

**KECEMASAN ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN U-14 TAHUN
PADA PRIHATIN SUPER LEAGUE (PSL) DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



RUHUL IRFAN

2013/1303342

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

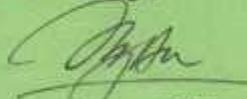
SKRIPSI

Judul : **Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Muspan U-14 Tahun
Pada Prihatin Super League (PSL) Di Kota Padang**
Nama : Ruhul Irfan
NIM/BP : 1303342/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Drs. Arvadje Adnan, M.Si
NIP. 19581020 198403 1 003

Pembimbing II,



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ruhul Irfan
NIM : 1303342/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

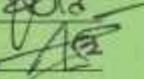
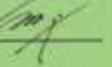
**Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Muspan U-14 Tahun
pada Prihatin Super League (PSL) di Kota Padang**

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Aryadie Adnan, M.Si
2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
4. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Muspan U-14 Tahun pada Pribatin Super League (PSL) di Kota Padang", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari dosen pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku.

Padang, Juli 2017

Yang menyatakan

A green postage stamp with a value of 6000 Rupiah. The stamp features a portrait of a man and the text 'METERAI TEMPEL' and '6000'. A handwritten signature is written over the stamp.

Ruhul Irfan

NIM. 1303342/2013

HALAMAN MOTTO

1. Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan. (Mario Teguh)
2. Ilmu bukan untuk kamu makan lalu kenyang. Tetapi bagikan ilmu itu kepada mereka yang membutuhkan.
3. Sukses itu adalah perencanaan yang disusun secara matang, usaha yang maksimal, terus evaluasi diri dan lebih penting, selalu berdo'a dan bertawakal kepada Allah SWT (Drs. Jhon Arwandi, M.Pd)
4. Bagaikan transisi dalam taktik sepakbola. Jalani hidup dengan kuat dalam bertahan dan kuat pula dalam menyerang, tetapi jangan lupa sasaran hidupmu. Sasaranmu adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan serta tanpa menyakiti lawanmu.
5. Hidup itu ada dua pilihan, hitam atau putih. Namun, jangan kau berdiri diantaranya (abu-abu).

HALAMAN PERSEMBAHASAN

Skripsi ini Kupersembahkan kepada:

1. Amakku Desmawati dan Ayahku Syamsurizal yang tidak pernah lelah mendidik, menyekolahkan, dan membesarkanku hingga menjadi seperti saat ini.
2. Kakak-kakakku Nurul Fitriah (Cani), Aulia Rahman, Vetri Gusmaini, Reva, Amad, Edi, Yuli, Leni, Neti, David, Uci, dan Andi yang selalu mendukung dan mendoakanku.
3. Teman kosku Tomo, Nando, Sidik, Anggi, Riski, dan Taufik yang selalu memberikan masukan untukku.
4. Sahabat Samose Kepel 13 dan seluruh mahasiswa/i di FIK UNP yang selalu bersama berjuang baik di ruangan maupun di lapangan.
5. Sahabat KSR PMI Unit UNP yang telah memberikan wawasan, pengalaman, masukan dan motivasi kepadaku.
6. Sahabat GAMAREL (Gabungan Mahasiswa Rejang Lebong) yang selalu memberikan masukan kepadaku.
7. Pak Afrizal S (EG), pak John Arwandi, pak Aryadie Adnan, pak Hendri Irawadi, dan semua dosen FIK yang telah membimbing dan memberikan pengalaman kepadaku selama kuliah di FIK UNP.
8. Pak Jon, Pak Tri, pak Irsyadi Jamanar, pak Zulfrinaldi (Edi Kaliang), pak Eris Setiyono, bang Ruli (*Coach*), bang David (*Coach*), bang Bambang (*Coach*), bang Doni (*Coach*), Fero (*Coach*), Tommy (*Coach*), Panji (*Coach*), Arif (*Coach*), Oki (*Coach*), Haris (*Referee*) yang telah memberikan bimbingan.

ABSTRAK

Ruhul Irfan. 2017. Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Muspan U-14 Tahun pada Prihatin *Super League* (PSL) Di Kota Padang. Skripsi. Padang: Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Pada suatu pertandingan seharusnya atlet mempunyai kemampuan mental yang baik. Namun, berdasarkan wawancara peneliti lakukan bahwa beberapa atlet mengalami gejala-gejala kecemasan sebelum bertanding. Akibatnya, atlet sering melakukan kesalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding berdasarkan sumber dari dalam diri dan sumber dari luar diri atlet terkait Prihatin *Super League* (PSL) di Kota Padang.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pemilihan informan kunci dilakukan secara *purposive* berupa inisial PO (posisi penjaga gawang), WT (posisi belakang), AAP (posisi tengah) dan DAB (posisi depan). Data diolah dengan teknik analisis data model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah wawancara.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa (1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknis, seperti sering ragu dalam mengambil keputusan dan terlalu terpaku dalam mengumpan bola dengan baik (2) Sebagian atlet muncul pikiran-pikiran negatif seperti sering takut salah, takut kalah dan takut dicemooh apabila melakukan kesalahan. Namun, sebagian lain muncul pikiran-pikiran positif seperti berpikir untuk menang, bermain kompak dan berpikir untuk memasukkan bola ke gawang lawan. (3) Atlet kebingungan apabila terlalu banyak instruksi dari pelatih, manajer maupun orang tua. Akibatnya, atlet pusing dan konsentrasi menurun. (4) Penonton banyak mencemooh atlet sehingga atlet grogi, gelisah, ragu-ragu dalam melakukan sesuatu, kurang percaya diri, takut dicemooh dan takut melakukan kesalahan. (5) Beberapa atlet percaya diri, berusaha keras, berjuang bersama dan bersemangat dalam menghadapi lawan yang lebih bagus. Namun, ada juga atlet yang takut kalah (6) Atlet memahami maksud pelatih, meski pelatih sering memarahinya. (7) Kondisi cuaca, lapangan, dan bola yang digunakan pada pertandingan sudah bagus.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil‘aalamiin, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Muspan U-14 Tahun pada Prihatin *Super League* (PSL) Di Kota Padang”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan skripsi ini atas bantuan berbagai pihak, khususnya dosen pembimbing. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Syamsu Rizal (Ayah) dan Ibu Desmawati (Amak) serta Kakakku tercinta yang selalu memberikan do’a, motivasi dan nasihat sehingga dapat menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan FIK UNP.
4. Bapak Drs. Aryadie Adnan, M.Si, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, selaku Pembimbing II telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku Kontributor dan Penguji I, yang telah memberikan kemudahan dan arahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Kontributor dan Penguji II, yang telah memberikan kemudahan dan arahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku Kontributor dan Penguji III, yang telah memberikan kemudahan dan arahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Manajer dan seluruh Pelatihserta Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Kota Padang yang telah mengizinkan dan membantu dalam mengambil data untuk menyelesaikan skripsi ini. Sekaligus sebagai wadah penulis menimba ilmu maupun pengalaman dalam melatih.
10. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP, khususnya tahun masuk 2013 yang menjalani proses bersama menuntut ilmu di FIK UNP dan terima kasih atas bantuan dan dukungannya selama ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT, aamiin. Penulis juga menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun, penulis berharap semoga bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 6 |
| C. Rumusan Masalah | 6 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Landasan Teori | 9 |
| 1. Permainan Sepakbola..... | 9 |
| 2. Prihatin Super League (PSL) Di Kota Padang..... | 14 |
| 3. Kecemasan | 15 |
| a. Pengertian Kecemasan | 15 |
| b. Jenis-jenis Kecemasan | 18 |
| c. Gejala-gejala kecemasan | 20 |
| d. Sumber Kecemasan | 22 |
| e. Cara mengatasi Kecemasan | 28 |
| 4. Atlet | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Karakteristik Remaja | 31 |
| B. Penelitian Relevan | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 36 |
| B. Tempat Penelitian | 36 |
| C. Informan Penelitian | 37 |
| D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 38 |
| 1. Teknik Pengumpulan data | 38 |
| 2. Alat pengumpulan data | 40 |
| E. Proses Analisis Data | 40 |
| F. Teknik Menjamin Keabsahan Data | 42 |
| BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Temuan Penelitian | 44 |
| 1. Temuan Umum | 44 |
| 2. Temuan Khusus | 47 |
| B. Pembahasan | 70 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 76 |
| B. Saran | 79 |
| DAFTAR RUJUKAN | 81 |
| LAMPIRAN | 83 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. Pedoman Wawancara | 39 |
| Tabel 2. Struktur Kepengurusan Sekolah Sepakbola Muspan Tahun 2011 | 45 |
| Tabel 3. Struktur Kepengurusan Sekolah Sepakbola Muspan Tahun 2017 | 45 |
| Tabel 4. Jadwal Latihan Sekolah Sepakbola Muspan | 46 |
| Tabel 5. Kelompok Umur Yang Berlatih Di Sekolah Sepakbola Muspan | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Pedoman Wawancara | 83 |
| Lampiran 2. Daftar Informan | 84 |
| Lampiran 3. Catatan Lapangan | 85 |
| Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian | 127 |
| Lampiran 5. Reduksi Data | 133 |
| Lampiran 6. Penyajian Data | 140 |
| Lampiran 7. Penarikan Kesimpulan / Verifikasi | 143 |
| Lampiran 8. Surat Izin Penelitian | 151 |
| Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian | 152 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama sekolah, daerah dan bangsa, hal ini dibuktikan dengan *event-event* pertandingan khususnya cabang olahraga sepakbola. Sepakbola adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan multievent, diantaranya seperti: Prihatin *Super League* (PSL), PORSENI, POPDA, POPNAS, PORDA atau PORPROV, PON, maupun ASEAN GAMES, SEA GAMES dan Olimpiade. Dengan adanya *event-event* ini maka setiap daerah dan bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga khususnya sepakbola, karena prestasi olahraga sepakbola yang baik akan meningkatkan citra sekolah sepakbola, daerah maupun bangsa di dunia internasional. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional No 3 pasal 20 ayat 1 (2007: 11) “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Berkaitan dengan kutipan di atas bahwa olahraga perlu diadakan *event-event* pertandingan agar menciptakan suatu prestasi yang baik sehingga dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa dihadapan dunia.

Salah satu *event* yang akan diselenggarakan dari berbagai *event-event* yang dipertandingkan baik di Indonesia maupun internasional adalah Prihatin *Super League* (PSL). PSL ini merupakan kompetisi resmi yang dibuka oleh ketua Asosiasi Kota Padang yaitu bapak Yulius Dede pada 29 Januari 2017 di lapangan Tvri Jl. By Pass, Koto Panjang Iku Koto, Koto Tengah, Kota Padang (<https://www.metroandalas.co.id/berita-askot-pssi-kota-padang-bukakompetisi-psl-junior.html> diakses pada 30 januari 2017). Pertandingan PSL memiliki tujuan untuk menumbuhkan tali persaudaraan antar sekolah sepakbola (SSB) baik manager, pelatih maupun atlet, memacu semangat kompetisi pada usia muda, dan membantu meningkatkan mutu pembinaan usia muda di Kota Padang agar terciptanya pemain muda yang handal, berkarakter baik, dan berprestasi sehingga mampu bersaing di tingkat Nasional.

Kegiatan PSL ini berlangsung di Kota Padang, 29 Januari sampai dengan 29 April 2017. Ada 12 sekolah sepakbola (SSB) yang ikutserta dalam PSL ini. Cabang yang dipertandingkan pada PSL ini adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola tersebut. Menurut Joseph A. Luxbacher (2012 : v) “daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainannya. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Seorang atlet sepakbola harus

melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan”.

“Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu pertandingan terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya” (Syafuruddin, 2012: 57).

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah faktor mental. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang terkait faktor mental. Padahal, mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk mengejawantahkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik atlet dalam penampilan olahraga. Menurut Rushall (2009) dalam Komarudin (2015 : 6) “menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90 persennya dipengaruhi oleh mental”.

Baik atau buruknya penampilan kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya perasaan seperti kecemasan. Kecemasan akan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet terutama dalam menghadapi pertandingan. Pada situasi pertandingan, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal yaitu sebagai kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dalam hal ini sepakbola dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka teknik, taktik

dan strategi yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan.

Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan atau kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Perasaan negatif ini dapat menimbulkan gejala fisik maupun gejala psikis. Menurut gunarsa (1989 : 146-147)

Gejala fisik berupa (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher, perutterlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadi kontraksi otot setempat. Sedangkan gejala psikis berupa (a) gangguan pada perhatian dan konsentrasi, (b) perubahan emosi, (c) menurunnya rasa percaya diri, (d) timbul obsesi, (e) tiada motivasi.

Kecemasan memiliki arti penting bagi individu dan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui gejala-gejala yang dapat mengancam dirinya sehingga bisa mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi ancaman tersebut.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental yaitu kecemasan sebelum bertanding. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, teknik, taktik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet

tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah.

Berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dengan pelatih SSB Muspan yaitu Ruli Amri pada hari Minggu, 22 Januari 2017 di lapangan sepakbola TVRI. Pada tahun 2016 SSB Muspan KU-13 tahun telah mengikuti beberapa *event*. Namun, belum pernah meraih juara. Adapun *event-event* yang telah diikuti antara lain: pada *event* Muspan Cup, SSB Muspan kalah dalam babak 8 besar. Pada *event* Balai Baru Cup, SSB Muspan mengalami kekalahan dalam penyisihan grup. Pada *event* Putra Wijaya Camp Festival KU 13 tahun, SSB Muspan juga mengalami kekalahan yang serupa yakni kalah dalam penyisihan grup. Pelatih tersebut juga mengatakan bahwa sebelum bertanding, atlet tampak gelisah, sering buang air kecil, kurang percaya diri, tidak rileks dan khawatir apabila harapan dari orang tuanya tidak terwujud. Saat pertandingan berlangsung, pelatih melihat beberapa atlet sering melakukan kesalahan, kesalahan tersebut terlihat pada kemampuan teknisnya. Selain itu, peneliti juga mewawancarai salah satu atlet SSB Muspan U-14 yaitu WT pada hari Minggu, 2 April 2017 di lapangan TVRI. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa sebelum bertanding atlet ini merasa khawatir apabila sering melakukan kesalahan dalam pertandingan sehingga pelatih dan orang tua marah.

Hal-hal tersebut diatas menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu dengan segera diatasi. Jika tidak kondisi ini akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara maksimal dan sudah dipastikan prestasi tidak tercapai sesuai dengan harapannya. Maka dari hal-hal tersebut, peneliti

tertarik meneliti kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding berdasarkan sumber dari dalam diri maupun sumber dari luar diri atlet. Dalam penelitian ini diharapkan bagi atlet, pelatih, manager, dan orang tua dapat mengetahui kecemasan yang dialami atlet, sehingga pihak terkait tersebut mengetahui dan memahami apa yang harus dilakukannya.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mempertimbangkan keterbatasan, baik tenaga, dana, dan waktu. Peneliti juga tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada obyek atau situasi sosial tertentu, tetapi perlu menentukan fokus. Fokus dalam penelitian ini akan mengkaji kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding berdasarkan sumber dari dalam diri maupun sumber dari luar diri atlet terkait pertandingan Prihatin *Super League* (PSL) di Kota Padang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka dibuat rumusan masalahnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding berdasarkan sumber dari dalam diri maupun sumber dari luar diri atlet? Untuk itu, peneliti telah menyiapkan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Atlet Terlalu Terpaku pada Kemampuan Teknis.

Apakah anda terlalu terpaku pada kemampuan teknis sehingga anda merasa terbebani?

2. Muncul Pikiran-pikiran Negatif.

Apakah ada muncul pikiran-pikiran negatif sebelum bertanding?

3. Rangsangan yang Membingungkan.

Bagaimana sikap anda apabila terlalu banyak instruksi baik dari pelatih, manajer maupun orang tua?

4. Pengaruh Massa.

Bagaimana sikap anda apabila penonton di tempat pertandingan banyak?

5. Lawan.

Bagaimana sikap anda apabila lawan dihadapi lebih bagus dari tim anda?

6. Pelatih.

Bagaimana sikap anda apabila pelatih sering menyalahkan anda pada pertandingan?

7. Hal-hal Non Teknis.

Apa yang anda pikirkan apabila kondisi lapangan, cuaca dan bola yang digunakan pada pertandingan kurang bagus?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding berdasarkan sumber dari dalam diri maupun sumber dari luar diri atlet terkait Prihatin *Super League* (PSL) di Kota Padang.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi empirik terkait kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding berdasarkan sumber dari dalam diri maupun sumber dari luar diri atlet.

2. Secara Praktis.

- a. Bagi Peneliti.

Menambah wawasan, pengalaman, dan masukan terkait kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding.

- b. Bagi Pelatih.

Sebagai masukan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan psikologi olahraga khususnya kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding. Sehingga pelatih dapat memberikan latihan-latihan mental yang tepat guna mencapai prestasi maksimal.

- c. Bagi Atlet.

Diharapkan dapat mengetahui gejala-gejala kecemasan dan terbuka kepada pelatih serta mampu mengatasinya.

- d. Untuk Fakultas.

Sebagai sarana kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan dibidang olahraga khususnya psikologi olahraga.