

**RELASI PELATIH-ATLET DENGAN KECEMASAN BERTANDING
(*COMPETITIVE ANXIETY*) PADA ATLET FUTSAL PUTRA**

**Lilis Linggarwati
15010115120037**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara relasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet futsal putra. Relasi pelatih-atlet adalah suatu situasi dimana emosi, pikiran, dan perilaku antara pelatih-atlet saling berhubungan satu sama lain yang ditunjukkan dengan adanya kedekatan, komitmen, dan perilaku komplementer. Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet ketika merasa harga dirinya terancam karena menganggap bahwa pertandingan merupakan suatu tantangan yang berat dan akan selalu mengingat kemampuan atau performa atlet sehingga berdampak pada perilaku bertanding. Populasi penelitian ini adalah atlet futsal putra yang mengikuti Turnamen Futsal Ramadhan Cup 2019 di Wonosobo. Subjek penelitian berjumlah 90 atlet futsal putra yang masuk ke babak 16 besar. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *insidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan Bertanding (24 aitem; $\alpha = 0,903$) dan Skala Relasi Pelatih-Atlet (30 aitem; $\alpha = 0,918$). Hasil analisis korelasi *mean rank* dari Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara relasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding ($r_s = -0,468$; $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik relasi pelatih-atlet, semakin rendah kecemasan bertandingnya, dan sebaliknya.

Kata kunci : kecemasan bertanding, relasi pelatih-atlet, atlet futsal putra

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bagian yang terpenting dalam menjaga dan mempertahankan kesehatan individu. Olahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit dalam tubuh dan memberikan banyak manfaat baik psikologis maupun emosional sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kerjasama tim. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Eime, Young, Harvey, Charity, dan Payne (2013), olahraga yang dilakukan dengan kerjasama tim dapat memberikan kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan olahraga individu karena kerjasama tim bersifat partisipasi sosial dalam upaya meningkatkan kesehatan sosial maupun psikologis.

Salah satu olahraga yang cukup digemari saat ini adalah olahraga futsal. Futsal merupakan permainan sepak bola dalam lapangan yang lebih sempit, terdiri dari lima orang pemain, dan menggunakan bola yang lebih berat dibandingkan dengan sepak bola (Yudianto, 2009). Menurut Lhaksana (2011), olahraga futsal merupakan olahraga yang cepat dan dinamis. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan net ataupun papan. Pemain futsal diharuskan memiliki kekuatan fisik yang bagus, menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan, dan mental yang baik dalam bermain. Penelitian

yang dilakukan oleh Setiawan, Soetadji, dan Nugroho (2014) mengemukakan bahwa untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan kemampuan penguasaan teknik dasar yang bagus, diperlukan latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan. Tujuan dari permainan futsal adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan (Kurniawan, 2012).

Olahraga futsal dianggap sebagai olahraga yang keras dan memiliki banyak resiko dikarenakan dalam permainan futsal, dituntut untuk dapat berlari mengejar bola, berebut bola dengan lawan yang tidak jarang dapat menyebabkan benturan terhadap lawan. Apabila dibandingkan dengan sepak bola, olahraga futsal memiliki resiko cedera yang lebih tinggi dikarenakan alas lapangan futsal lebih keras yaitu menggunakan bahan vynil. Hal ini menyebabkan masyarakat menganggap bahwa olahraga futsal merupakan olahraga yang berbau maskulin dan lebih cocok dimainkan oleh laki-laki. Di Indonesia, tim futsal putra masih memiliki perkembangan yang lebih tinggi dibandingkan putri, dibuktikan dengan lebih banyaknya *event-event* atau perlombaan futsal yang lebih banyak diikuti oleh tim futsal putra seperti pada *event* yang besar yaitu Liga Nusantara 2018 yang dilaksanakan di 34 provinsi di Indonesia. Beberapa diantaranya di Jawa Tengah yang diikuti oleh 26 tim futsal yang terdiri dari 22 tim futsal putra dan empat tim putri. Liga Nusantara di Jawa Timur juga didominasi oleh tim futsal putra yaitu sebanyak 18 tim futsal putra dan enam tim futsal putri dan Liga Nusantara di Jawa Barat yang diikuti oleh 20 tim futsal putra dan sembilan tim

futsal putri. Hal ini menunjukkan bahwa dalam mengikuti beberapa *event* futsal, peserta yang terdaftar masih didominasi oleh tim futsal putra.

Berdasarkan hasil wawancara informal yang dilakukan peneliti terhadap empat pemain futsal, narasumber mengungkapkan bahwa kendala-kendala yang dihadapi ketika latihan adalah kemampuan beradaptasi sebagai seorang pemula seperti sulitnya mengatur waktu antara kuliah dengan latihan dan penguasaan teknik dasar dalam bermain futsal. Selain itu, juga terdapat kendala lain ketika latihan yaitu biaya iuran yang mahal, biaya untuk membeli peralatan dan perlengkapan seperti sepatu, kaos kaki dan tas, serta biaya untuk mengikuti suatu turnamen atau pertandingan. Narasumber juga mengungkapkan bahwa selain dalam latihan, kesulitan yang sering terjadi ketika menghadapi suatu pertandingan adalah sulitnya meningkatkan performa ketika berada dalam situasi pertandingan yang disebabkan karena ketidaksiapan mental. Gunarsa (2008), mengungkapkan bahwa penampilan atlet merupakan apa yang terlihat atau apa yang diperlihatkan oleh seorang atlet dalam suatu pertandingan. Menurut Adisasmito (dalam Rahayu, 2015), penampilan puncak seorang atlet sebanyak 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan 20% dipengaruhi oleh aspek yang lain sehingga aspek mental ini perlu lebih dipahami dan dikelola dengan seksama. Narasumber kemudian mengungkapkan bahwa ketidaksiapan mental yang dialami adalah berupa kecemasan dalam olahraga, terutama ketika akan menghadapi pertandingan. Levitt (dalam Gunarsa, 2008) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan dalam diri individu akan ketakutan yang mungkin akan terjadi sehingga menyebabkan ketegangan secara fisik. Sedangkan menurut Weinberg

dan Gould (2007), kecemasan merupakan suatu perasaan negatif yang menimbulkan ciri seperti rasa gelisah, was-was, gugup, ketakutan dengan sesuatu yang akan terjadi.

Pertandingan olahraga merupakan salah satu kegiatan olahraga yang berlangsung dalam lingkungan yang sangat menekan sehingga kemampuan dalam mengawasi suatu tekanan menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Kecemasan atau emosi negatif biasa muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu kecemasan yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan yang biasa disebut sebagai kecemasan kompetitif (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan akan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang berdampak pada perilaku bertanding (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Penelitian oleh Purborini dan Hidayati (2011), menunjukkan bahwa subjek atlet basket kota Semarang memiliki tingkat kecemasan bertanding yang tinggi yaitu sebanyak 44, 8% atau 35 atlet yang disebabkan oleh tingkat pertandingan, dan pemikiran-pemikiran atlet untuk memberikan penampilan terbaik sehingga dapat berujung pada perfeksionisme. Penelitian lain oleh Kumbara, Metra, dan Ilham (2018) juga menunjukkan bahwa mayoritas atlet sepak bola yaitu sebanyak 63% mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif, kognitif maupun somatik.

Secara umum, perasaan cemas atau keadaan mental yang meningkat menyebabkan respon-respon fisik seperti keringat yang mengucur, nafas yang

tidak teratur, gemetar, kepala pusing, mual-mual, denyut jantung meningkat, dan keluarnya keringat dingin. Husdarta (2010) menjelaskan bahwa kondisi tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya adalah keringat yang mengucur deras tidak seperti biasanya, telapak tangan dan kaki yang basah karena keringat, nafas terengah-engah, gemetar, pusing hingga mual. Hal tersebut merupakan suatu respon fisik yang disebabkan karena keadaan mental yang sedang meningkat dan secara umum disebut sebagai rasa cemas. Atlet yang dihinggapi rasa cemas yang tinggi dalam pertandingan akan mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan teknik, taktik, dan strategi yang sudah dipersiapkan dengan baik. Tingkat kecemasan olahraga pada situasi olahraga seperti pertandingan pada atlet sangat penting untuk diperhatikan karena apabila tingkat kecemasan atlet tinggi, maka akan mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan dan berdampak pada penampilannya (Putri, 2007). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian (2011), yaitu semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan, maka performa akan semakin menurun. Banyak atlet yang memiliki bakat dan berpeluang untuk menjadi juara, namun masih banyak pula yang mengalami kegagalan dikarenakan tidak dapat mengatur ketegangan atau kecemasan pada tingkat yang stabil (Gunarsa, 2008).

Kecemasan sebelum menghadapi pertandingan dapat dialami oleh atlet laki-laki maupun perempuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pristiwa dan Nuqul (2018), menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan bertanding atlet laki-laki dan perempuan serta tidak ada

perbedaan kecemasan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan dalam tingkat olahraga individu maupun kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aliffahmawati (2015), yang menunjukkan hasil bahwa rata-rata atlet baik putra maupun putri sama-sama memiliki kecemasan bertanding yang sedang. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Ciucurel (2012), menunjukkan hasil bahwa perempuan memiliki tingkat kekhawatiran akan performa, gangguan konsentrasi, dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Peneliti juga melakukan wawancara informal kepada dua orang pelatih dari pemain futsal. Didapatkan hasil bahwa terkadang, pelatih juga merasakan kecemasan ketika pemain mendapatkan lawan yang lebih berat, baik sebelum bertanding maupun ketika bertanding. Penelitian yang dilakukan oleh Mottaghi, Atarodi, dan Rohani (2013), menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami oleh pelatih juga berpengaruh terhadap kecemasan atlet, terutama menjelang pertandingan. Pelatih yang cemas akan memberikan tekanan kepada pemainnya sehingga pemain merasa takut dalam menghadapi situasi-situasi olahraga seperti latihan maupun pertandingan. Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa sumber, seperti yang diungkapkan oleh narasumber dari hasil wawancara terhadap pemain futsal yaitu berupa tuntutan dan tekanan dari pelatih, lawan yang dipandang *superior*, dan banyaknya *supporter* lawan yang hadir dalam pertandingan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2014), yang menunjukkan bahwa faktor-faktor ekstrinsik memiliki pengaruh yang cukup besar yaitu sebanyak 78,09% bagi kecemasan menghadapi

pertandingan. Hal ini berarti kecemasan atlet dalam cabang olahraga sepak bola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

Seorang atlet tidak dapat menjadi juara dan mencapai prestasi tanpa latihan dan pendampingan dari seorang pelatih (Hadi, 2007). Pelatih merupakan orang terdekat atlet yang melakukan pembinaan untuk mengembangkan kesehatan mental, fisik, dan sosial secara optimal sehingga seorang pelatih haruslah memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal dengan atlet dan memberikan rasa aman serta nyaman agar dapat memberikan bimbingan, merencanakan program latihan dan evaluasi yang baik untuk dapat mencapai suatu prestasi. Seorang atlet tidak akan bisa sukses tanpa adanya pelatih yang berpengalaman, sehingga penting untuk menciptakan hubungan baik yang terjalin antara pelatih dengan atlet. Jowett (2017), mengungkapkan bahwa hubungan pelatih-atlet digambarkan sebagai situasi di mana emosi, pikiran, dan perilaku pelatih dan atlet saling berhubungan satu sama lain. Hubungan baik antara pelatih dengan atlet dapat ditunjukkan dengan adanya rasa dan sikap saling menghargai, saling mengerti satu sama lain, adanya rasa saling percaya, dan adanya keterbukaan yang bersifat dua arah termasuk pengungkapan perasaan atau masalah pribadi antar pelatih dengan atlet.

Efektifitas seorang pelatih dalam melakukan persiapan teknis, taktik dan strategi, serta mengorganisir, mengevaluasi, dan mengarahkan atlet akan bergantung pada hubungan yang dibangun antara pelatih-atlet (Jowett & Cockerill, dalam Purwoto 2018). Pada saat-saat tertentu seperti latihan dan pertandingan, kehadiran seorang pelatih yang dapat memberikan instruksi sesuai

dengan apa yang dibutuhkan atlet dan sebagai sumber inspirasi atlet untuk mengembalikan konsentrasi atlet di lapangan menjadi kebutuhan atlet yang harus dipenuhi. Keberadaan pelatih yang dapat memberikan rasa percaya, saling berbagi kedekatan dengan atlet, mendengar dengan unsur simpati, dukungan emosional, dan rasa pengertian tentunya akan memberikan pengaruh positif terhadap diri atlet. Interaksi antara pelatih dengan atlet yang baik akan memberikan dampak yang besar bagi atlet, terutama sikap dan instruksi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet (Gunarsa, 2008).

Hubungan antara pelatih dengan atlet yang dibangun tidak selalu berhasil dan efektif. Terdapat pendekatan negatif yang dilakukan oleh pelatih saat melatih, seperti latihan yang keras, penuh aturan, militeristik atau usaha pelatih dalam mencapai ambisi pribadi dengan melatih atlet tanpa memperhatikan kondisi atlet ketika cedera, kelelahan, atau ketika atlet mengalami permasalahan-permasalahan pribadi. Jowett dan Cockerill (dalam Syahrul, 2014) mengungkapkan bahwa pendekatan negatif yang dilakukan pelatih merupakan suatu perilaku *negative coaching*. Perilaku *negative coaching* ini merupakan suatu bentuk pengkhianatan atas kepercayaan yang merupakan salah satu bagian dari hubungan pelatih-atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Moen (2014), menunjukkan hasil bahwa antara pelatih dan atlet, secara umum percaya bahwa pelatih perlu menyadari gaya pengambilan keputusan mereka untuk memengaruhi motivasi dan penampilan atlet. Deci dan Ryan (dalam Moen, 2014) mengemukakan bahwa seorang pelatih yang melibatkan atlet dalam proses pembinaan dengan membahas tujuan kinerja, mempertimbangkan perspektif atlet, mengomunikasikan harapan-harapan yang

akan dicapai, dan menunjukkan ketertarikan dalam kehidupan atlet dengan meningkatkan kedekatan atlet dan komitmen terhadap pelatih dan pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan atlet. Seorang pelatih diharapkan dapat melihat dan menyesuaikan perilaku dan strategi untuk masing-masing atlet (Cote & Gilbert, 2009). Ketika seorang pelatih diharapkan mampu menyesuaikan perilakunya dengan kebutuhan setiap atlet, yang perlu dilakukan pertama kali adalah pelatih harus dapat memahami kebutuhan masing-masing atlet. Jika seorang pelatih tidak memahami kepribadian masing-masing atlet, sulit untuk menyesuaikan perilakunya dengan kebutuhan atlet.

Hubungan yang erat antara pelatih dan atlet juga dapat diciptakan melalui lingkungan yang ramah dan aman yang dapat menghindarkan pikiran atlet dari kekhawatiran dan ketidaknyamanan mental yang mungkin disebabkan oleh pelatih dan dapat fokus pada latihan serta mengarah pada kinerja atlet untuk tim yang kuat dan sukses (Soheili, Tojari, & Amirtash, 2013). Hubungan pelatih-atlet yang berkualitas baik dapat memainkan peran kunci dalam menciptakan lingkungan olahraga yang mendukung atlet untuk dapat menyadari potensi mereka tanpa mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Jowett, Adie, Bartholomew, Yang, Gustafsson, & Lopez-Jimenez, 2017).

Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) perlu mendapatkan perhatian khusus. Sebab, ketika atlet mengalami kecemasan yang tinggi menjelang pertandingan, maka akan memengaruhi perilaku bertanding atlet seperti sulitnya berkonsentrasi dalam mendengarkan dan melaksanakan setiap instruksi dan strategi yang diberikan pelatih, sulitnya

mengontrol gerakan, dan akan berdampak pada penampilan atlet di lapangan. Hubungan pelatih-atlet yang baik dapat memberikan kontribusi bagi atlet untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menumbuhkan motivasi atlet dalam melakukan tugas-tugas dalam pertandingan. Hubungan yang baik antara pelatih dengan atlet akan memberikan rasa aman dan nyaman bagi atlet dengan pelatih memberikan kepercayaan akan kemampuan atlet, memberikan instruksi yang tepat, serta berbagi kedekatan dan dukungan emosional bagi atlet akan memberikan efek positif bagi atlet. Dengan fakta bahwa masih terdapat atlet-atlet yang mengalami rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi situasi pertandingan yang berlangsung, maka hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Relasi Pelatih-Atlet dengan Kecemasan Bertanding (*Competitive Anxiety*) pada Atlet Futsal Putra”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, peneliti mengembangkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara relasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet futsal putra?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara relasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet futsal putra.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan literatur bidang psikologi, khususnya Psikologi Olahraga dan Psikologi Klinis tentang Relasi Pelatih-Athlet dan Kecemasan Bertanding (*Competitive Anxiety*) pada atlet futsal putra.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan terhadap pihak terkait, yaitu pelatih dan manajer klub sebagai dasar pengambilan keputusan serta dapat memperhatikan kondisi mental para atlet dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.