

## Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun Menghadapi Pertandingan

Muhammad Taufany Muslihuiddin<sup>1\*</sup>, Jeane Betty Kurnia Jusuf<sup>1</sup>, Januar Abdilah Santoso<sup>1</sup>, Nanda Alfian Mahardhika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

\*Corresponding Author: [taufanyumhmd@gmail.com](mailto:taufanyumhmd@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu angket dengan skala Likert 1-4. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian ini tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,56% (1 pemain), “rendah” sebesar 18,75% (12 pemain), “tinggi” sebesar 76,56% (49 pemain), dan “sangat tinggi” sebesar 3,13% (2 pemain). Hasil dari penelitian ini diharapkan pemain dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dalam menghadapi pertandingan, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga sepakbola walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Pemain Sepakbola, KU 10-12 tahun

Received: Tgl Bln Thn; Revised: Tgl Bln Thn; Accepted: Tgl Bln Thn; Available Online: Tgl Bln Thn

### 1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan yang memerlukan kompleksitas gerakan secara terpadu. Pemain harus dibekali dengan beberapa komponen agar dapat meraih prestasi yang maksimal. Komponen tersebut antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sartono et al. 2020). Seorang pemain sepakbola juga harus dapat memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakan latihan, dinamika yang terjadi pada tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang memengaruhi suasana hati, persepsi, pola pikir/pandangan, perilaku, kecemasan, kepercayaan, keterampilan untuk memecahkan masalah, dan interpretasi tantangan dalam program latihan (Kiely 2018). Pemain sepakbola harus dapat manajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan (Anhar 2024). Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (*anxiety*) diartikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru (Nugraha 2020).

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang sangat penting. Konsep eksistensial kecemasan, identitas diri, nilai-nilai dan semangat, terutama pemain dapat membantu untuk menjelaskan pengalaman dari psikologi olahraga yang bergerak pada profesional elit sepakbola. Pertandingan sepakbola dipenuhi dengan pengalaman kecemasan. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional 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. Pemain dapat mengelola kecemasan dengan menggunakan teknik seperti relaksasi, hipnoterapi, terapi perilaku kognitif, dan berpikir secara positif (Mishra 2018).

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitif anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional 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. Di lapangan sering dilihat maupun diamati seorang atlet yang sudah mempunyai

kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik dan strategi untuk bertanding, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan sehingga akhirnya mengalami sebuah kekalahan. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekalahan tersebut adalah adanya kecemasan yang dirasakan para atlet pada saat bertanding, sehingga mengakibatkan tekanan berat dan turunnya mental yang pada akhirnya membuat para atlet tersebut pesimis dan tidak mampu bertanding secara optimal.

Subjek dalam penelitian ini difokuskan pada pemain kategori usia 10-12 tahun. Dimana usia tersebut pemain belum memiliki pengalaman bertanding atau amatir, sehingga lebih merasa cemas daripada pemain yang memiliki jam terbang bertanding lebih banyak. Usia 10-12 tahun merupakan fase remaja, terdapat 3 tahap pada masa remaja, usia 10-13 tahun merupakan remaja, 14-18 tahun remaja madya, dan 19-22 tahun remaja akhir. Pada fase ini pemain masih terbilang amatir dan belum memiliki jam terbang bertanding. Pemain remaja adalah pemain yang terbilang masih amatir dan belum memiliki pengalaman dan keterampilan pada suatu pertandingan (Ramadhan and Syafii 2022). Pelatih Borneo Soccer School Samarinda menyatakan bahwa kondisi secara psikologis para pemain mayoritas berada pada level kecemasan yang tinggi, hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya kesalahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan, rasa percaya diri yang sering naik turun, keluar keringat dingin, rasa takut yang berlebihan. Saat pertandingan sering melakukan kesalahan dasar seperti akurasi *passing* menurun dan penerimaan *passing* yang kurang baik. Kemudian asisten pelatih juga mengatakan bahwa pemain juga belum memiliki jam terbang bermain dan masih banyak yang *nerveous*. Jadi wajar jika banyak yang merasa cemas dan banyak melakukan kesalahan-kesalahan selama pertandingan berlangsung.

Berdasarkan fakta teoritis dari hasil penelitian terdahulu, diantaranya penelitian yang dilakukan (ILHAM 2018) dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet sepakbola Kabupaten Banyuwangi pada Porprov 2017. Hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety*, dan *somatic anxiety*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Rianda, Abdurrahman, and Karimuddin 2020) dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan pemain sepakbola PPLP Aceh tahun 2018. Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dengan rata-rata menjawab alternatif jawaban sebesar 52,64 (berada pada kategori rendah), dengan rincian sebagai berikut; (1) sebanyak 4 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 16%, (2) sebanyak 6 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 24%, (3) sebanyak 10 responden berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 40%, (4) sebanyak 5 responden berada pada kategori sangat rendah dengan tingkat persentase 20%. Kecemasan muncul akibat adanya rangsangan atau pengaruh dari dalam diri pemain.

Pemain yang tidak dapat mengatasi hal ini tentunya dapat mengganggu performa dalam pertandingan. Pemain akan banyak memikirkan hal-hal yang akan diterimanya jika gagal atau mengalami kekalahan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi pemain tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior. Para pemain sepakbola selama ini hanya terpaku dengan kemampuan lawan dan tidak memperhatikan potensi dan kemampuan yang dimiliki sehingga mengakibatkan performa atlet menjadi tidak optimal. Sebaiknya saat akan menghadapi suatu pertandingan merubah mindset bahwa juara bukan segalanya akan tetapi pengalaman setiap individu pemain yang lebih berharga dan jangan lupa berdoa, itu yang selalu ditekankan *coach* Indra Sjafrli pelatih timnas Indonesia U-19.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampikan dan hasilnya. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda. Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 10-12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 64 atlet.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan skala *Likert* 1-4. Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan mengacu pada teorinya Sukadiyanto (2006) dan (Husdarta, 2010). Kecemasan menghadapi pertandingan pada instrumen ini terdapat dua faktor yang mengkonstrak, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik.

**Tabel 1.** Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			Favorable	Unfavorable
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Instrinsik	Berfikir negatif	34	1, 2
		Berfikir puas	7, 28, 42, 24	
		Pengalaman bertanding	14, 38, 18, 37	15
		Moral	27, 36	26, 29, 30
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	10, 40, 11	9, 17
		Wasit	19, 31, 8	39
		Penonton	12, 13	16, 20, 22, 21
		Lawan	4, 5, 32, 36	6
		Sarana dan prasarana	33	3
		Kondisi dan situasi lapangan	41	25
		Lingkungan keluarga	23	
		Jumlah		42

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono 2019). Peneliti selanjutnya mengelompokkan ke dalam empat kategori menggunakan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Norma Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Tinggi
2	2,51-3,25	Tinggi
3	1,76-2,50	Rendah
4	1,00-1,75	Sangat Rendah

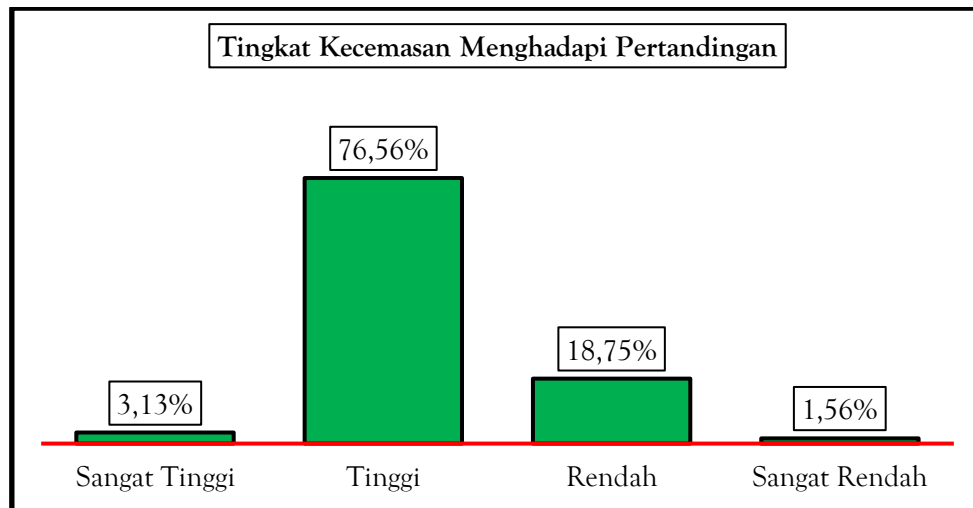
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Norma Penilaian, tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	2	3.13%
2	2,50-3,24	Tinggi	49	76.56%
3	1,75-2,49	Rendah	12	18.75%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	1	1.56%
	Jumlah		64	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 3, tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda dapat disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,56% (1 pemain), “rendah” sebesar 18,75% (12 pemain), “tinggi” sebesar 76,56% (49 pemain), dan “sangat tinggi” sebesar 3,13% (2 pemain).

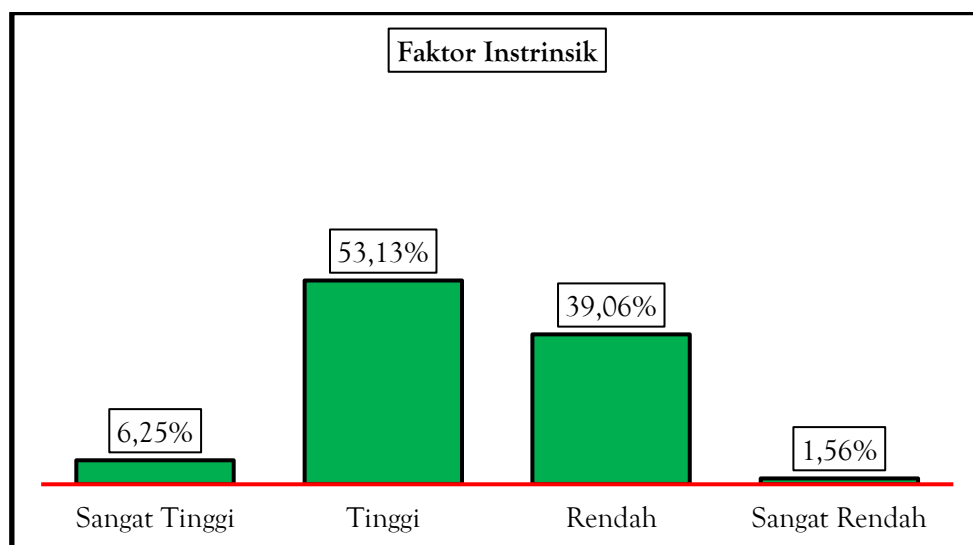
#### Faktor Instrinsik

Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Norma Penilaian Faktor Instrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	4	6.25%
2	2,50-3,24	Tinggi	34	53.13%
3	1,75-2,49	Rendah	25	39.06%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	1	1.56%
Jumlah			64	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 4 tersebut di atas, tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Batang Faktor Instrinsik

Berdasarkan Tabel 4 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor

instrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,56% (1 pemain), “rendah” sebesar 39,06% (25 pemain), “tinggi” sebesar 53,13% (34 pemain), dan “sangat tinggi” sebesar 6,25% (4 pemain).

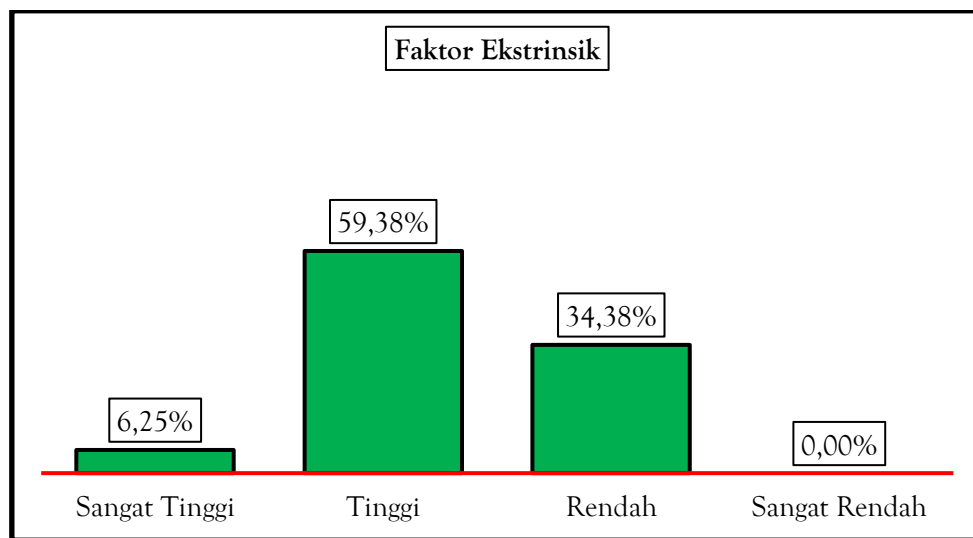
### Faktor Ekstrinsik

Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor ekstrinsik disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Norma Penilaian Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	4	6.25%
2	2,50-3,24	Tinggi	38	59.38%
3	1,75-2,49	Rendah	22	34.38%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0.00%
Jumlah			64	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 5 tersebut di atas, tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor ekstrinsik disajikan pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Diagram Batang Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan Tabel 5 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 pemain), “rendah” sebesar 34,38% (22 pemain), “tinggi” sebesar 59,38% (38 pemain), dan “sangat tinggi” sebesar 6,25% (4 pemain).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berada pada kategori mayoritas pada kategori “tinggi” sebesar 76,56% (49 pemain). Hasil ini selaras dengan hasil observasi pada awal, bahwa pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda saat mengikuti pertandingan memiliki permasalahan dalam tingkat kecemasan yang tinggi. Hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya kesalahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan, rasa percaya diri yang sering naik turun, keluar keringat dingin, rasa takut yang berlebihan. Saat pertandingan sering melakukan kesalahan dasar seperti akurasi *passing* menurun dan penerimaan *passing* yang kurang baik. Kemudian asisten pelatih juga mengatakan bahwa pemain juga belum memiliki jam terbang bermain dan masih banyak yang *nervous*. Jadi wajar jika banyak yang merasa cemas dan banyak melakukan kesalahan-kesalahan selama pertandingan berlangsung.

Berdasarkan fakta teoritis dari hasil penelitian terdahulu, diantaranya penelitian yang dilakukan (ILHAM 2018) dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet sepakbola Kabupaten Banyuwangi pada Porprov 2017. Hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety*, dan *somatic anxiety*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Rianda et al. 2020) dengan tujuan

untuk mengetahui kecemasan pemain sepakbola PPLP Aceh tahun 2018. Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dengan rata-rata menjawab alternatif jawaban sebesar 52,64 (berada pada kategori rendah), dengan rincian sebagai berikut; (1) sebanyak 4 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 16%, (2) sebanyak 6 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 24%, (3) sebanyak 10 responden berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 40%, (4) sebanyak 5 responden berada pada kategori sangat rendah dengan tingkat persentase 20%. Kecemasan muncul akibat adanya rangsangan atau pengaruh dari dalam diri pemain.

Pemain yang tidak dapat mengatasi hal ini tentunya dapat mengganggu performa dalam pertandingan. Pemain akan banyak memikirkan hal-hal yang akan diterimanya jika gagal atau mengalami kekalahan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi pemain tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior. Para pemain sepakbola selama ini hanya terpaku dengan kemampuan lawan dan tidak memperhatikan potensi dan kemampuan yang dimiliki, sehingga mengakibatkan performa atlet menjadi tidak optimal. Sebaiknya saat akan menghadapi suatu pertandingan merubah mindset bahwa juara bukan segalanya akan tetapi pengalaman setiap individu pemain yang lebih berharga dan jangan lupa berdoa, itu yang selalu ditekankan *coach* Indra Sjafri pelatih timnas Indonesia U-19.

Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor instrinsik berada pada kategori "tinggi" sebesar 53,13% (34 pemain). (Tangkudung and Mylsidayu 2017) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan dari dalam (instrinsik), yaitu (1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik. (2) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. (3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar, sehingga menimbulkan ketegangan baru.

Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori "tinggi" sebesar 59,38% (38 pemain). (Tangkudung and Mylsidayu 2017) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan dari luar (ekstrinsik), yaitu (1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. (2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. (3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak. (4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut. (5) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai (Susanto et al. 2023).

Kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) yang dialami oleh seorang pemain, yakni sebagai suatu kondisi emosi negatif yang memiliki tingkat searah dengan bagaimana pemain menafsir dan memberi penilaian dalam situasi pertandingan. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur (Ramadhan and Syafii 2022).

*Competitive anxiety* merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan mengagap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi 2024). Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram di perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah (Listiana, Dirmala, and Pertiwi 2024). Hubungan

kecemasan dengan bertanding, yaitu 1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan karena bayangan beratnya pertandingan; 2) selama pertandingan berlangsung, biasanya kecemasan menurun; 3) mendekati akhir pertandingan biasanya kecemasan naik lagi. Munculnya kecemasan dalam diri seorang pemain pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitif anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional 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.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pemain sepakbola KU 10-12 tahun di klub Borneo Soccer School Samarinda berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,56% (1 pemain), “rendah” sebesar 18,75% (12 pemain), “tinggi” sebesar 76,56% (49 pemain), dan “sangat tinggi” sebesar 3,13% (2 pemain). Hasil dari penelitian ini diharapkan pemain dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dalam menghadapi pertandingan, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga sepakbola walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus. Pelatih diharapkan dapat memahami kondisi psikologis pemain yang dilatih. Apabila pemain mengalami kelelahan, pelatih dapat memberikan waktu istirahat, memberikan permainan untuk hiburan atlet, atau dapat terus memotivasi pemain agar selalu mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam sepakbola, sehingga dapat menjadi seorang pemain profesional.

#### Daftar Pustaka

- Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, Ewan Irawan. 2024. “Influence of Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes.” *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation* 2(1):19-24. doi: 10.59923/champions.v2i1.157.
- Anhar, Anhar. 2024. “Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students.” *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation* 2(1):9-13. doi: 10.59923/champions.v2i1.124.
- Ilham, Hengki Kumbarayogi Metrazulpikar. 2018. “Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol* 17(2):28-35.
- Kiely, John. 2018. “Periodization Theory: Confronting an Inconvenient Truth.” *Sports Medicine* 48(4):753-64.
- Listiana, Yulinar Dwi Gita, Cempaka Putrie Dirmala, and Anggun Pertiwi. 2024. “Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia.” *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 15(1):79-92.
- Mishra, S. N. 2018. “A Comparative Study of Mental Toughness Between Male and Female Players of Kanpur.” *International Journal of Physical Education & Sports Sciences* 13(2):46-47.
- Nugraha, Aditya Dedy. 2020. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2(1):1-22.
- Ramadhan, Aditya Sukma, and Imam Syafii. 2022. “Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6):36-41.
- Rianda, Putra Maiza, Abdurrahman Abdurrahman, and Karimuddin Karimuddin. 2020. “Evaluasi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola PPLP Aceh Tahun 2018.” *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* 6(2).
- Rice, Simon M., Kate Gwyther, Olga Santesteban-Echarri, David Baron, Paul Gorczyński, Vincent Gouttebauge, Claudia L. Reardon, Mary E. Hitchcock, Brian Hainline, and Rosemary Purcell. 2019. “Determinants of Anxiety in Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *British Journal of Sports Medicine* 53(11):722-30.
- Sartono, Sartono, Oman Suryaman, Oman Hadiana, and Gilang Ramadan. 2020. “Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola.” *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*

6(1):216–25.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, Ermawan, Mujriah Bayok, Rabwan Satriawan, Rifqi Festiawan, Dennis Dwi Kurniawan, and Firmansyah Putra. 2023. "Talent Identification Predicting in Athletics: A Case Study in Indonesia." *Annals of Applied Sport Science* 11(1):0.

Tangkudung, James, and Apta Mylsidayu. 2017. "Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga." *Cakrawala Cendekia*.