

**ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS ATLET FUTSAL PEKAN OLAHRAGA
MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

**DESTI LINDA SARI
NIM. 19089183 / 2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

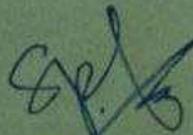
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS ATLET FUTSAL PEKAN OLAHRAGA
MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) SUMATERA BARAT

Nama : Desti Linda Sari
NIM : 19089183
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

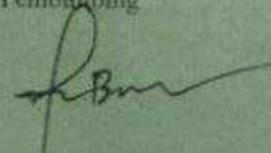
Padang, Januari 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Saiful Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS ATLET FUTSAL PEKAN OLAHRAGA
MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) SUMATERA BARAT

Nama : Desti Linda Sari
Nim : 19089183
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd

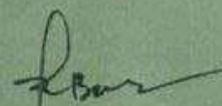
1.

Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or

2.

Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Desti Linda Sari NIM 19089183 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul "**Analisis Aspek Psikologis Atlet Futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat**". Adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penelitian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut namapengarangnya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari dapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2023

Saya yang menyatakan



Desti Linda Sari
NIM. 19089183

ABSTRAK

Desti Linda Sari. 2023. Analisis Aspek Psikologis Atlet Futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini belum diketahuinya aspek psikologis atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui aspek psikologis kecemasan, konsentrasi, dan motivasi pada atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan dilakukan dengan Metode Survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat yang terdiri dari 14 atlet putra dan 12 atlet putri. Data yang telah terkumpul melalui angket dilakukan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Kemudian diolah dengan Analisis Deskriptif Statistik dan rumus persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat tahun 2022 sebesar 43%, dan tingkat kecemasan atlet futsal putri sebesar 33%. Kemudian, tingkat konsentrasi atlet futsal putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat tahun 2022 sebesar 43%, sedangkan tingkat konsentrasi atlet futsal putri sebesar 50%. Lalu, tingkat motivasi atlet futsal putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat tahun 2022 sebesar 43%, sedangkan tingkat motivasi atlet futsal putri sebesar 33%. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa atlet futsal putra POMNAS Sumatera Barat tahun 2022 memiliki tingkat kecemasan sedang, tingkat konsentrasi yang rendah, dan tingkat motivasi sedang. Sedangkan atlet futsal putri POMNAS Sumatera Barat tahun 2022 memiliki tingkat kecemasan sedang, tingkat konsentrasi sedang, dan tingkat motivasi yang rendah.

Kata kunci: Aspek psikologis, Kecemasan, Konsentrasi, Motivasi, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Analisis Aspek Psikologis Atlet Futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or dan Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku penguji yang banyak memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hendra Syarifuddin, M.Si, Ph.D sebagai Ketua BAPOMI Sumatera Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kedua Orang Tua yang terkasih, Bapak tercinta Tamun dan Mamah tercinta Noneng Komala Sari serta kedua Tete ku tersayang (Nita Kurniasih dan Siti Yulfa Arfini, S.AB), dan Aa ku tersayang (Ujang Khayrudin, S.Pd) yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a, motivasi yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat kepada penulis.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

10. Kepada Seluruh Abang-abang, kakak-kakak dan teman-teman Keluarga Besar Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang (UKO UNP) yang selalu memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk kakak Ghina Haifa Arzi, kakak Alda Zahara, Tia Setiani, dan Yeni Ika Safitri, Rini Sintia terima kasih atas support, motivasi dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada Geng Gopreto dari semester 1 (Andra Rizky Putra, Adea Oktarisa, Halimah Tusadiah, Muhdil Khair, Abdul Latif, Ridwan, Akmal Habibi) atas support sistemnya.
13. Kepada Abang-abang dan Teman-teman Dewan Pertimbangan Organisasi, Dewan Pengurus Harian beserta Kepala Bidang (DPO, DPH dan Kabid UKO UNP 2022) yang telah berjuang bersama dalam menghadapi berbagai suka dan duka kita jalani bersama hingga meneteskan air mata.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Januari 2022

Desti Linda Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
1. Hakikat Kecemasan.....	12
a) Pengertian Kecemasan	12
b) Gejala Kecemasan	14
c) Jenis-jenis Kecemasan	17
d) Faktor yang Menyebabkan Kecemasan	19
2. Hakikat Konsentrasi	22
a) Pengertian Konsentrasi.....	22
b) Jenis-jenis Konsentrasi.....	23
c) Faktor-faktor Penyebab Hilangnya Konsentrasi	25
3. Hakikat Motivasi	27
a) Pengertian Motivasi	27
b) Teori Motivasi.....	29
c) Jenis-jenis Motivasi.....	30

4. Atlet.....	32
a) Pengertian Atlet.....	32
b) Macam-macam Atlet.....	32
5. Futsal.....	33
a) Pengertian Futsal.....	33
b) Sarana dan Prasarana Futsal.....	36
c) Teknik Dasar Futsal.....	38
d) Peraturan Futsal.....	40
6. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS).....	41
B. Penelitian Terdahulu.....	44
C. Kerangka Berpikir.....	46
D. Pertanyaan Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	50
D. Definisi Operasional Variabel.....	51
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Uji Coba Instrumen.....	55
1. Perhitungan Validitas.....	55
2. Perhitungan Reliabilitas.....	56
3. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Uji Coba Instrumen.....	59
1. Uji Validitas.....	59
2. Uji Reliabilitas.....	60
B. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	60
1. Deskriptif Data Tingkat Kecemasan.....	61

2. Deskriptif Data Tingkat Konsentrasi.....	63
3. Deskriptif Data Tingkat Motivasi	66
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	69
1. Tingkat Kecemasan	69
2. Tingkat Konsentrasi	71
3. Tingkat Motivasi	73
D. Pembahasan.....	75
E. Keterbatasan Dalam Penelitian	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Daftar Penyelenggara POMNAS	44
Tabel 2. Skor Instrumen Penelitian	52
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	53
Tabel 4. Skala Lima Kategori	58
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra	61
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri.....	62
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putra	64
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putri.....	65
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putra	66
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putri.....	68
Tabel 11. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra.....	69
Tabel 12. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri	70
Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putra.....	71
Tabel 14. Kategorisasi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putri.....	72
Tabel 15. Kategorisasi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putra.....	73
Tabel 16. Kategorisasi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putri	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra	62
Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri.....	63
Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putra	64
Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putri.....	65
Gambar 5. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putra	67
Gambar 6. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putri.....	68
Gambar 7. Histogram Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra....	70
Gambar 8. Histogram Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri.....	71
Gambar 9. Histogram Kategorisasi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putra ...	72
Gambar 10. Histogram Kategorisasi Tingkat Konsentrasi Atlet Futsal Putri..	73
Gambar 11. Histogram Kategorisasi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putra	74
Gambar 12. Histogram Kategorisasi Tingkat Motivasi Atlet Futsal Putri.....	75
Gambar 13. Foto Bersama Pemain Putri Departemen Pendidikan Olahraga...	124
Gambar 14. Pengarahan Petunjuk Pengisian Angket Penelitian	124
Gambar 15. Penyebaran Angket Pada Setiap Atlet.....	125
Gambar 16. Pengarahan Petunjuk Tentang Pengisian Angket Penelitian Pada Pemain Putra Departemen Pendidikan Olahraga.....	125
Gambar 17. Foto Bersama Pelatih Pemain Pendidikan Olahraga	126
Gambar 18. Pengarahan Petunjuk Tentang Pengisian Angket Penelitian Pada Atlet Putri	127
Gambar 19. Atlet Sedang Mengisi Angket Penelitian	127

Gambar 20. Pengarahan Petunjuk Tentang Pengisian Angket Penelitian Pada Atlet Putra.....	128
Gambar 21. Penyebaran Angket Penelitian	128

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba.....	91
Lampiran 2. Angket Uji Coba Penelitian.....	93
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi.....	98
Lampiran 4. Data Uji Coba Angket.....	99
Lampiran 5. Validitas dan Reliabilitas.....	105
Lampiran 6. Hasil Reliabilitas Instrumen Uji Coba.....	108
Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	109
Lampiran 8. Angket Penelitian.....	111
Lampiran 9. Data Penelitian.....	115
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan.....	118
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Tingkat Konsentrasi.....	120
Lampiran 12. Deskriptif Statistik Tingkat Motivasi.....	122
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian Uji Coba Angket.....	124
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	127
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	129
Lampiran 16. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian.....	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-undang Republik Indonesia pada Bab I pasal 1 tentang Keolahragaan nomor 11 tahun 2022 menyebutkan bahwa: Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dalam Undang-undang Republik Indonesia tentang Keolahragaan nomor 12 tahun 2022 menjelaskan pengertian olahraga prestasi adalah sebagai berikut:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan, dan teknologi keolahragaan.”

Berdasarkan uraian diatas dapat kita ketahui bahwa olahraga prestasi sangatlah penting baik dikalangan masyarakat, pelajar maupun mahasiswa. Salah satu olahraga prestasi di Indonesia adalah futsal.

Menurut Windoro et al (2019) futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berkembang dengan pesat saat ini, perkembangan itu terlihat dengan banyaknya remaja yang ingin menjadi atlet dalam olahraga futsal. Menurut Dogramaci et al (2017) data menunjukkan bahwa lebih dari 30 juta atlet futsal berasal dari 100 negara. Hal tersebut sejalan dengan pendapat diatas, menurut Benvenuti et al (2010) data tersebut menjadi salah satu bukti

bahwa futsal memang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh para pemuda di seluruh dunia.

Windoro et al (2019) perkembangan olahraga futsal di Indonesia menunjukkan peningkatan sangat signifikan, hal itu dibuktikan dengan banyaknya pertandingan yang sering diadakan dari mulai tingkat daerah, nasional hingga internasional. Di Indonesia pertandingan yang sering dilaksanakan mulai dari tingkat pelajar hingga mahasiswa diantaranya yaitu Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang dilaksanakan satu tahun sekali. Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilaksanakan empat tahun sekali. Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan dua tahun sekali.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) adalah ajang kompetisi olahraga nasional antar provinsi untuk kategori mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNAS diadakan setiap dua tahun sekali. POMNAS pertama kali diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990 dan saat ini pada tahun 2022 POMNAS diselenggarakan di Padang Sumatera Barat. Tujuan diadakannya POMNAS antara lain sebagai persahabatan olahraga antar mahasiswa dan meningkatkan prestasi mahasiswa.

Salah satu olahraga yang dipertandingkan di POMNAS adalah cabang olahraga futsal. Futsal adalah permainan bola yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Tujuannya adalah

memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainan futsal selain membutuhkan keterlibatan kerjasama di dalam sebuah tim, tentunya permainan ini juga membutuhkan teknik individu.

Perkembangan pesat di dalam dunia olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat terhadap perkembangan ilmu yang mendukungnya seperti: *sport medicine*, fisiologi, psikologi, biomekanik, sosiologi, dan disiplin ilmu lainnya. Sivrikaya (2019) psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari olahraga sepakbola ataupun futsal dan menjadi faktor keberhasilan atau kegagalan bagi atlet saat bertanding. Harsono (2015) fenomena saat ini, kebanyakan dari para atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik dan sering kali mengabaikan aspek psikologis. Aliyyah et al (2020) padahal aspek-aspek psikologis tersebut perlu dilatih dan dikembangkan dengan baik, karena dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 %. Liew et al (2019) temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding.

Berdasarkan pengamatan penulis saat melihat pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV) yang dilaksanakan pada 6 s.d 12 Juni 2022 di GOR UNP. POMPROV merupakan ajang dalam pemilihan universitas terbaik se-Sumatera Barat menuju Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Dalam pertandingan tersebut terlihat aspek psikologis atlet sangat berpengaruh. Dengan psikologis yang baik maka atlet tidak gugup dalam bertanding, tidak sulit berkomunikasi dengan pemain yang lain, dan

tenang saat melakukan permainan. Sebaliknya jika psikologis atlet tidak baik maka atlet sulit berkomunikasi dengan pemain yang lain, tidak tenang saat melakukan permainan, akurasi gerakannya hilang, mudah terpancing emosi saat berbenturan, ataupun terprovokasi oleh lawan.

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa menurut Aliyyah et al (2020) pada sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Zetou et al (2012) banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, konsentrasi, motivasi, dan *anxiety*, di mana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding. Pada pertandingan POMROV tersebut semua aspek psikologis berpengaruh seperti kecemasan, konsentrasi, motivasi kepercayaan diri, dan *self-efficacy*. Hal ini terlihat pada pertandingan futsal putra Universitas Negeri Padang melawan Universitas Andalas berlangsung, dari segi psikologis atlet terlihat buruk diakibatkan karena beratnya lawan dan tekanan yang dihadapi tentunya berpengaruh terhadap penampilan atlet seperti kecemasan atlet yang tidak terkontrol berakibat pada konsentrasi atlet terganggu yang mengakibatkan permainan dilapangan tidak maksimal yang menyebabkan akurasi gerakannya hilang dan kurangnya motivasi dari penonton maupun pelatih menyebabkan atlet kurang bersemangat untuk menghadapi pertandingan, kepercayaan diri yang kurang karena menghadapi lawan yang berat, serta *self-efficacy* atau keyakinan dalam diri yang kurang dalam pertandingan.

Namun ketika tim futsal putra Universitas Negeri Padang melawan Politeknik Negeri Padang berlangsung terlihat kondisi psikologis atlet sangat baik dikarenakan faktor lawan itu tidak terlalu berat hal ini menjadikan atlet Universitas Negeri Padang lebih percaya diri dalam pertandingan yang berpengaruh pada kecemasan atlet menjadi terkontrol serta membuat konsentrasi atlet lebih stabil, dan motivasi yang diberikan penonton maupun pelatih dapat membangkitkan pola permainan dan membuat permainan dilapangan cukup maksimal, kepercayaan diri yang tinggi serta keyakinan dalam diri untuk memenangkan pertandingan yang tinggi membuat tim futsal Universitas Negeri Padang juara.

Berdasarkan pertandingan pada POMPROV tersebut terlihat faktor psikologis atlet yang naik dan turun dapat berpengaruh pada pertandingan. Dengan demikian kita bisa mengetahui bahwa faktor psikologis sangat penting bagi olahraga futsal. Jika hal ini tidak diperbaiki, maka akan berakibat pada penurunan kualitas permainan dari atlet, sehingga akan terjadi kekalahan dan dampak dari hal ini akan mengakibatkan prestasi tidak bisa berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Namun dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tiga aspek psikologis yang dominan muncul pada pertandingan POMPROV tersebut. Yang diteliti yaitu aspek psikologis atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat terutama pada aspek kecemasan, konsentrasi dan motivasi atlet.

Dalam olahraga futsal faktor psikis harus mendapat perhatian khusus, apalagi dalam sebuah pertandingan. Dalam konteks pertandingan futsal banyak

momen yang membangkitkan emosi seperti *sliding tackle* (menjegal dari belakang) yang dilakukan oleh lawan, *body charge* (benturan badan), rasa gembira setelah menang, murung ketika mengalami kekalahan, tidak konsentrasi saat dilapangan, cemas, dan takut sebelum bertanding. Hal-hal tersebut perlu di kontrol dan diperhatikan agar tidak berlebihan dan menyebabkan suatu tindakan yang tidak baik. Maka dari itu aspek *psychology* atau mental atlet futsal perlu mendapat perhatian khusus karena setiap atlet memiliki keunikan dan ciri yang berbeda.

Menurut Ramadhani & Jumain (2019) Kecemasan pada atlet akan muncul salah satunya jika bermain buruk di lapangan. Hal tersebut menjadi tekanan yang akan mempengaruhi penampilan atlet sehingga tidak dapat menunjukkan keterampilan yang telah dilatih selama latihan. Kecemasan merupakan istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang memiliki karakteristik seperti rasa gugup, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan keprihatinan terhadap masa depan. Dalam olahraga kompetitif pengaruh faktor psikologi pada atlet secara khusus terlihat ketika atlet itu sedang bertanding.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada atlet sangat bervariasi. Menurut Singgih (2008) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan. Ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik yaitu moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, dan pikiran puas sendiri. Sedangkan faktor ekstrinsik yaitu penonton, pengaruh lingkungan

keluarga, saingan yang bukan lawanandingannya, peranan pelatih, dan cuaca. Sukadiyanto (2010) pada kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan terlihat dari fisik seperti denyut jantung naik, keringat dingin, nafas tersengal-sengal. Sedangkan pada aspek psikologis seperti tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, gelisah, modar mandiri, dan sulit konsentrasi.

Dilihat dari aspek konsentrasi Verawati & Syahputra (2017) mengatakan bahwa, konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam cabang olahraga. Begitu juga dengan seorang pemain futsal, dalam suatu pertandingan konsentrasi sangat berperan penting terhadap kualitas pemain. Sari, Valentin, & Samosir (2017) Dalam pertandingan konsentrasi atlet dapat terganggu pada saat melakukan gerakan atau tekniknya, sehingga akurasi gerakannya hilang. Maka dari itu dibutuhkan konsentrasi selama pertandingan, untuk mendapatkan performa terbaik selama bermain dilapangan.

Menurut Nusufi (2016) Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Gangguan intrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, panik ketika dibawah tekanan, kelelahan, motivasi yang rendah. Sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding. Septiyanto & Suharjana (2016) Menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. Agar konsentrasi para atlet tetap terjaga, sebaiknya dilakukan strategi atau pola-pola latihan yang dapat meningkatkan konsentrasi. Menurut Hermawan (2014) salah

satu hal yang dapat meningkatkan konsentrasi atlet adalah dengan menawarkan hadiah untuk memotivasi terus bekerja dengan optimal.

Motivasi berasal dari kata *movere* dari Bahasa Latin yang artinya mendorong atau menggerakkan. Motivasi merupakan dorongan dalam diri atlet yang menyebabkan adanya gejolak atau hasrat untuk bisa mencapai sesuatu yang diinginkan. Motivasi perlu dimiliki oleh atlet futsal karena tanpa adanya motivasi atlet tidak akan memiliki semangat dalam bertanding. Menurut Muskanan (2015) Motivasi dalam olahraga berperan penting bagi pelatih untuk mengetahui seberapa besar motivasi para atlet yang dibina sehingga pelatih dapat memahami hakikat dan faktor yang mempengaruhi motivasi, disamping itu untuk mengetahui atlet yang harus diberi motivasi.

Karel Muskanan (2015) Pada dasarnya motivasi sendiri dibagi menjadi 2 kategori yaitu, intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah poin yang paling banyak ditanyakan oleh peneliti, tujuannya adalah untuk menggali motivasi yang dimiliki dari diri atlet tersebut, dan pada ekstrinsik menjadi faktor pendukung. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, orang tua, pembina, dan hadiah.

Berdasarkan pengamatan penulis dan uraian latar belakang diatas maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian tentang Analisis psikologis atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas timbul beberapa masalah :

1. *Anxiety* atau kecemasan atlet pada Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV) yang belum terkontrol dengan baik.
2. Kepercayaan diri yang kurang saat menghadapi lawan yang berat saat pertandingan.
3. *Self-efficacy* atau keyakinan dalam diri yang kurang dalam pertandingan.
4. Konsentrasi yang tidak stabil berpengaruh pada teknik permainan.
5. Motivasi yang kurang dari penonton maupun pelatih dapat berpengaruh terhadap performa atlet dalam pertandingan.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari luasnya permasalahan yang akan timbul juga untuk mempermudah pelaksanaan, pengamatan dan pembahasan, maka peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut: Analisis psikologis yang diteliti adalah analisis kecemasan (*anxiety*), konsentrasi, dan motivasi atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang disampaikan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana analisis psikologis terutama pada aspek kecemasan (*anxiety*), konsentrasi dan motivasi atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana aspek Psikologis terutama pada aspek kecemasan (*anxiety*), konsentrasi dan motivasi pada atlet futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
- b. Memberikan suatu informasi terutama dalam bidang ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan analisis psikologis olahraga.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi bidang kepelatihan, pengurus cabang olahraga futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) di Sumatera Barat
 - 1) Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan, konsentrasi dan motivasi atlet lain.
 - 2) Sebagai bahan masukan untuk membuat program kerja.
- b. Bagi atlet :

Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan psikologis gangguan mental seperti kecemasann, konsentrasi dan motivasi.

- c. Bagi pelatih :
 - 1) Sebagai bahan masukan untuk membuat rencana program latihan.
 - 2) Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga seperti kecemasan, konsentrasi, dan motivasi.
- d. Bagi penelitian lain bisa dijadikan sebagai bahan informasi dan sumber untuk dijadikan referensi.