

Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding

Marini Nurmalasari¹, Muhammad Daffa Khadafi¹, Dani Nurdiana¹, Aam Ali Rahman¹, Ayi Suherman¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: marini22@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada pemain futsal UPI Sumedang selama pertandingan di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Sebanyak 14 pemain, berusia 19 hingga 22 tahun, berpartisipasi dalam wawancara mendalam dan menyelesaikan kuesioner untuk menggali pengalaman dan perasaan mereka selama pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan kompetitif, harapan menang, ketakutan gagal, dan tekanan sosial merupakan penyebab kecemasan bagi 60% pemain. Sebanyak 73,33% pemain melaporkan merasa tegang sebelum pertandingan, yang berdampak negatif pada fokus dan koordinasi motorik mereka, sementara 53,33% pemain merasa kurang percaya diri selama bermain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan berdampak signifikan pada kinerja pemain, dan untuk meningkatkan kesiapan mental, disarankan adanya dukungan psikologis, metode relaksasi, serta pelatihan mental. Strategi komprehensif yang menggabungkan pendekatan - pendekatan ini dianggap penting untuk meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci: Kecemasan; Pemain Futsal; Bertanding

Received: 11 Des 2024; Revised: 24 Des 2024; Accepted: 25 Des 2024; Available Online: 31 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga berperan penting untuk meningkatkan kualitas hidup tiap orang dan mencapai prestasi yang mencakup ketiga aspek yaitu, afektif, kognitif, dan psikomotor. Dengan berolahraga, individu dapat memperoleh manfaat dalam kehidupannya yang berdampak baik terhadap kesehatan jasmani maupun rohaninya. Secara umum, olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang melibatkan gerakan tubuh berdasarkan teknik tertentu, dalam pelaksanaannya, olahraga mencakup unsur bermain, memberikan rasa menyenangkan, dilakukan pada waktu luang, dan menghadirkan kepuasan tersendiri. Kata "olahraga" berasal dari bahasa Indonesia, di mana "olah" berarti mengolah, sedangkan "raga" berarti tubuh. Oleh karena itu, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur, terencana, dan terkendali Karina Nur Safitri et al., (2024).

Futsal merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak muda, wanita, hingga orang dewasa. Permainan futsal ini memiliki keunikan dan sekaligus yang membedakannya dengan sepak bola, permainan futsal berlangsung dengan cepat karena dimainkan di lapangan kecil, sehingga menuntut para pemain untuk memiliki kemampuan gerak yang gesit, keterampilan dalam memberikan operan yang presisi, serta daya tahan fisik yang mumpuni. Karena ukurannya yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola biasa, tempo permainan futsal cenderung lebih cepat dan dinamis. Futsal berbeda dari olahraga lain karena menggabungkan kebutuhan akan taktik, teknik, kondisi fisik, dan mental yang kuat. Untuk bermain maksimal, seorang atlet futsal memerlukan kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan kelincahan dalam durasi permainan yang panjang. Permainan futsal biasanya dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Permainan futsal memiliki banyak kesamaan dengan sepak bola, terutama dalam hal teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Pamungkas pada Rachim (2022), mengungkapkan teknik dasar yang perlu dikuasai dalam sepak bola meliputi *passing* (mengoper bola), *control ball* (kontrol bola), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak), dan *heading* (menyundul). Namun, dalam futsal, meskipun beberapa teknik tersebut juga berlaku, ada teknik dasar khusus yang lebih ditekankan, seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing*. Ketiga teknik ini sangat penting dalam futsal karena lapangan yang lebih kecil dan permainan yang lebih cepat mengharuskan pemain untuk memiliki kemampuan kontrol yang baik terhadap bola serta kemampuan untuk mengoper dan menembak dengan akurasi tinggi dalam ruang yang terbatas. Oleh karena itu, meskipun prinsip dasar futsal dan sepak bola serupa, tuntutan teknis dalam futsal lebih menekankan

kecepatan, kelincahan, dan kemampuan untuk bermain dengan ruang yang lebih sempit.

Saat pertandingan para pemain futsal juga harus mempersiapkan fisik dan mentalnya dengan matang, agar mereka dapat tampil dengan maksimal saat di lapangan. Setiap tim maupun pemain dalam bertanding selalu memiliki keinginan untuk mencapai kemenangan, agar dirinya, pelatih, dan penonton senang dan puas. Akan tetapi, hal inilah yang membuat para atlet tertekan dan mengalami perasaan cemas, kurangnya rasa percaya diri, dan tegang sebelum bertanding. Oleh karena itu, selain membutuhkan fisik yang kuat, atlet juga memerlukan kesiapan mental saat pertandingan, dengan tidak hanya terfokus pada latihan fisiknya saja, namun latihan mental juga penting. Pada saat pertandingan pemain futsal mungkin merasa tertekan karena faktor psikologis, seperti rasa takut gagal, tekanan dari penonton atau tim lawan, atau rasa cemas tentang kemampuan mereka di dalam pertandingan. Kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan penilaian positif bagi dirinya dan situasi di sekitarnya secara optimis Aguss & Fahrizqi, (2020). Mempunyai rasa percaya diri dalam permainan futsal itu sangat penting, terutama saat berada di lapangan. Pemain seringkali meragukan kemampuan yang mereka miliki, pemain cenderung memandang perspektif dari sisi negatif dan mungkin akan berpotensi menimbulkan penderitaan emosional ketika mereka tidak mempercayai kemampuan mereka sendiri. Pemain futsal dengan kepercayaan diri tinggi biasanya lebih tenang, dan mampu menangani tekanan tanpa mudah terintimidasi oleh lawan. Mereka dapat mengambil keputusan dengan cepat dan akurat berkat pandangan positif mereka, yang merupakan kemampuan penting dalam skenario permainan. Kompetensi teknis dan kepercayaan diri saling berkaitan, pemain yang percaya pada kemampuannya lebih mungkin melakukan tendangan atau gerakan lain dengan sukses di lapangan.

Selanjutnya yaitu faktor kecemasan, kecemasan atau *anxiety* adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir yang sering muncul akibat tekanan tertentu, termasuk dalam situasi olahraga. Menurut Jannah, kecemasan dalam olahraga terbagi menjadi beberapa jenis, antara lain *somatic anxiety*, *cognitive anxiety*, kecemasan bawaan (*trait anxiety*), kecemasan sesaat (*state anxiety*), dan kecemasan kompetitif (*competitive trait anxiety* dan *competitive state anxiety*). Ketika seorang pemain futsal berada di depan gawang lawan untuk melakukan tendangan, kecemasan dapat memunculkan tekanan emosional yang tinggi. Tekanan ini sering kali mengganggu konsentrasi pemain, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan mereka untuk melakukan tendangan dengan optimal. Misalnya, pemain dapat kehilangan fokus karena terlalu khawatir terhadap hasil tendangan, seperti apakah bola akan masuk ke gawang atau tidak. Menurut Jordet & Hartman, (2008), kecemasan ini sering kali disebabkan oleh kekhawatiran terhadap hasil tendangan, sehingga mengganggu ketenangan dan kepercayaan diri pemain. Selain itu ada yang menekankan bahwa manajemen kecemasan yang buruk dapat mengganggu performa seorang atlet. Pemain harus diajari keterampilan manajemen kecemasan termasuk pernapasan, visualisasi, dan pemikiran yang berfokus pada proses untuk mengatasi hal ini. Dengan cara ini, meskipun olahraga futsal sangat menegangkan, pemain dapat meningkatkan fokus mereka, tetap tenang, dan memanfaatkan lebih banyak peluang untuk mencetak gol.

Di kalangan atlet khususnya futsal, kecemasan ini sangat mempengaruhi hasil dalam sebuah pertandingan. Dengan melatih mental menjadi kuat, maka atlet akan bermain dengan penuh rasa percaya diri dan berani tanpa merasa cemas dengan performa yang telah mereka berikan. Selain itu, dengan pelatihan stres efektif dalam mengurangi kecemasan kondisi kompetitif, yang menunjukkan bahwa intervensi mental dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja pemain Aliyar Najafabadi et al., (2020). Lebih jauh, penelitian oleh Vella-Fondacaro telah menyelidiki pengaruh kemampuan mental yang mempersiapkan diri terhadap kecemasan kompetitif, yang menyoroti perlunya intervensi yang disesuaikan dalam futsal Vella-Fondacaro & Romano-Smith, (2023). Pertimbangan-pertimbangan ini secara kolektif menekankan sifat kecemasan yang beragam dalam olahraga dan pentingnya teknik yang difokuskan untuk mengatasinya. Namun kebanyakan pemain futsal UPI Sumedang terlalu terfokus pada latihan fisiknya saja dan juga dalam mencapai kemenangan, sehingga hal itulah yang menjadi salah satu penyebab mental para pemainnya menjadi kurang siap, merasa tertekan dan cemas, apalagi dengan lingkungan kompetitif mereka yang baru di Jakarta.

Tanggal 26 Juni 2024 futsal UPI Sumedang berkesempatan mengikuti turnamen di Jakarta tepatnya pada event piala rektorat 2024 yang diadakan di gor pasar minggu, seharusnya pelatih maupun pemainnya juga melatih kesiapan mental saat latihan sebelum pertandingan. Hal ini yang memunculkan rasa ingin tahu untuk menganalisis penyebab kecemasan pemain futsal UPI Sumedang ketika bertanding di Jakarta. Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya permainan futsal, terdapat kecenderungan bahwa pemain berfokus pada aspek fisik dan teknik, sementara kesiapan mental seringkali terabaikan, yang dapat menyebabkan kecemasan yang

mengganggu performa, terutama dalam situasi kompetitif yang baru. Meskipun penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Aliyar Najafabadi et al., (2020), menunjukkan bahwa intervensi mental dapat mengurangi kecemasan kompetitif, sebagian besar studi tersebut tidak membahas kebutuhan intervensi yang disesuaikan untuk pemain futsal di lingkungan baru, seperti yang dihadapi oleh atlet UPI Sumedang di Jakarta.

Penelitian ini berfokus pada analisis penyebab kecemasan yang dialami pemain futsal UPI Sumedang saat menghadapi tekanan kompetitif, dengan menekankan pengalaman unik mereka. Mengadopsi pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis para pemain, serta mengembangkan model intervensi mental yang disesuaikan, yang diharapkan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa serta kesejahteraan psikologis mereka dalam konteks kompetisi yang baru.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode yang biasanya digunakan seperti wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, karena data yang diperoleh dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kejadian atau kasus dalam penelitiannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UKM futsal UPI Sumedang yang bertanding di Jakarta. Jumlah pemain futsal tersebut sebanyak 14 orang yang semuanya berjenis kelamin laki - laki dengan rata - rata usia mulai dari 19 sampai 22 tahun. Waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan mulai dari tanggal 15 november sampai dengan 2 desember 2024. Penelitian ini berlangsung selama 18 hari dan lokasi penelitian bertepatan di Kampus 1 UPI Sumedang.

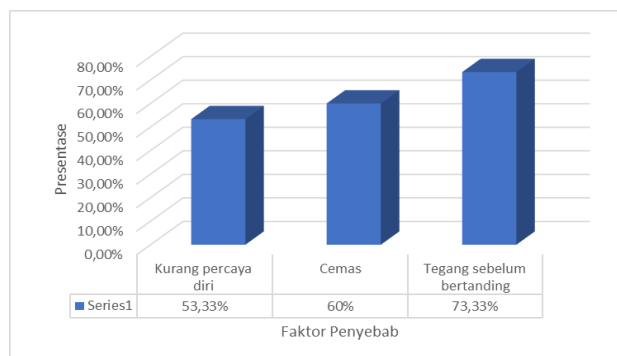
Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu random sampling. Instrumen penelitian untuk mengukurnya yaitu berupa instrumen kuesioner dan juga wawancara. Instrumen kuesioner diambil dari sumber lain yang terdapat di internet lalu dimodifikasi. Begitu pula instrumen wawancara diambil dari instrumen kuesioner yang dimodifikasi juga. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengambilan data yang berupa pertanyaan - pertanyaan yang dibuat menggunakan google form yang ditujukan kepada beberapa orang dalam suatu lingkungan untuk mendapatkan informasi, dimana orang tersebut biasa disebut dengan responden. Sedangkan Instrumen wawancara merupakan teknik pengambilan data dengan cara interaksi secara langsung dengan narasumber untuk mendapatkan informasi yang diinginkan. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, semi-terstruktur, atau tidak terstruktur, tergantung pada tingkat kerangka yang telah ditentukan sebelumnya Ardiansyah et al., (2023).

Teknik pengumpulan data pertama yaitu menggunakan kuesioner atau angket yang dibuat menggunakan Google Form yang berisi 20 pertanyaan. Link kuesioner tersebut dibagikan melalui aplikasi WhatsApp kepada seluruh pemain UKM futsal UPI Sumedang yang bertanding di Jakarta. Teknik pengumpulan data kedua yaitu menggunakan wawancara yang berisi 10 pertanyaan. Wawancara dilakukan dengan cara tanya - jawab bergantian sambil bertatap muka secara langsung kepada seluruh pemain UKM futsal UPI Sumedang yang bertanding di Jakarta beserta pelatihnya. Penggunaan dua teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif, dimana kuisisioner atau angket memberikan data yang terstruktur, sedangkan wawancara memberikan informasi yang lebih mendalam dari para responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil wawancara dan kuesioner pada gambar diatas, kami akan membahas pengaruh kurangnya rasa percaya diri terhadap performa pemain futsal. Rasa percaya diri merupakan unsur psikologis yang sangat penting dalam olahraga, termasuk futsal. Berdasarkan data hasil wawancara dan kuisisioner yang diperoleh, sebanyak 8 dari 15 responden atau 53,33% menyatakan bahwa mereka bermain dengan kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan kemampuan pemain untuk mengekspresikan potensi mereka di lapangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya rasa percaya diri dapat menghambat kemampuan individu untuk mengambil keputusan yang tepat dalam situasi yang menuntut, seperti saat bermain futsal Hidayat et al., (2022), rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan pemain merasa ragu dalam mengambil keputusan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja mereka. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan rasa percaya diri dapat dicapai melalui media edukasi yang tepat, seperti "Self Card", yang terbukti meningkatkan rasa percaya diri remaja hingga 18,25%

Rahmat et al (2021). Ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat membantu mengatasi masalah kepercayaan diri yang dialami oleh pemain futsal. Selain itu, penelitian menemukan bahwa penguasaan teknik dasar dan kekuatan fisik juga berhubungan erat dengan rasa percaya diri, yang menunjukkan bahwa aspek teknis dan psikologis harus diperhatikan secara bersamaan dalam pengembangan atlet Rahmat et al., (2021). Lebih jauh lagi, Helmi Hammam Wicaksono et al., (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan intervensi psikologis dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pemain futsal. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan program pelatihan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan mental dan emosional pemain. Dengan demikian, pendekatan holistik dalam pelatihan dapat membantu pemain mengatasi rasa percaya diri yang rendah dan meningkatkan performa mereka di lapangan.



Gambar 1. Data hasil wawancara dan kuisisioner

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan mental siswa dalam konteks olahraga Syafawani et al., (2023). Ini menunjukkan bahwa teknik mental seperti *self-talk* dapat digunakan sebagai alat untuk membantu pemain futsal mengatasi keraguan dan meningkatkan performa mereka. Dalam hal ini, pelatih dapat mengajarkan pemain untuk menggunakan *self-talk* positif sebelum dan selama pertandingan untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian lain juga menyoroti pentingnya *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet Ningsih & Damaianti, (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* kognitif dan motivasional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet panahan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini dapat diterapkan dalam konteks futsal untuk membantu pemain mengatasi rasa percaya diri yang rendah. Dengan demikian, pelatih dan pemain harus bekerja sama untuk mengembangkan strategi mental yang efektif untuk meningkatkan performa di lapangan.

Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti dukungan dari pelatih dan rekan tim. Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa Marbun, (2023). Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dan dukungan dari rekan-rekan dapat berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, yang sangat penting dalam konteks tim olahraga seperti futsal. Selanjutnya, penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran *public speaking* dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik Pitaloka et al., (2023). Ini menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi dan presentasi juga dapat memberikan kontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, yang relevan dalam konteks futsal di mana komunikasi antar pemain sangat penting. Dengan demikian, pelatih dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan pelatihan komunikasi dalam program latihan mereka untuk meningkatkan rasa percaya diri pemain.

Dalam rangka meningkatkan performa pemain futsal, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya rasa percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dan kepercayaan diri saling terkait dan dapat mempengaruhi kinerja di lapangan. Oleh karena itu, pelatih harus menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi pemain untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka. Dengan mempertimbangkan seluruh temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kurangnya rasa percaya diri merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi performa pemain futsal. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program pelatihan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada

pengembangan mental dan emosional pemain. Intervensi seperti konseling kelompok, teknik self-talk, dan pelatihan komunikasi dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri pemain, yang pada pasangan dapat meningkatkan kinerja mereka di lapangan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang hubungan antara rasa percaya diri dan kinerja dalam olahraga, serta untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi rasa cemas yang dialami oleh para pemain futsal Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Sumedang saat bertanding di Jakarta, terutama dalam konteks tekanan kompetitif yang mereka hadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% dari 15 pemain yang disurvei merasa cemas selama pertandingan, yang mencerminkan dampak signifikan dari harapan untuk menang, keinginan untuk tampil optimal, ketakutan akan kegagalan, dan beban sosial untuk memberikan performa terbaik di hadapan penonton, tim, dan pelatih. Kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi mental para pemain, tetapi juga dapat berdampak pada performa mereka di lapangan. Salah satu teori yang relevan dalam konteks ini adalah model kecemasan kompetitif yang diusulkan oleh Martens, yang menyatakan bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi dua komponen: kecemasan somatik dan kecemasan kognitif. Kecemasan somatik berkaitan dengan reaksi fisik terhadap tekanan, seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot, sedangkan kecemasan kognitif berhubungan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran tentang kinerja Marwat et al., (2021).

Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan kompetitif cenderung memiliki keterampilan koping yang lebih baik, yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan saat bertanding. Hal ini menunjukkan pentingnya pelatihan mental dan dukungan dari pelatih dan rekan tim untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kinerja. Lebih lanjut, penelitian oleh Chun et al., (2023). Mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga dapat memediasi hubungan antara kecemasan kompetitif dan kinerja yang dirasakan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung dapat mengatasi tekanan dengan lebih baik dan tampil optimal di bawah tekanan Chun et al., (2023). Ini menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri di kalangan pemain futsal UPI Sumedang dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan yang alami mereka saat bertanding. Dalam konteks pandemi COVID-19, Uroh dan Adewunmi mencatat bahwa atlet individu berisiko lebih tinggi mengalami stres psikologis dibandingkan atlet tim, yang dapat sensitif terhadap kecemasan kompetitif Uroh & Adewunmi, (2021). Meskipun pemain futsal UPI Sumedang adalah bagian dari tim, tekanan untuk tampil baik di hadapan penonton dan pelatih dapat menciptakan situasi yang mirip dengan atlet individu, dimana ekspektasi tinggi dapat menyebabkan kecemasan yang lebih besar. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor eksternal, seperti situasi pandemi, dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja atlet.

Penelitian oleh Pumpuang juga menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif dapat memicu kepercayaan diri atlet, yang pada pasangannya dapat mempengaruhi kinerja mereka di lapangan Pumpuang et al., (2023). Dalam konteks UPI Sumedang, di mana 60% pemain melaporkan merasa cemas, hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk membantu pemain mengatasi kecemasan mereka. Pelatihan psikologis yang fokus pada pengembangan keterampilan koping dan peningkatan kepercayaan diri dapat menjadi langkah penting dalam mendukung kesehatan mental dan kinerja atlet. Sebagai tambahan, penelitian oleh Terres-Barcala menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai mediator dalam mengurangi kecemasan kompetitif di kalangan atlet Terres-Barcala et al., (2022). Dengan menerapkan teknik *mindfulness*, para pemain futsal dapat belajar untuk lebih fokus pada momen saat ini dan mengurangi kekhawatiran tentang hasil pertandingan. Ini dapat membantu mereka untuk tampil lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan alami mereka.

Kecemasan yang dialami pemain futsal UPI Sumedang saat bertanding di Jakarta adalah fenomena yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk harapan untuk menang, tekanan sosial, dan situasi eksternal seperti pandemi. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang fokus pada pengembangan kepercayaan diri, keterampilan koping, dan *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kinerja atlet. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan staf pendukung untuk memberikan dukungan psikologis yang mampu kepada para pemain untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Pemain futsal UPI Sumedang ternyata juga mengalami ketegangan ketika sebelum pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,33% dari 15 pemain yang disurvei merasakan ketegangan sebelum pertandingan, yang dapat menyebabkan mereka merasa tidak nyaman, tertekan, dan tidak mampu berpikir dengan tenang. Ketegangan ini merupakan fenomena psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja atlet secara signifikan, terutama dalam konteks olahraga kompetitif. Menurut (Daryanto and Effendi 2023) ketegangan yang

dialami oleh setiap individu pasti berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan dan cara menanggapi situasi. Lalu dampak dari ketegangan terhadap penampilan gerak pada olahragawan antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot kelentukan. Sebelas dari lima belas pemain mengalami ketegangan sebelum bertanding, ada yang mengalami jantung berdebar dengan kencang atau bisa dibilang deg-degan, bahkan berkeringat dingin. Hal tersebut disebabkan karena ada beberapa pemain yang baru merasakan atmosfer pertandingan atau baru mengikuti event pertandingan untuk pertama kalinya. Ketegangan sebelum bertanding futsal merupakan fenomena yang sering dialami oleh atlet, dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan situasional. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan bertanding, yang merupakan bentuk ketegangan, dapat berdampak signifikan pada performa atlet. Misalnya, studi oleh Wohon dan Edianti menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan bertanding pada atlet futsal, di mana atlet dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah saat bertanding.

Menurut teori kecemasan kompetitif, ketegangan yang dialami atlet sebelum pertandingan dapat dibagi menjadi dua komponen utama: kecemasan somatik dan kecemasan kognitif. Kecemasan somatik mencakup reaksi fisik seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot, sedangkan kecemasan kognitif berhubungan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran tentang kinerja. Penelitian oleh Rawe menunjukkan bahwa kombinasi antara olahraga dan praktik spiritual, seperti doa, dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan fokus pemain sebelum bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mencakup aspek mental dan spiritual dapat berkontribusi pada pengurangan ketegangan dan peningkatan kinerja. Lebih lanjut, penelitian Prasetiyo & Rudiana, (2020) menunjukkan bahwa kondisi fisik dan mental atlet saling berhubungan, di mana ketegangan yang tinggi dapat mengganggu koordinasi gerak dan konsentrasi. Ketegangan yang dialami sebelum pertandingan dapat mengakibatkan penurunan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai performa optimal. Dalam konteks ini, penting bagi pelatih untuk memahami bagaimana ketegangan dapat mempengaruhi kinerja dan untuk mengimplementasikan strategi yang dapat membantu atlet mengatasi ketegangan tersebut. Penelitian oleh Annisa & Kurniawan, (2022) menegaskan bahwa kondisi fisik dan mental atlet saling berhubungan, di mana ketegangan yang tinggi dapat mengganggu koordinasi gerak dan konsentrasi. Dengan melatih keterampilan mental, seperti visualisasi dan teknik relaksasi, atlet dapat belajar untuk tetap tenang dan fokus meskipun dalam situasi yang penuh tekanan. Ini sangat penting dalam konteks futsal, di mana keputusan cepat dan koordinasi gerak yang baik sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks ketegangan sebelum pertandingan, faktor-faktor fisik seperti kebugaran dan kondisi fisik juga berperan dalam mengelola ketegangan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih mampu mengatasi ketegangan dan tampil lebih baik di lapangan. Oleh karena itu, program pelatihan yang mencakup aspek fisik dan mental sangat penting untuk membantu atlet mengatasi ketegangan dan meningkatkan performa mereka.

Sebagai tambahan, Penelitian oleh (Kasyfillah and Utami 2023) menunjukkan bahwa pemahaman tentang manajemen stres juga dapat berkontribusi pada pengurangan ketegangan. Dengan memberikan edukasi kepada atlet tentang cara mengelola stres dan ketegangan, mereka dapat lebih siap menghadapi tekanan yang muncul sebelum pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu atlet mengatasi ketegangan dan meningkatkan performa mereka. Kesimpulannya, ketegangan yang dialami pemain futsal sebelum pertandingan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi performa mereka. Dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketegangan, seperti kecemasan kompetitif, kondisi fisik, dan keterampilan mental, pelatih dan atlet dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi ketegangan. Pendekatan yang holistik, yang mencakup aspek fisik, mental, dan edukatif, dapat membantu atlet untuk tampil optimal di lapangan meskipun dalam situasi yang penuh tekanan.

4. KESIMPULAN

Dari hasil yang diperoleh diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga faktor yaitu kurang percaya diri, rasa cemas, dan ketegangan sebelum pertandingan menjadi penyebab kecemasan pemain futsal UPI Sumedang saat bertanding di Jakarta. Dengan pendekatan yang komprehensif dalam manajemen mental untuk membantu pemain mengatasi dan mengendalikan kondisi psikologis tersebut. Rekomendasi praktis yang dapat dilakukan untuk manajemen mental para pemain meliputi pelatihan mental, teknik relaksasi, bimbingan psikologis, dan pengembangan untuk meningkatkan kepercayaan diri agar para pemain dapat mengelola kecemasan secara efektif.

Daftar Pustaka

- Aguss, Rachmi Marsheilla, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. "Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria." *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(2):87-89.
- Aliyar Najafabadi, Reza, Zohreh Meshkati, and Rokhsareh Badami. 2020. "Research Paper: The Effectiveness of Assertiveness Training on Bullying, Competitive State Anxiety and Performance Under Pressure in Futsal Players." *Journal of Research and Health* 10(5):339-48. doi: 10.32598/JRH.10.5.21.7.98.
- Annisa, Romadoni Kun, and Afif Kurniawan. 2022. "Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Bola Basket Profesional." *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2(1):107-18.
- Ardiansyah, Risnita, and M.Syahrani Jailan. 2023. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1.
- Chun, Da Ran, Mi Young Lee, Sang Woo Kim, Eun Young Cho, and Byoung Hee Lee. 2023. "The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived Performance of Basketball Game." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(1). doi: 10.3390/ijerph20010334.
- Daryanto, Zusyah Porja, and Awang Roni Effendi. 2023. "Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants." *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation* 1(3):1-5. doi: 10.59923/champions.v1i3.55.
- Helmi Hammam Wicaksono, Kirana Hayu Kinanthi, Safina Salsabila, and Rini Lestari. 2022. "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Panti." *Jurnal Abdi Psikonomi* 3.
- Hidayat, Taufik, Fatonah Istikomah, Sekar Ayu Titis Andriani, and Novi Trilisiana. 2022. "Self Card: Media Edukasi Untuk Peningkatan Rasa Percaya Diri Remaja Akhir." *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan* 5(4):390. doi: 10.17977/um038v5i42022p390.
- Jordet, Geir, and Esther Hartman. 2008. "Avoidance Motivation and Choking under Pressure in Soccer Penalty Shootouts." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30(4):450-57. doi: 10.1123/jsep.30.4.450.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, and Agus Mulyana. 2024. "Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh." *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan* 3(2):44-56. doi: 10.58192/sidu.v3i2.2108.
- Kasyfillah, Muhammad Haidarsyah, and Lufiana Harnany Utami. 2023. "Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Dan Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet." *Indonesian Psychological Research* 5(2):102-11. doi: 10.29080/ipr.v5i2.996.
- Marbun, Rumintang. 2023. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Kelas Xi Ips 3 Sma Negeri 7 Depok." *EDUCATOR: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan* 3(2).
- Marwat, Noor Muhammad, Syed Zia ul Islam, Muhammad Safdar Luqman, Mehwish Manzoor, and Irfanullah. 2021. "Effect of Competition Anxiety on Athletes Sports Performance: Implication for Coach." *Humanities & Social Sciences Reviews* 9(3):1460-64. doi: 10.18510/hssr.2021.93146.
- Ningsih, Donita N., and Lira F. Damaianti. 2023. "Pengaruh Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panahan Remaja." *Jurnal Psikologi* 16(2). doi: 10.35760/psi.20.
- Pitaloka, Laila Dyah, Suherman, and Ahmad Fauzi. 2023. "Strategi Pembelajaran Public Speaking Untuk Meningkatkan Percaya Diri Warga Belajar." *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)* 4(2):354-70.

- Prasetyo, Arif Fajar, and Raden Dadan Pra Rudiana. 2020. "Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal." *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 6(2):188–144. doi: 10.35569.
- Pumpuang, Walailak, Chairat Chusakul, and Arporn Popa. 2023. "Competitive Anxiety in Athletes with Disabilities: A Systematic Review." doi: 10.4108/eai.28-10-2022.2327386.
- Rachim, Abdur. 2022. "Analisis Keterampilan Teknik Menendang Bola Ke Gawang (Finishing) Sebagai Faktor Penentu ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK MENENDANG BOLA KE GAWANG (FINISHING) SEBAGAI FAKTOR PENENTU KEMENANGAN CLUB BLACK STEEL VS SKN KEBUMEN FC PADA LIGA FUTSAL PROFESIONAL TAHUN 2020 Abdur Rachim." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10:159–68.
- Rahmat, Asep, Danu Hoedaya, Aep Rohendi, and Stkip Pasundan. 2021. "Hubungan Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan Dan Self Confidence Dengan Keterampilan Service Pada Permainan Bola Voli." *JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA* 2.
- Syafawani, Nindiya, Alit Rahmat, and Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. 2023. "Efektivitas Penggunaan Self-Talk Dalam Pembelajaran Penjas Bagi Siswa (Systematic Literature Review)." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7(3):840–58. doi: 10.37058/sport.
- Terres-Barcala, Lara, Natalia Albaladejo-Blázquez, Raquel Aparicio-Ugarriza, Nicolás Ruiz-Robledillo, Ana Zaragoza-Martí, and Rosario Ferrer-Cascales. 2022. "Effects of Impulsivity on Competitive Anxiety in Female Athletes: The Mediating Role of Mindfulness Trait." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(6). doi: 10.3390/ijerph19063223.
- Uroh, Clifford C., and Celina M. Adewunmi. 2021. "Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes." *Frontiers in Sports and Active Living* 3. doi: 10.3389/fspor.2021.603415.
- Vella-Fondacaro, Daniel, and Stephanie Romano-Smith. 2023. "The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design." *Sports* 11(9). doi: 10.3390/sports11090162.