

Tinjauan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Pemain Sepak Bola IPRC FC Sumatera Barat

Muhammad Amar Prayogi^{1*}, Tjung Hauw Sin², Afrizal S³, Umar⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: mamarprayogi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan sebelum bertanding pada pemain Sepakbola IPRC Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola IPRC Padang, yang berjumlah 79 pemain dengan sampel 20 pemain. Data dalam penelitian ini menggunakan data primer dengan sumber data hasil tingkat kecemasan sebelum bertanding pada pemain sepakbola IPRC Padang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Angket kecemasan (Anxiety) dengan skala likert. Data dianalisis dengan menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini adalah tingkat kecemasan masuk ke kategori sangat tinggi terdapat 1 orang (5%), tingkat kecemasan masuk ke kategori tinggi terdapat 5 orang (25%), tingkat kecemasan masuk ke kategori kurang tinggi terdapat 10 orang (50%), tingkat kecemasan masuk ke kategori tidak tinggi terdapat 2 orang (10%) dan tingkat kecemasan masuk ke kategori sangat tidak tinggi terdapat 2 orang (10%).

Kata kunci:

Kecemasan, Sepakbola

Pre-Match Anxiety Review of IPRC FC West Sumatra Soccer Players

ABSTRACT

The This study aims to determine anxiety before competing in IPRC West Sumatra Soccer players. This research uses a quantitative descriptive research design. The population of this study is IPRC Padang football players, which amounted to 79 players with a sample of 20 players. The data in this study used primary data with data sources of anxiety levels before competing in IPRC Padang football players. The instrument used in this study was an anxiety questionnaire (Anxiety) with a Likert scale. The data is analyzed using a percentage formula. The results of this study were the level of anxiety entered into the very high category of 1 person (5%), the level of anxiety entered into the high category of 5 people (25%), the level of anxiety entered the less high category there were 10 people (50%), the level of anxiety entered into the category of not high there were 2 people (10%) and the level of anxiety entered into the very not high category of 2 people (10%).

Keywords : *Anxiety, Soccer Players*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga menjadi kebutuhan esensial bagi individu, menghadirkan kesegaran fisik dan mental, serta meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas Frayogha & Afrizal (2019). Sebaliknya, olahraga juga menjadi wadah kompetisi di mana individu dapat bersaing untuk mencapai prestasi, baik secara individu, dalam kelompok, maupun di tingkat nasional, yang merupakan upaya untuk mempertahankan pencapaian yang telah diraih. Ikhwanul, Eri , Afrizal (2020)

menjelaskan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, tidak hanya dalam membentuk gaya hidup sehat, tetapi juga dalam mendukung kelancaran metabolisme tubuh. Saat ini, terdapat beragam cabang olahraga yang tersedia, salah satunya adalah sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga yang memiliki daya tarik besar di kalangan masyarakat, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia. Minat yang tinggi terhadap olahraga ini tercermin dalam antusiasme yang tinggi dari para pendukung, yang sering kali membuat orang penasaran dan ingin menyaksikan pertandingan sepakbola. Selain itu, sepakbola juga dikenal sebagai olahraga yang merakyat karena tiket masuk ke stadion dan aksesibilitasnya mudah dijangkau oleh berbagai kalangan masyarakat. Di banyak daerah, terdapat banyak klub sepakbola yang berkompetisi, mulai dari tingkat lokal hingga nasional, yang menarik minat seluruh lapisan masyarakat. Permainan sepakbola memungkinkan penggunaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, kecuali untuk penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Pertandingan sepakbola melibatkan 2 tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Selain mencetak gol, setiap tim juga bertanggung jawab untuk menjaga gawang mereka agar tidak kebobolan. Durasi pertandingan umumnya adalah 2 babak dengan masing-masing babak berlangsung selama 45 menit.

Dalam dunia sepakbola, pencapaian prestasi yang tinggi memerlukan pembinaan yang baik. Upaya untuk membina prestasi yang optimal harus dimulai sejak usia dini, sesuai dengan prinsip-prinsip yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. Undang-undang tersebut menegaskan pentingnya olahraga dalam memastikan kesempatan yang merata bagi semua orang untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, serta meningkatkan mutu dan relevansi manajemen olahraga secara berkelanjutan. Hal ini dilakukan untuk menghadapi tantangan yang muncul seiring dengan perubahan strategis dalam dunia olahraga, termasuk perubahan yang terjadi dalam lingkup internasional. Dengan demikian, pembinaan prestasi yang dimulai sejak usia dini merupakan langkah penting dalam mencapai kesuksesan di bidang sepakbola.

Dari penjelasan di atas, terlihat betapa pentingnya pelaksanaan pembinaan dalam proses pengenalan dan pengembangan bakat hingga mencapai prestasi yang

optimal. Dalam upaya membina prestasi dalam bidang sepakbola, penting untuk mengelola bibit-bibit pemain potensial secara sistematis dan ilmiah agar dapat mencapai hasil yang maksimal, terutama pada tahap-tahap perkembangan dini. Pemain-pemain berbakat biasanya dapat ditemukan melalui berbagai kanal, seperti sekolah-sekolah klub, organisasi kepemudaan, dan lembaga-lembaga sepakbola di sekolah. Di tempat-tempat tersebut, proses pengenalan sepakbola dimulai dari aspek dasar hingga yang lebih kompleks, memungkinkan perkembangan yang berkelanjutan dari bakat-bakat potensial tersebut.

Berbagai faktor seperti fisik, psikologis, lingkungan, dan faktor lainnya memiliki potensi untuk memengaruhi proses pencapaian prestasi dalam sepakbola. Di antara faktor-faktor tersebut, faktor psikologis memiliki peran yang signifikan dalam membentuk pencapaian prestasi. Faktor psikologis menjadi salah satu aspek yang krusial dalam upaya pembinaan dan pengembangan prestasi dalam dunia olahraga, termasuk dalam konteks sepakbola (Raynadi et al., 2017). Setiap atlet atau pemain sepakbola pada umumnya telah mengalami berbagai gejala emosional seperti ketegangan, kegairahan, kecemasan, dan rasa percaya diri. Gejala-gejala psikologis ini muncul sebagai respons terhadap stimulus yang diterima. Terutama, kecemasan dan rasa percaya diri memiliki dampak yang besar terhadap penampilan seorang pemain dalam situasi pertandingan.

Kecemasan sering kali muncul ketika seorang atlet merasa ragu atau takut terkait dengan kinerja atau performa yang akan dijalankan. Kecemasan yang dialami oleh atlet memiliki dampak yang beragam terhadap penampilan, dan hal ini dapat bervariasi antara satu atlet dengan atlet lainnya (Yulia, Masrun & Sin (2023). Tingkat kecemasan yang tinggi, bersama dengan tingkat percaya diri yang rendah, dapat memiliki konsekuensi negatif pada performa individu (Muthusamy et al., 2022). Ketidaksiapan mental dan kurangnya keterampilan dalam mengendalikan serta menginterpretasikan stimulus yang diterima dapat mengganggu kemampuan seorang pemain dalam mengekspresikan potensi fisiknya secara optimal, yang pada gilirannya dapat menghambat kemampuan pemain untuk bermain dengan sepenuh hati. Jika situasi ini terjadi, maka penurunan dalam penampilan dapat terjadi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekalahan bagi pemain tersebut. Menurut Alfarizi,

Sin, , Arwandi, & Edmizal (2024), psikologi olahraga lebih berfokus pada pengembangan kemampuan prestasi atlet yang bersifat kompetitif.

Seorang yang mencapai prestasi tertinggi di bidang olahraga dituntut untuk memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam mengikuti program latihan dan menjalani latihan dengan konsistensi yang baik, hal ini bertujuan agar mereka lebih siap menghadapi pertandingan (Yuhendri, Arwandi, Sin, & Yudi (2021)). Selanjutnya, menurut James Tangkudung dan Apta di dalam Mylsidayu (2017), psikologi olahraga merupakan bidang ilmu yang memperhatikan fenomena psikologis dan perilaku yang terjadi pada atlet ketika mereka sedang berlatih atau berkompetisi. Kecemasan menjadi salah satu faktor yang cenderung memengaruhi penampilan seorang atlet, dimana kecemasan dapat muncul pada berbagai waktu dan setiap atlet pasti pernah mengalaminya, meskipun tingkat kecemasannya dapat berbeda-beda.

Pada ilmu psikologi, kecemasan diartikan sebagai reaksi psikologis yang timbul terhadap segala sesuatu yang baru (Donie, Purnomo, E., Marheni & Yendrizaral (2023). Rasa cemas muncul akibat ketidaksinkronan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan atlet untuk mengatasinya. Efek dari kecemasan akan berefek pada kontrol gerak yang lemah sehingga mengakibatkan performa menurun Afrinaldi, Aziz & Arifan, (2023). Aspek mental menjelang pertandingan dan pada saat bertanding sangat mempengaruhi hasil pertandingan (Walter et al., 2019). Pada sebuah penelitian tingkat kecemasan yang tinggi secara bersamaan akan mempengaruhi keberhasilan atlet disebuah pertandingan (Schmidt et al., 2020).

Pada kenyataannya, atlet sering kali mengalami kecemasan yang berlebihan ketika menghadapi pertandingan, sehingga mencapai harapan yang seharusnya mudah bisa menjadi sulit. Hal ini menggarisbawahi betapa pentingnya aspek mental dalam penampilan atlet, yang sama pentingnya dengan aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi, dan taktik. Sebagai contoh, jika jadwal pertandingan ditunda atau tidak sesuai dengan yang telah direncanakan, atlet cenderung merasa cemas, yang kemudian dapat berdampak negatif pada prestasinya. Oleh karena itu, atlet perlu mampu mengelola kecemasan dan stres saat menghadapi pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimal sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Konsep psikologis menjadi kunci penting dalam mengatasi kecemasan kompetitif, sehingga seorang atlet harus memiliki ketangguhan mental sebagai salah satu kualitas superior

yang mendukung kesuksesan dan keunggulan dalam dunia olahraga (Kalinin et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan memiliki potensi untuk memengaruhi performa seorang atlet. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan pihak terkait untuk menangani tekanan mental yang mungkin timbul selama pertandingan. Salah satu alasan utamanya adalah kurangnya pengendalian atas aspek mental oleh atlet, sehingga mereka mungkin belum dapat mengatasi tantangan yang muncul untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Dalam konteks penelitian ini, diharapkan bahwa para atlet akan mampu mengatasi gejala yang terjadi. Gejala kecemasan dan tingkat rasa percaya diri atlet diakui sebagai faktor utama yang berpengaruh terhadap kinerja atlet (Muhammad et al., 2020).

Usaha untuk mengurangi kecemasan dan mempertahankan kendali diri dianggap sebagai salah satu aspek kepribadian yang sangat krusial. Belakangan ini, penelitian telah mulai menyoroti signifikansi aspek ini dalam mengelola kecemasan selama kompetisi olahraga, serta dalam menghadapi dan mengatasi stres (Manuel & Sofia, 2016). Selain itu, pelatih juga diharapkan mampu memberikan panduan dan informasi yang diperlukan kepada atlet tentang strategi untuk mengelola dan mengurangi kecemasan serta stres. Menurut Fauzul Iman (2012), kecemasan seringkali menjadi tantangan emosional yang dihadapi oleh atlet, terutama dalam cabang olahraga individu yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi.

Fitrah, Arifan, & Oktavianus, (2024) Sepakbola dikenal sebagai olahraga yang memunculkan tekanan tinggi, baik dari dalam maupun luar atlet, sehingga gejala kecemasan cenderung muncul sebelum, selama, dan setelah pertandingan bagi setiap atlet sepakbola.

Keyakinan pada kemampuan diri sendiri, atau yang dikenal sebagai *self-confidence*, adalah elemen kunci dalam mencapai prestasi tertentu. Tingkat *self-confidence* seseorang cenderung meningkat seiring dengan peningkatan prestasi yang dicapai. Manifestasi dari *self-confidence* ini tercermin dalam sikap yang tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak gugup, serta tegas. Individu yang memiliki *self-confidence* yang tinggi cenderung menetapkan target yang realistis sesuai dengan kemampuannya dan berupaya keras untuk mencapainya. Mereka juga mampu

menghadapi kegagalan dengan sikap lapang dada tanpa harus merasa frustrasi (Mulsidayu, 2014). Ria Lumintuarso (2013) menjelaskan bahwa tingkat self-confidence seseorang dipengaruhi oleh sejauh mana mereka mempercayai kemampuan diri mereka untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, sesuai dengan pepatah “*you only achieve what you believe.*” Kepercayaan diri ini merupakan hasil dari kesesuaian antara tujuan yang ditetapkan dengan kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri juga merupakan manifestasi dari kontrol internal individu terhadap perasaan mereka terhadap kekuatan diri, kesadaran akan kemampuan, serta tanggung jawab terhadap keputusan yang mereka ambil (Komarudin, 2013).

Seharusnya prestasi sepakbola di IPRC FC meningkat. Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu, (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Fisik merupakan faktor utama dalam meningkatkan prestasi pemain sepakbola, tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain akan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal. Penerapan elemen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain sepakbola, yaitu (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) kelincahan, (4) daya tahan dan (5) kelentukan, (Syafuruddin, 2012). Penerapan elemen kondisi fisik kekuatan sangat diperlukan pada saat pemain melakukan shooting ke gawang lawan, kekuatan yang dimaksud dipadukan dengan daya ledak sehingga pemain bisa melakukan tendangan dari arah jauh ke gawang lawan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerak dalam waktu sesingkat-singkatnya, kaitannya dalam sepakbola adalah pemain sepakbola harus melakukan lari secepat mungkin menggiring bola menuju gawang lawan. Kelincahan sangat diperlukan untuk pemain melakukan lari dengan cepat tetapi tidak lurus, bisa melakukan lari dengan lincah menggiring bola. Kelentukan agar tubuh pemain tidak kaku, maka diperlukan kondisi fisik kelentukan. Apabila kondisi fisik tersebut dimiliki pemain sepakbola maka akan meningkatkan prestasi pemain sepakbola.

Pemain sepakbola membutuhkan penguasaan teknik yang baik dalam permainan mereka. Penguasaan yang komprehensif terhadap teknik-teknik tersebut berkontribusi pada peningkatan prestasi pemain sepakbola. Menurut Lhaksana (2011), terdapat lima teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola, yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar mengendalikan bola (*control*),

teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Di antara kelima teknik dasar tersebut, teknik menembak bola (*shooting*) memegang peran kunci dalam dinamika permainan sepakbola. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Tingkat keterampilan teknis yang tinggi, didukung oleh kerjasama tim yang baik dan semangat yang tinggi, akan membantu dalam menghasilkan gol secara efektif.

Taktik atau strategi juga termasuk faktor terpenting dalam meningkatkan prestasi. Apabila pemain memiliki strategi yang bagus maka pemain akan mampu melakukan pertandingan dengan maksimal. Salah satu taktik dalam permainan sepakbola yaitu, melakukan passing dengan lincah dan bisa mengecoh lawan untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Pola bermain yang cantik, akan membuat lawan kesulitan merebut bola, maka dari itu taktik atau strategi sangat menentukan prestasi pemain.

Selain itu, untuk meningkatkan prestasi, mental pemain juga sangat penting. Tidak boleh membiarkan pemain stress, apabila sampai mental down maka fokus bertanding akan pecah. Selain itu, program latihan yang bervariasi dan tidak membosankan akan membuat pemain semangat latihan dan dapat meningkatkan prestasi pemain. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola dibutuhkan pelatih yang berkualitas,

Setelah melakukan observasi dan mewawancarai salah satu pelatih, mengatakan prestasi pemain IPRC menurun. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penurunan prestasi dan terlihat atlet dalam Latihan kurang percaya diri lalu membuat atlet menjadi tidak percaya diri atau cemas dalam bertanding. Pelatih IPRC mengatakan banyak atlet U-14 yang masih bergadang dan tidak menjaga pola istirahatnya, kesadaran disiplin yang belum teratur terlihat masih banyak pemain IPRC yang datang terlambat ketika latihan dimulai. Dari hal tersebut motivasi pemain IPRC masih rendah untuk menjadi pemain sepakbola yang handal di masa akan datang. Jika memiliki motivasi latihan maka pemain akan mengikuti aturan-aturan menjadi pemain sepakbola yang handal dan profesional. Selain itu masih mudahnya pemain tersulut emosi dalam Latihan. Dalam wawancara ini pelatih juga menyampaikan mengenai kemampuan teknik dan fisik atlet IPRC

METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2017:3), penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran tentang keadaan, situasi, peristiwa, dan lain sebagainya. Fokus utama penelitian deskriptif adalah pada pemahaman masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat dilakukannya penelitian. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola IPRC Padang, dengan jumlah total 79 pemain, di mana sampel yang diambil sejumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yang mana sampel dipilih secara cermat berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011). Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari tingkat kecemasan sebelum bertanding yang diungkapkan oleh pemain sepakbola IPRC Padang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Angket Kecemasan (*anxiety*) dengan skala Likert. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus presentase.

HASIL

1. Distribusi frekuensi Tes Kecemasan

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai Tinjauan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Pemain Sepakbola IPRC Sumatera Barat. Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut. Berdasarkan hasil tes kecemasan pemain sepakbola IPRC Sumatera Barat terhadap 20 orang, diperoleh (*Mean*) adalah 143,4 standar deviasi adalah 19,21, nilai maksimum 178 dan nilai minimumnya 107. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi frekuensi Tes Kecemasan
Pemain Sepakbola IPRC Sumatera Barat

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Sangat Tinggi	≥ 172	1	5,00%
Tinggi	153 - 171	5	25,00%
Kurang Tinggi	134 - 152	10	50,00%
Tidak Tinggi	115 - 133	2	10%
Sangat Tidak Tinggi	≤ 114	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 20 orang pemain sepakbola IPRC Sumatera Barat, Terdapat 1 orang pemain (5%) sangat tinggi, 5 orang pemain (25%) tinggi, 10 orang pemain (50%) kurang tinggi, 2 orang pemain (10%) tidak tinggi dan 2 orang pemain (10%) sangat tidak tinggi

PEMBAHASAN

Prestasi seorang atlet dalam konteks kompetisi olahraga mencerminkan akumulasi pencapaian yang dihasilkan oleh atlet selama berpartisipasi dalam suatu pertandingan. Salah satu aspek yang sangat penting untuk diperhatikan adalah perkembangan psikologis atlet sebelum dan selama pertandingan, terutama dalam hal kesehatan mental. Hal ini dikarenakan kesiapan mental yang baik meningkatkan peluang untuk meraih prestasi yang optimal (Gafar, Sin, & Arifan (2023)). Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 20 pemain sepakbola IPRC, terungkap bahwa satu orang memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pemain tersebut baru bergabung dalam latihan dan belum memiliki pengalaman bertanding secara resmi. Idealnya, para atlet perlu secara rutin terlibat dalam uji coba (*try in*), seleksi (*try out*), dan kompetisi untuk membangun dan mematangkan kesiapan mental mereka dalam bertanding.

Kehadiran gangguan mental dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, dan sebaliknya, seperti yang diungkapkan oleh Permana et al. (2022). Salah satu strategi untuk mengatasi kecemasan yang parah adalah dengan menggunakan teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi gejala fisik yang terkait dengan kecemasan serta mengatasi masalah insomnia yang mungkin muncul menjelang kompetisi. Pentingnya praktik relaksasi sebelum pertandingan adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet secara efektif, sehingga relaksasi dianggap sebagai suatu hal yang krusial dalam persiapan mental atlet sebelum menghadapi pertandingan.

Dari 20 orang pemain sepakbola IPRC yang di uji 5 orang tingkat kecemasan tinggi, Faktor penyebab pemain mengalami kecemasan yang tinggi dikarenakan kurang jam terbang pada pemain, selain itu pemain yang jarang latihan, jam tidur yang tidak teratur dan mental pemain yang belum terasah di akibatkan kurangnya disiplin. Solusinya atlit di harapkan memiliki kesadaran disiplin dalam Latihan maupun bertandingan yaitu dengan jalan atlit itu dapat mengendalikan diri, mengolah diri, mengontrol diri, konsentrasi diri, membangun diri dalam rangka melahirkan disiplin

diri untuk mempersiapkan atlet sebelum bertanding Herman,umar, ridwan& arwandi (2023).

Dari 20 orang pemain sepakbola IPRC yang di uji 10 orang tingkat kecemasan kurang tinggi, dari total yang mendapatkan kecemasan kurang tinggi ini menunjukkan pemain masih dalam tahap standar. Tanda-tanda kecemasan sering terjadi pada atlet, terutama sebelum pertandingan. Para atlet sering merasa cemas dan gelisah, khawatir bahwa mereka tidak akan dapat memberikan performa terbaik saat bertanding. Gejala fisik kecemasan, seperti peningkatan detak jantung dan keinginan untuk buang air kecil, juga sering dialami, terutama saat melihat penonton yang memenuhi arena pertandingan. Para pemain untuk kedepannya dengan bimbingan pelatih, keluarga dan teman satu tim saling mendukung agar tingkat kecemasan pemain dapat berkurang. Yang harus dilakukan oleh atlet adalah untuk mengantisipasi kecemasan atlet yang mengalami 10 orang kurang tinggi kecemasannya dapat melakukan (1) hirup nafas dalam-dalam dari hidung keluarkan dari mulut. (2) warming up untuk mengantisipasi denyut nadi sebelum melakukan aktifitas ternyata misalnya denyut nadi 150/menit artinya atlet mengalami kecemasan untuk itu perlu atlet melakukan warming up agar Kembali ke denyut nadi normal. (3) dalam menghadapi pertandingan atlet harus memiliki mental rilek dan fisik rilek. (4) atlet memilih imajeri visualisasi artinya atlet yang mengalami kecemasan dapat mengalihkan fikiran dan membayangkan situasi kondisi yang positif contohnya atlet sebelum bertanding membayangkan seolah-olah sedang bertanding dan atlet membayangkan dia menang jadi yang kita harapkan apa yang kita pikirkan atlet akan terjadi.

Dari 20 orang pemain sepakbola IPRC yang di uji 2 orang tingkat kecemasan tidak tinggi. Artinya para pemain hanya 10% yang sudah baik dalam hal kecemasannya. Untuk para pemain ini mereka sudah bisa berfikir positif, fokus pada pertandingan bukan kemenangan, fokus mengontrol emosi, selalu berfikir praktis. Oleh sebab itu pemain bisa membagikan motivasi mereka kepada teman-temannya agar kecemasan pemain lain dapat berkurang dengan berjalannya waktu dan melahirkan semangat bertanding

Dari 20 orang pemain sepakbola IPRC yang di uji 2 orang yang memiliki tingkat kecemasan sangat tidak tinggi ataupun rendah sekali. Analisa peneliti lapangan bahwa para pemain terlihat memiliki pengalaman bertanding yang banyak, pemain

selalu berfikir positif. Dan hal tersebut dapat mengatur jam tidur, mengatur jam makan, dapat mengatur asupan gizi yang seimbang dan dapat mengikuti peraturan-peraturan yang ada untuk melahirkan suatu disiplin. Disiplin adalah alat untuk dapat atlit itu mencapai tujuan..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang, Tinjauan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Pemain Sepakbola IPRC Sumatera Barat, maka disimpulkan bahwa tingkat kecemasan masuk ke kategori sangat tinggi terdapat 1 orang (5%), tingkat kecemasan masuk ke kategori tinggi terdapat 5 orang (25%), tingkat kecemasan masuk ke kategori kurang tinggi terdapat 10 orang (50%), tingkat kecemasan masuk ke kategori tidak tinggi terdapat 2 orang (10%) dan tingkat kecemasan masuk ke kategori sangat tidak tinggi terdapat 2 orang (10%)

Daftar Pustaka

- Frayogha, J., & -, Afrizal. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919-931. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.397>
- Ikhwanul Arifan, Eri Barlian, Afrizal (2020) Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 73-79, Jurnal Performa Olahraga, ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102
- Yulia, N., Masrun, M., S, A., & Sin, T. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Dan Interval Training Terhadap Peningkatan VO2Max Atlet SSB Putra Wijaya Padang. *Gladiator*, 3(2), 119-134. Retrieved from
- Afrinaldi, T., Aziz, I., S, A., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, 3(1), 41-56. Retrieved from
- Alfarizi, M., Sin, T., Arwandi, J., & Edmizal, E. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang. *Gladiator*, 4(1), 153-164. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/931>
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>
- Fitrah, A., Arifan, I., S, A., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(3), 486-497. Retrieved from
- Gafar, M., Sin, T., S, A., & Arifan, I. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Gladiator*, 3(3), 135-145. Retrieved
- Herman, H., Umar, Umar, Ridwan, Muhammad, & Arwandi, John. (2023). ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB. *Gladiator*, 3(2), 75-92. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/90>

- Muthusamy, A., Gajendran, R., & Thangavel, P. (2022). Anxiety Disorders Among Students of Adolescent Age Group in Selected Schools of Tiruchirappalli, South India: An Analytical Cross-Sectional Study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 144–151. <https://doi.org/10.1177/09731342221118248>
- Popovych, I., Kurova, A., Koval, I., Kazibekova, V., Maksymov, M., & Huzar, V. (2022). Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 680–689. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03085>
- Purnomo, E., Sari, S. N., & Marheni, E. (2021). The Influence of Progressive Muscle Relaxation Exercises on the Level of Anxiety an Athlete the High Jump. *Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism : Advances in Health Sciences Research*, 35(Icssht 2019), 95–99
- Schmidt, S. C. E., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T., & Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/9651245>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-Efficacy, volitional skills, and performance. *Sports (Basel)*, 7(6), 1–20
- Yuhendri, E., Arwandi, J., Sin, T., & Yudi, A. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Ssb Balai Baru u-15 Tahun. *Gladiator*, 1(3), 123 - 133. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/2>