



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 3 Nomor 1, 2021
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 13/06/2020
Reviewed : 20/06/2020
Accepted : 25/06/2020
Published : 28/06/2020

Elfera Rizky¹
 Muhammad Bilal²
 Naufal Zakwan³
 Nurul Nabil Fahrezi⁴
 Reza Al Hidayah⁵
 Dedi Ahmadi⁶
 Vigi Indah
 Permatasari⁷

PENGARUH KECEMASAN PERTANDINGAN TERHADAP PERFORMA PEMAIN SEPAKBOLA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan pertandingan terhadap performa pemain sepakbola. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi konsentrasi, koordinasi, dan performa Teknik selama pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 80 pemain sepakbola pria berusia 18-25 tahun yang tergabung dalam liga kampus di Provinsi Riau. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) serta catatan statistik performa pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan kognitif dengan akurasi passing ($r = -0.42$; $p < 0.01$), dan antara kecemasan somatik dengan kontribusi gol/assist ($r = -0.30$; $p < 0.05$). Temuan ini mendukung pentingnya pelatihan pengelolaan kecemasan melalui strategi coping seperti self-talk dan relaksasi dalam rangka meningkatkan performa pemain di lapangan.

Kata kunci: Kecemasan Pertandingan; Performa Sepakbola; Kecemasan Kognitif; Kecemasan Somatik; Strategi Coping

Abstract

This study aims to determine the effect of match anxiety on football players performance. Anxiety is a psychological factor that can affect concentration, coordination, and technical performance during matches. This research uses a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 80 male football players aged 18-25 years from university leagues in Riau Province. The instruments used were the CSAI-2 questionnaire (Competitive State Anxiety Inventory-2) and match performance statistics. The results showed a significant negative relationship between cognitive anxiety and passing accuracy ($r = -0.42$; $p < 0.01$), and between somatic anxiety and goal/assist contribution ($r = -0.30$; $p < 0.05$). These findings support the importance of anxiety management training through coping strategies such as self-talk and relaxation to improve player performance on the field.

Keywords: Match Anxiety; Football Performance; Cognitive Anxiety; Somatic Anxiety; Coping Strategy

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang tidak hanya menuntut kemampuan fisik tetapi juga kesiapan mental. Dalam dunia olahraga kompetitif, tekanan pertandingan seringkali menimbulkan kecemasan yang berdampak pada performa atlet. Kecemasan pertandingan merupakan respon emosional negatif yang umum dialami atlet sebelum dan saat kompetisi, yang dapat menurunkan kemampuan bermain secara optimal (Grossbard et al., 2018). Kecemasan dalam konteks olahraga terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu kecemasan

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
 email: rizkyelfera@gmail.com, billaal8710@gmail.com, naufall22@icloud.com,
 Nurul.pku2021@gmail.com, nabilfahrezi21@icloud.com, rezaalhidayah10@gmail.com,
 rafiqialfurqon62@gmail.com, uswatunsyari@gmail.com

kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berhubungan dengan pikiran negative, ketakutan akan kegagalan, dan kekhawatiran berlebihan. Sementara itu, kecemasan somatik berkaitan dengan respon fisiologis seperti detak jantung meningkat, pernapasan cepat, dan ketegangan otot (Parnabas & Mahamood, 2020). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kecemasan yang tinggi dapat mengganggu fokus dan pengambilan keputusan atlet, yang kemudian berpengaruh terhadap performa teknik seperti passing, shooting, dan koordinasi taktik (Rice et al., 2016; Slimani et al., 2017). Di sisi lain, strategi coping yang tepat seperti penggunaan self-talk, imagery, dan relaksasi dapat membantu atlet mengelola kecemasan agar tetap tampil optimal (Lu et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh kecemasan pertandingan terhadap performa pemain sepakbola, serta mengidentifikasi jenis kecemasan yang paling mempengaruhi performa teknis pemain.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola pria berusia 18-25 tahun yang tergabung dalam liga kampus di Provinsi Riau. Sampel berjumlah 80 orang yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2): untuk mengukur kecemasan kognitif, kecemasan somatic, dan kepercayaan diri.
2. Lembar observasi performa pertandingan: untuk mencatat data statistik pemain seperti akurasi passing, jumlah intersep, dan kontribusi gol/assist.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner sebelum pertandingan dan pencatatan statistik performa oleh pelatih. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi pearson dan regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS versi terbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kecemasan kognitif memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap akurasi passing ($r = -0.42$; $p < 0.01$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan kognitif yang dialami pemain, semakin rendah tingkat akurasi passing mereka dalam pertandingan. Kecemasan somatik juga menunjukkan korelasi negatif terhadap kontribusi gol dan assist ($r = -0.30$; $p < 0.05$). Gejala fisik seperti ketegangan otot dan napas tidak teratur tampaknya memengaruhi kemampuan motoric pemain dalam menyelesaikan peluang secara efektif.

Tabel 1. Hubungan antara kecemasan dan performa pemain

Variabel	r	Signifikansi (p)
Kecemasan Kognitif	-0.42	< 0.01

Tabel 2. Hubungan antara kecemasan dan performa pemain

Variabel	r	Signifikansi (p)
Kecemasan Somatik	-0.30	< 0.05

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Slimani et al. (2017) dan Rice et al. (2016) yang menyatakan bahwa pikiran negatif dan tekanan emosional dapat menurunkan performa teknik secara signifikan. Strategi coping seperti relaksi, self-talk, dan imagery terbukti dapat menurunkan dampak negative kecemasan, sebagaimana dijelaskan oleh Lu et al. (2018). Penelitian ini memperkuat pentingnya pelatihan psikologis dalam program pembinaan atlet. Pendekatan IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) juga menyatakan bahwa setiap atlet memiliki zona optimal emosional yang berbeda dalam mencapai performa maksimal (Robazza & Bortoli, 2017).

SIMPULAN

Kecemasan pertandingan, baik dalam bentuk kognitif maupun somatik, terbukti memiliki pengaruh negatif terhadap performa pemain sepakbola. Kecemasan kognitif merupakan faktor dominan yang menurunkan akurasi passing, sementara kecemasan somatik memengaruhi penyelesaian akhir seperti gol dan assist. Diperlukan strategi manajemen kecemasan seperti pelatihan coping, Teknik relaksasi, dan penguatan mental dalam setiap program Latihan. Pelatih dan psikolog olahraga disarankan untuk memberikan perhatian khusus pada aspek mental pemain agar mereka dapat tampil optimal dalam berbagai situasi pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2017). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 8(3), 707–717.
- Friesen, A., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., & Hall, C. (2017). Emotional intelligence and effective coaching: Perspectives from coaches and athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(6), 747–758.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2018). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(1), 30–41.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Williams, J. M. (2015). Understanding and managing stress in sport. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7th ed., pp. 207–234). McGraw-Hill Education.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2019). A qualitative exploration of choking in elite sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 112–132.
- Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Emotional intelligence in sport and performance: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 292–311.
- Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2018). Interaction of athletes' resilience and coaches' support on the stress-burnout relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 33–41.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2019). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(2), 170–180.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Perry, J. L., & Jones, L. (2016). The efficacy of psychological skills training for developing resilience in elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 629–638.
- Parnabas, V. A., & Mahamood, Y. (2020). The impact of cognitive and somatic anxiety on performance among university athletes. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(3), 213–223.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2017). Sport performance and affective states in athletes: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 128–138.
- Sadeghi, H., Rohani, Z., & Jalali, F. (2021). The relationship between sport competition anxiety and athletic performance: Mediating role of mental toughness. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(1), 22–34.
- Slimani, M., Paravlic, A., & Bragazzi, N. L. (2017). Psychosocial predictors of sports performance: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(4), 427–442.
- Uphill, M. A., Sly, D., & Swain, J. (2016). From mental health to mental wealth in athletes: Looking back and moving forward. *Frontiers in Psychology*, 7, 935.