

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang membuat organ tubuh bekerja dan terlatih. Olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Mahyudi, (2024:11) Olahraga juga bermanfaat bagi kesehatan jantung, paru-paru, serta dapat mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes. Selain kesehatan, olahraga mampu membentuk watak dan perilaku seseorang. Olahraga juga dapat meningkatkan perkembangan prestasi secara optimal. Oleh karena itu olahraga sangat penting untuk dikembangkan dan dilestarikan, yang nantinya diharapkan dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia melalui prestasi bidang olahraga. Menurut Saputra & Komaini (2019:462), dalam kehidupan modern sekarang, manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik dalam pekerjaan, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencarian, kesehatan, maupun budaya.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan dalam mewujudkan Pendidikan yang bermutu adalah kegiatan ekstrakurikuler (Lahmot Simalango, & Khairul Usman, 2021:64). Olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu pencapaian peningkatan tujuan pembelajaran, olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada cabang olahraga yang merupakan olahraga prestasi, olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada saat waktu

senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional (Nopriyanto & Raibowo, 2020).

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar. Futsal tidak jauh berbeda dengan cabang olahraga sepak bola. Yang membedakan antara futsal dan sepak bola adalah ukuran, baik lapangan, jumlah pemain, waktu, dan juga ukuran bola. Futsal lebih kecil dibandingkan sepak bola. Futsal memiliki peraturan sendiri dibandingkan dengan sepak bola, semua peraturan permainan futsal sudah di sepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA (Fitranto, N., Hasibuan, M. H., & Irawan, A., 2020:101). Banyak kalangan yang gemar bermain futsal baik kalangan anak-anak, dewasa, bahkan orang tua. Hampir di setiap daerah di Indonesia futsal menjadi olahraga favorit. Sudah banyak sekali pertandingan-pertandingan futsal yang diselenggarakan, baik itu pertandingan antar sekolah, antar daerah, bahkan antar klub. Futsal di Indonesia sangat berkembang melalui bermacam liga yang sudah berlangsung sampai sekarang yang di kenal sebagai “Liga Futsal Profesional Indonesia” yang berada di kasta tertinggi dan di bawahnya terdapat “Liga Nusantara” (Putra, N. A. S., Rizki, A. Z., Ansori, S., & Afandi, A., 2024:83). Pertandingan futsal juga menjadi salah satu pertandingan olahraga yang menarik banyak penonton. Dengan ini banyak sekali yang mengincar prestasi di cabang olahraga futsal.

Dalam meraih prestasi, terdapat banyak komponen yang harus diperhatikan. Komponen tersebut adalah fisik, teknik, dan juga mental. Unsur yang biasanya dapat mempengaruhi performa pemain dalam pertandingan adalah mental yang membuat para atlet merasa cemas dalam tekanan lawan dan kehilangan konsentrasi. Puncak prestasi setiap tim futsal tidak hanya tergantung pada taktik bermain, teknik

dasar dan keterampilan (skill) dari setiap pemain, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya (Irawan, Y. F., & Limanto, D., 2021:19). Kenyataannya ketika pertandingan bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang cukup baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat memperlihatkan dengan baik di suatu pertandingan atau turnamen dan akhirnya mengalami kekalahan. Begitu pula yang terjadi dan dialami oleh pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi pada saat bertanding, terlebih lagi apabila bertemu dengan lawan yang menurutnya memiliki kemampuan diatas mereka. Tekanan dan tuntutan yang dialami oleh atlet saat bertanding dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan. Menurut Agus & Yuliandra (2020), banyak atlet cenderung merasa baik-baik saja saat latihan, baik ketika menjalani kehidupan sehari-hari saat dilapangan. Tetapi tidak saat pada pertandingan, banyak hal yang mempengaruhi yang dapat membuat atlet merasa cemas dan tidak percaya diri.

Dalam suatu pertandingan sangat penting bagi para atlet untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri, terutama pada rasa cemas yang timbul pada saat menghadapi tekanan-tekanan dari lawan. Atlet akan merasa cemas biasanya karena takut melakukan kesalahan dan bingung dalam mengambil keputusan yang tepat. Kecemasan adalah perasaan yang dapat menimbulkan tekanan emosi yang dapat dialami siapa saja, kapan, dan dimana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan (Alifah, A. F., & Alifah, A. F., 2023:108). Terlebih lagi apabila pada saat tim tertinggal angka gol, maka seringkali atlet menjadi terburu-buru dalam mengambil keputusan, dan tidak dapat

mengontrol emosional mereka yang dapat menyebabkan dan menimbulkan rasa cemas yang berlebihan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan dan stres pada atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi. Di SMP Negeri 05 Kota Jambi, ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang diminati oleh siswa. Namun, berdasarkan observasi awal, banyak siswa yang mengeluhkan tekanan dan kecemasan saat menghadapi pertandingan atau latihan intensif. Penelitian ini perlu diteliti lebih lanjut untuk memahami akar masalah dan mencari solusi yang tepat. Dengan melihat kesenjangan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dengan fokus pada atlet futsal ditingkat SMP. Penelitian ini akan mengkaji tingkat stres dan kecemasan yang dialami oleh anggota ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 05 Kota Jambi, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengetahuan tentang tingkat kecemasan atlet, tidak hanya pada tim SMP Negeri 5 Kota Jambi, tetapi juga bagi pelatih-pelatih lain yang ingin meneliti tingkat kecemasan pada atletnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Menjelang Pertandingan Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi”. Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis, fisik, dan mental. Kecemasan menjelang pertandingan dapat mempengaruhi performa atlet, terutama pada usia remaja seperti siswa SMP.
2. Anggota Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi sering menghadapi pertandingan, namun belum ada penelitian yang mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh para atlet futsal tersebut menjelang pertandingan.
3. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada konsentrasi, motivasi, dan hasil pertandingan.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah paham dan agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka batasan masalah yang dibuat hanya menganalisis tingkat stres dan kecemasan atlet futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi ?
2. Bagaimana tingkat stres atlet futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi menjelang pertandingan.
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet futsal SMP Negeri 05 Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini membantu mengidentifikasi tingkat stres dan kecemasan yang dialami oleh atlet futsal sebelum pertandingan.
2. Penelitian ini dapat mengungkap faktor yang menyebabkan kecemasan, seperti tekanan dari pelatih, ekspektasi diri, atau ketakutan akan kegagalan.
3. Dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih untuk merancang teknik latihan yang dapat mengatasi pengelolaan kecemasan pada atlet.