D. (1997) *Sport Psychology*. Prentice Hall. New Jersey

## Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini, berikan tanda (X) pada pernyataan yang sesuai (Jarang; Kadang-kadang; Sering) dengan kondisi Anda sebelum bertanding.

	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering
1. Bertanding melawan orang lain sangat menyenangkan.			
2. Sebelum bertanding, saya merasa tidak mudah.			
3. Sebelum bertanding, saya merasa khawatir jika tidak tampil dengan baik.			
4. Saya adalah atlet yang baik saat bertanding.			
5. Saya saya bertanding, saya khawatir akan membuat kesalahan.			
6. Sebelum bertanding saya merasa tenang.			
7. Membuat target adalah sesuatu yang penting saat bertanding.			
8. Sebelum bertanding saya merasa mual di perut.			
9. Sesaat sebelum bertanding, saya sadar jantung berdetak lebih kencang dari biasanya.			
10. Saya suka bertanding dalam pertandingan yang menuntut banyak energi fisik.			
11. Sebelum bertanding, saya merasa rileks.			
12. Sebelum bertanding, saya merasa cemas.			
13. Bermain dalam tim lebih menyenangkan dibandingkan individual.			
14. Saya merasa cemas dan tidak sabar untuk segera memulai pertandingan			
15. Sebelum bertanding, saya biasanya merasa gelisah.			

## Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Athlete's Name \_\_\_\_\_

SCAT Score

Less than 17

You have a low level of anxiety

17 to 24

You have an average level of anxiety

More than 24

You have a high level of anxiety

### Analysis

The score for the response to each question is detailed below. Enter the score for each question in the "Athlete's Score" column and then total the column up to provide a SCAT score.

Note that questions 1,4,7,10 and 13 score zero regardless of the response.

Question No	Rarely	Sometimes	Often	Athlete's Score
1	0	0	0	
2	1	2	3	
3	1	2	3	
4	0	0	0	
5	1	2	3	
6	3	2	1	
7	0	0	0	
8	1	2	3	
9	1	2	3	
10	0	0	0	
11	3	2	1	
12	1	2	3	
13	0	0	0	
14	1	2	3	
15	1	2	3	

Total

SCAT Score	Analysis
Less than 17	You have a low level of anxiety
17 to 24	You have an average level of anxiety
More than 24	You have a high level of anxiety