

TINGKAT KECEMASAN ATLET SEPAK BOLA KLUB GELORA FC SEBELUM BERTANDING

^{1*}Awal Maulana, ²Lalu Suprawesta, ²Fitry Nachamory Oemar

¹²³ Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: Maulanaawal025@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to describe the level of anxiety experienced by Gelora FC football athletes before competition. The study employed a quantitative approach with a descriptive survey design. The population consisted of 20 athletes, and the entire population was used as the research subjects. The instrument was a 35-item anxiety questionnaire covering physiological, cognitive, and behavioral-emotional aspects. The instrument testing indicated that all items were valid, with item-total correlations higher than the r-table value of 0.361, and the reliability coefficient reached Cronbach's alpha = 0.884, indicating high internal consistency. Descriptive analysis showed that 18 athletes (90%) were in the high-anxiety category, 1 athlete (5%) was in the moderate category, and 1 athlete (5%) was in the very high category, while none were categorized as low anxiety. The mean interval score was 65, which falls within the high category. These findings indicate that most Gelora FC athletes have not yet reached optimal mental readiness before competition. Therefore, structured mental training is recommended to help athletes manage anxiety and maintain competitive performance.

Keywords: anxiety, football athletes, match readiness, Gelora FC

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet sepak bola Klub Gelora FC sebelum bertanding. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 20 atlet dan seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Instrumen yang digunakan berupa angket kecemasan sebanyak 35 butir yang mencakup aspek fisiologis, kognitif, serta perilaku dan emosi. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen valid dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel 0,361, sedangkan reliabilitas instrumen mencapai Cronbach's alpha = 0,884 sehingga termasuk kategori tinggi. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa 18 atlet (90%) berada pada kategori kecemasan tinggi, 1 atlet (5%) berada pada kategori sedang, dan 1 atlet (5%) berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan tidak ada atlet yang berada pada kategori rendah. Rerata nilai interval yang diperoleh sebesar 65 dan termasuk kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet Gelora FC sebelum bertanding belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, latihan mental yang terstruktur perlu diintegrasikan dalam program pembinaan untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan menjaga performa bertanding.

Kata kunci: kecemasan, atlet sepak bola, kesiapan bertanding, Gelora FC

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental secara bersamaan. Dalam olahraga prestasi, faktor psikologis menjadi salah satu unsur penting yang memengaruhi

kestabilan performa atlet selama kompetisi (Shi et al., 2024; Díaz-Tendero et al., 2020) Salah satu faktor psikologis yang sering muncul menjelang pertandingan adalah kecemasan, yaitu respons emosional yang timbul akibat tekanan kompetitif, tuntutan menang, evaluasi dari pelatih dan penonton, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal (González et al., 2024; Lee & Han, 2023). Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan memengaruhi kualitas pengambilan keputusan atlet di lapangan (Zhang et al., 2024).

Kecemasan bertanding dapat muncul dalam bentuk gejala fisiologis seperti jantung berdebar, otot tegang, sulit tidur, dan berkeringat dingin, maupun gejala psikologis seperti rasa khawatir, gugup, dan penurunan fokus. Dalam konteks sepak bola, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesiapan mental pemain, terutama ketika pertandingan berlangsung dalam suasana kompetitif yang menuntut stabilitas emosi dan performa (Kaplánová, 2024; McDuff et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti regulasi emosi, self-efficacy, dan konstruk lain (motivational climate, perasaan kontrol, serta intervensi berbasis ACT atau CBT) berperan dalam performa pertandingan serta kesejahteraan atlet (Esteves et al., 2021; Pellino et al., 2022; González et al., 2024). Selain itu, kajian HRV dan respons fisiologis terkait stres menunjukkan bahwa hasil pertandingan, beban latihan, dan keadaan mental saling mempengaruhi, sehingga pemantauan psikologis terintegrasi dengan manajemen beban dapat meningkatkan kesiapan bermain (Mirto et al., 2024; Fullagar et al., 2023). Perlu desain program psikologis berkelanjutan yang disesuaikan gender, tingkat kompetisi, dan konteks futsal/sepak bola, sebagai pelengkap latihan teknik/fisik untuk optimasi performa dan pencegahan kelelahan mental (Esteban et al., 2020; Esteves et al., 2021).

Gelora FC merupakan klub sepak bola amatir asal Desa Rato, Kecamatan Bolo, Kabupaten Bima, yang aktif mengikuti kompetisi ASKAB. Berdasarkan dinamika hasil pertandingan, performa tim belum selalu stabil terutama ketika menghadapi tekanan pertandingan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa aspek kesiapan mental atlet perlu mendapat perhatian khusus, terlebih sebagian pemain berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal yang masih relatif rentan terhadap tekanan kompetitif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet sepak bola Klub Gelora FC sebelum bertanding. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi pelatih dan manajemen klub dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih terarah sebagai bagian dari upaya peningkatan performa atlet.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Desain ini digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet sebagaimana kondisi yang terjadi secara aktual tanpa memberikan perlakuan eksperimental.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian berjumlah 20 atlet Klub Gelora FC. Karena jumlah populasi relatif terbatas, seluruh populasi dijadikan subjek penelitian sehingga penelitian ini menggunakan studi populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket tingkat kecemasan yang terdiri atas 35 butir pernyataan dengan dua pilihan jawaban. Angket ini mencakup tiga aspek utama, yaitu fisiologis, kognitif, serta perilaku dan emosi. Validitas item diuji menggunakan korelasi product moment, sedangkan reliabilitas instrumen dihitung menggunakan Cronbach's alpha.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada seluruh atlet sebelum pertandingan. Responden mengisi angket sesuai kondisi yang dirasakan menjelang bertanding. Hasil isian kemudian dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dan diolah untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan atlet.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif persentase. Skor total setiap responden dikonversi ke dalam interval 0-100 untuk menentukan kategori kecemasan rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan interpretasi rerata skor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet sepak bola Klub Gelora FC sebelum bertanding. Ringkasan hasil utama penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Deskriptif Tingkat Kecemasan

Variabel	Jumlah Atlet	Rerata Nilai Interval	Kategori Dominan	Persentase Dominan
Tingkat kecemasan	20	65	Tinggi	90%
Kesiapan mental pra-pertandingan	20	Belum optimal	Perlu pembinaan	-

Tabel 1 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan atlet Gelora FC sebelum bertanding berada pada kategori tinggi. Rerata nilai interval sebesar 65 menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet belum sepenuhnya optimal, dengan dominasi kategori kecemasan tinggi pada sebagian besar responden.

Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen angket yang digunakan. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Tingkat kecemasan atlet	0,884	35
Keterangan	Reliabel tinggi	-

Nilai Cronbach's alpha sebesar 0,884 menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang tinggi. Dengan demikian, angket yang digunakan layak untuk menggambarkan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

Distribusi Kategori Kecemasan

Distribusi kategori kecemasan atlet berdasarkan hasil pengolahan skor total disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Atlet

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	1	5%
Tinggi	18	90%
Sangat tinggi	1	5%

Sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan tinggi, yaitu sebanyak 18 orang atau 90% dari total responden. Sementara itu, 1 atlet berada pada

kategori sedang dan 1 atlet berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada atlet yang termasuk kategori rendah.

Interpretasi Temuan

Untuk memperjelas makna hasil penelitian, ringkasan interpretasi temuan utama disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Interpretasi Temuan Utama Penelitian

Indikator	Nilai	Acuan	Kategori	Keterangan
Validitas item	r hitung > 0,361	r tabel = 0,361	Valid	Seluruh item dinyatakan valid
Reliabilitas	0,884	Cronbach's alpha	Tinggi	Instrumen reliabel
Rerata skor interval	65	Konversi 0-100	Tinggi	Kecemasan atlet dominan tinggi

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan pada atlet Gelora FC berada pada tingkat yang cukup menonjol. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perhatian yang lebih serius terhadap pembinaan mental atlet sebagai bagian dari program latihan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet Gelora FC berada pada kategori kecemasan tinggi sebelum bertanding. Kondisi ini menegaskan bahwa tekanan pertandingan masih menjadi faktor psikologis yang cukup kuat memengaruhi kesiapan mental atlet. Kecemasan tinggi dapat muncul karena tuntutan menang, evaluasi dari pelatih, persaingan antarpemain, serta kekhawatiran melakukan kesalahan saat pertandingan berlangsung (Lee et al., 2023; Conde-Ripoll et al., 2024).

Kecemasan yang tinggi berpotensi mengganggu fokus, menurunkan rasa percaya diri, dan memengaruhi kualitas pengambilan keputusan saat bermain (Zhang et al., 2024; Haugan et al., 2025). Dalam sepak bola, stabilitas emosi sebelum pertandingan sangat penting karena berhubungan dengan kemampuan atlet dalam membaca situasi permainan, merespons tekanan

lawan, dan menjaga konsistensi performa selama kompetisi (Birinci et al., 2025; Sarmiento et al., 2025).

Berbagai kajian intervensi psikologis, termasuk pelatihan keterampilan mental, CBT, imagery, mindfulness, dan self-management, secara konsisten menunjukkan peningkatan teknik coping, self-confidence, pengendalian perhatian, serta penurunan kecemasan kognitif dan somatik, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan performa kompetitif (Wang et al., 2023; Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023). Bukti meta-analitik MBIs juga mendukung manfaatnya terhadap tingkat mindfulness, faktor psikologis terkait, dan performa atlet, meskipun dampak pada kesehatan mental bervariasi antar studi (Wang et al., 2023; Anderson et al., 2021). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa pembinaan atlet tidak cukup hanya menitikberatkan pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga perlu memasukkan latihan mental secara sistematis sebagai bagian dari proses latihan (González et al. 2024).

Pentingnya latihan mental sebagai bagian dari pembinaan rutin. Literatur psikologi olahraga konsisten menunjukkan bahwa PST yang terstruktur mencakup relaksasi, pernapasan, self-talk, visualisasi, dan simulasi situasi pertandingan dapat meningkatkan regulasi emosi serta kesiapan mental atlet (Julvanichpong et al., 2022; , Xu et al., 2025; , Rowland et al., 2021). Integrasi teknik-teknik tersebut ke dalam program pembinaan dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan fokus, dan memperbaiki performa melalui peningkatan regulasi arousal, perhatian, dan kognisi (Gunasekaran et al., 2020; Dana et al., 2022).

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan atlet sepak bola Klub Gelora FC sebelum bertanding secara umum berada pada kategori tinggi. Dari 20 atlet, sebanyak 18 atlet berada pada kategori tinggi, 1 atlet pada kategori sedang, dan 1 atlet pada kategori sangat tinggi, dengan rerata nilai interval sebesar 65. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet sebelum pertandingan belum sepenuhnya optimal sehingga latihan mental yang terstruktur perlu diintegrasikan ke dalam program pembinaan klub.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Pelatih dan manajemen klub perlu melakukan pemantauan psikologis pra-pertandingan secara berkala untuk mengidentifikasi atlet yang memerlukan pendampingan lebih intensif.
2. Program latihan mental seperti relaksasi, visualisasi, self-talk positif, dan simulasi tekanan pertandingan perlu dimasukkan secara sistematis dalam program latihan rutin.
3. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan bertanding, seperti pengalaman, posisi bermain, dukungan sosial, dan hubungan kecemasan dengan performa pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, S., Haraldsdóttir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in Athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655-660. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000919>
- Birinci, Y., Pancar, S., Soylu, Y., Topçu, H., Koçyiğit, A., Sarandöl, E., ... & Şahin, Ş. (2025). Acute Neurochemical, Psychophysiological, and Cognitive Responses to Small-Sided Games vs. Running-Based HIIT in Young, Male Soccer Players. *Healthcare*, 13(14), 1738. <https://doi.org/10.3390/healthcare13141738>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Dana, A., Shahir, V., & Ghorbani, S. (2022). The impact of Mindfulness and Mental Skills Protocols on Athletes' Competitive Anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135-142. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0017>
- Díaz-Tendero, P., Pérez-Llantada, M., & Llave, A. (2020). Psychometric Properties of the Psychological State Test for Athletes (TEP). *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566828>

- Esteban, C., Zafra, A., Méndez, I., & Tobal, J. (2020). Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4357. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124357>
- Esteves, N., Brito, M., Müller, V., Brito, C., Pérez, D., Slimani, M., ... & Miarka, B. (2021). COVID-19 Pandemic Impacts on the Mental Health of Professional Soccer: Comparison of Anxiety Between Genders. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.765914>
- Fullagar, H., Vincent, G., McCullough, M., Halson, S., & Fowler, P. (2023). Sleep and Sport Performance. *Journal of Clinical Neurophysiology*, 40(5), 408-416. <https://doi.org/10.1097/wnp.0000000000000638>
- González, J., Reigal, R., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Effects of a Psychological Intervention Program on Competitive Anxiety and Psychological Profile in Young Soccer Players. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1233-1256. <https://doi.org/10.1177/00315125241256410>
- Gunasekaran, N., Bagchi, A., Agrawal, R., & Inbarani, M. (2020). Psychological Skills Training to Adolescence Footballers – Today's Perspective, Guide to Plan and Conduct. *ATMPH*, 23(17). <https://doi.org/10.36295/asro.2020.231764>
- Haugan, J., Lervold, K., Kaalvik, H., & Moen, F. (2025). A scoping review of empirical research on executive functions and game intelligence in soccer. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536174>
- Julvanichpong, T., Pattanamontri, C., Charoenwattana, S., & Singnoy, C. (2022). The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes. *Psychology*, 13(12), 1670-1684. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.1312104>
- Kaplánová, A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive

- anxiety. *Heliyon*, 10(6), e27608.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
- Lee, J. and Han, D. (2023). Data Analysis of Psychological Approaches to Soccer Research: Using LDA Topic Modeling. *Behavioral Sciences*, 13(10), 787. <https://doi.org/10.3390/bs13100787>
- McDuff, D., Garvin, M., & Marsalis, R. (2025). Perspectives on performance anxiety in young athletes and dancers. *Sports Psychiatry*, 4(3), 159-166. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000114>
- Mirto, M., Filipas, L., Altini, M., Codella, R., & Meloni, A. (2024). Heart Rate Variability in Professional and Semiprofessional Soccer: A Scoping Review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 34(6). <https://doi.org/10.1111/sms.14673>
- Pellino, V., Lovecchio, N., Puci, M., Marin, L., Gatti, A., Pirazzi, A., ... & Vandoni, M. (2022). Effects of the lockdown period on the mental health of elite athletes during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Sport Sciences for Health*, 18(4), 1187-1199. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00964-7>
- Rowland, D., Moyle, G., & Cooper, S. (2021). Remediation Strategies for Performance Anxiety across Sex, Sport and Stage: Identifying Common Approaches and a Unified Cognitive Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10160. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910160>
- Sarmiento, H., Afonso, J., Clemente, F., Gouveia, É., Ordoñez-Saavedra, N., Silva, J., ... & Martinho, D. (2025). Unlocking the power of set pieces in men's professional football - a scoping review. *International Journal of Sports Medicine*, 46(08), 537-561. <https://doi.org/10.1055/a-2563-0323>
- Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>

- Vella-Fondacaro, D. and Romano-Smith, S. (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), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Wang, Y., Lei, S., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Xu, E., Greif, D., Castle, P., & Lander, S. (2025). Pediatric Sports: The Mental Health and Psychological Impact of Sport and Injury. *Journal of Clinical Medicine*, 14(12), 4321. <https://doi.org/10.3390/jcm14124321>
- Zhang, L., Shi, H., Zhang, H., Ding, J., & Wang, Z. (2024). How do anxiety and stress affect soccer referees? An ERPs study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1294864>