



TINGKAT STRES PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAK BOLA UNNES SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Muhammad Afiq^{1✉}, Soegiyanto², Heny Setyawati³

Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020

Disetujui Februari 2020

Dipublikasikan Maret 2020

Kata Kunci: Stres, reaksi alam, reaksi melawan, reaksi letih

Keywords:

Stress level, natural reaction, against reaction, tired reaction

Abstrak

Tingkat stres pada pemain persatuan sepak bola Unnes sebelum pertandingan belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "seberapa besar tingkat stres pada pemain Persatuan Sepak Bola Unnes sebelum menghadapi pertandingan". Metode penelitian yang digunakan adalah survei, yakni dengan memberikan angket kepada sampel. Dalam penelitian ini terdapat *blue prin* untuk mengetahui tingkat stres. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2017, di lapangan Prof. Dirham (lapangan sepak bola UNNES). Populasi dalam penelitian ini 30 dan sampel yang digunakan 18 pemain yang mengikuti kejuaraan nasional 2016. Data yang diperoleh dari tes menggunakan angket yang sebelumnya sudah diujikan ke responden yang berjumlah 30 pemain dari beberapa universitas, serta dianalisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan berada pada kategori "rendah" sebesar 11,1% (2 pemain), kategori "sedang" sebesar 72,2% (13 pemain), kategori "tinggi" sebesar 16,7% (3 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 66,0, tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dalam kategori "sedang". Saran yang penulis berikan adalah pelatih mampu mengetahui psikologi pemain yang siap untuk menghadapi pertandingan, setiap pemain yang akan bertanding harus mengetahui kondisi psikologinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pertandingan, meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuannya untuk bisa mengatasi stres ketika menghadapi pertandingan.

Abstract

The stress level on Unnes Football Unity Players before competition is unknown. This study aims to determine "how much stress level in Unnes Football League players before the competition". The research model used is survey research method that is by giving a questionnaire to the sample. In this study there is blue print to know the level of stress. This research was conducted on March 14, 2017, in the field of Prof. Dirham (soccer field UNNES). With the population in this study 30 and samples used 18 players who followed the national championship 2016. Data obtained from the test using a questionnaire that had been tested to the 30 respondents players from several Universities, and analyzed using validity and reliability tests. Levels of stress on PS.UNNES players before the competition in the "low" category of 11.1% (2 players), the "medium" category of 72.2% (13 players), the "high" category of 16.7% (3 players). Based on the average score of 66.0, the stress level on PS.UNNES players before the game in the "medium" category. Suggestions of this research is (1) the coach is able to know the psychology condition of players who are ready to face the game, (2) every player who will compete must know the psychological condition to get maximum results in the game, (3) increase confidence and ability to resolve stress when facing the game.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
Email : muhammadafiq392@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Setiap harinya seseorang pasti selalu melakukan aktivitas olahraga meski dalam konteks gerakan yang sederhana seperti berjalan, lari dan lompat. Melakukan olahraga yang sederhana dapat menjaga kebugaran jasmani dan dapat menjadikan tubuh sehat jika saat melakukannya tidak menyalahi aturan dan berlebihan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di berbagai negara khususnya negara Indonesia adalah sepak bola. Pertandingan sepak bola sangat dibutuhkan permainan taktik dan stamina pemain. Untuk mencapai itu semua dibutuhkan kesehatan secara fisik maupun psikologis pemain. Baik buruknya penampilan pemain sebelum bertanding dapat menyebabkan permasalahan stres pada diri pemain.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada pelatih dan pemain anggota (Persatuan Sepak Bola Universitas Negeri Semarang) PS.UNNES di lapangan dijumpai permasalahan pemain merasa bahwa penampilannya menurun tidak bisa menampilkan permainan yang optimal. Menurut Singgih G. Gunarsa (2008: 3) hasil atau prestasi penampilan dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis. Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik (*mental training, mental preparation*).

Kondisi psikis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena

kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding akan selalu berada di bawah tekanan/*stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dijelaskan bahwa aspek mental atau psikis sangat mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Tingkat Stres Pada Pemain PS.UNNES Sebelum Menghadapi Pertandingan". Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh ketidak seimbangan antara situasi yang diinginkan oleh biologis, psikologis atau sosial seseorang (Sarafino,2006). Jika seseorang dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stres, maka akan terjadi respon, ada reaksi kimia ke tubuh, hormon meningkat dan mengalir ke darah, emosi meningkat, dan ketegangan bertambah.respon di bagi tiga tahap yaitu: reaksi alam, reaksi melawan, reaksi letih (Firdaus,2012:185).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei (non eksperimen) deskriptif. Jika dilihat dari bentuk data maka penelitian ini adalah kuantitatif, dan berbentuk angka. Menurut Azwar (2012: 7) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau

mengenai bidang tertentu. Menurut Siregar (2010: 2), penelitian deskriptif adalah penelitian yang berkenaan dengan bagaimana cara mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain PS.UNNES, sampel dalam penelitian ini adalah pemain PS.UNNES yang mengikuti kejuaraan nasional liga mahasiswa 2016 yang berjumlah 18 pemain, di mana semua pemain adalah mahasiswa yang telah lolos seleksi masuk team PS.UNNES. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Olahraga Sepak Bola dan Atletik Prof. Dirham Universitas Negeri Semarang pada tanggal 14 Maret 2017 pukul 16.00 sampai dengan selesai. Sebelum sampel mengisi angket, peneliti memberikan arahan agar sampel benar-benar mengisi angket dengan penuh kejujuran dan dukungan kepada sampel agar mengisi angket dengan sungguh-sungguh.

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 148) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup digunakan untuk mengetahui tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan. Adapun cara untuk mempermudah penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen. Adapun kisi-kisi angket tentang tingkat stres pemain PS.UNNES sebelum

menghadapi pertandingan. Kemudian dari hasil angket yang dibagikan peneliti menganalisis data menggunakan SPSS 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

1.1. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah pemain PS.UNNES yang mengikuti kejuaraan nasional liga mahasiswa 2016 yang berjumlah 18 pemain, di mana semua pemain adalah mahasiswa yang telah lolos seleksi masuk team PS.UNNES.

1.2. Hasil Analisis Data

Angket yang sudah jadi kemudian diuji validitas dan reliabilitas karena dua hal penting yang berperan dalam menentukan kualitas suatu alat ukur (angket), sedangkan kualitas alat ukur tersebut sangat menentukan kualitas suatu penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji	Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,20,22,23,24	22
Tidak valid	19,21,25	3

Sumber: data penelitian, 2017

Peneliti memberikan angket yang valid dan arahan kepada sampel untuk mengisi angket yang dibagikan, di isi dengan keadaan atlet yang sebenar-benarnya agar peneliti mendapatkan hasil yang akurat. Setelah data dari hasil penelitian terkumpul langkah selanjutnya yaitu pengolahan data dan analisa data .

Hasil analisis data tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan diperoleh skor terendah (*minimum*) 60,6, skor tertinggi (*maksimum*) 71,4,

rerata (*mean*) 66,0, *standar deviasi* (SD) 5,40. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Tingkat Stres	Rentang skor	Frequency	Percent	Valid Percent
Ringan	$X < 60,6$	2	11.1	11.1
Sedang	$71,4 \leq 60,6$	13	72.2	72.2
Berat	$X > 71,4$	3	16.7	16.7
Total		18	100.0	100.0

Sumber: data penelitian, 2017

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan berada pada kategori “ringan” sebesar 11,1% (2 pemain), kategori “sedang” sebesar 72,2% (13 pemain), kategori “berat” sebesar 16,7% (3 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 66,0, tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dalam kategori “sedang”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan berdasarkan reaksi alam, reaksi melawan, dan reaksi letih. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa stres ketika akan menghadapi pertandingan, seperti emosi, tegang, penonton, motivasi, fisik melemah, kognitif terganggu. Ini bisa dikarenakan pertandingan dengan level yang tinggi, sehingga tingkat stres akan lebih tinggi jika dibandingkan pertandingan dengan

level yang biasa seperti pertandingan persahabatan.

Stres dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Stres muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan dan akhirnya terjadi stres. Stres tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya stres berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level stres sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dari aspek reaksi alam memiliki hasil yang sedang ada dua indikator dalam aspek reaksi alam yang memiliki persentase 31,07% masuk kategori sedang. Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dari aspek reaksi alam ada dua indikator yaitu emosi dan tegang. Indikator tegang merupakan indikator yang masuk kategori tinggi dalam aspek reaksi alam, yaitu 57,18% masuk kategori tinggi.

Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dari aspek reaksi melawan memiliki hasil yang sedang ada

dua indikator dalam aspek reaksi melawan yang memiliki persentase 29,36% masuk kategori sedang. Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dari aspek reaksi melawan ada dua indikator, yaitu penonton dan motivasi. Indikator motivasi merupakan indikator yang masuk kategori tinggi dalam aspek reaksi melawan, yaitu 51,6% masuk kategori tinggi.

Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dari aspek reaksi letih memiliki hasil yang sedang ada dua indikator dalam aspek reaksi letih yang memiliki persentase 39,55% masuk kategori sedang. Tingkat stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan dari aspek reaksi letih ada dua indikator, yaitu fisik melemah dan kognitif terganggu. Indikator kognitif terganggu merupakan indikator yang masuk kategori tinggi dalam aspek reaksi letih, yaitu 55,7% masuk kategori tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa stres pada pemain PS.UNNES sebelum menghadapi berada dalam kategori sedang, dengan itu hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat stres ringan pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan sebesar 11,1% (2 pemain)
- 2) Tingkat stres sedang pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan sebesar 72,2% (13 pemain)
- 3) Tingkat stres berat pemain PS.UNNES sebelum menghadapi pertandingan sebesar 16,7% (3 pemain)

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

- 1) Seorang pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap pemainnya, karena aspek psikologis sangatlah berpengaruh terhadap hasil permainan pemain di lapangan dalam pertandingan.
- 2) Bagi pemain juga harus mengetahui kondisi psikologinya ketika akan menghadapi pertandingan karena kondisi psikologi yang bagus akan memberikan hasil yang maksimal dalam sebuah pertandingan.
- 3) Setiap individu harus meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuannya untuk bisa mengatasi stres ketika menghadapi pertandingan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh jajaran dalam Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bimbingan dan waktunya sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian ini, pihak manajemen PS.UNNES, Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes, Ketua Jurusan IKOR dan pemain PS.UNNES yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, teman-teman Ilmu Keolahragaan yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian, orang tua saya dan seluruh saudara-saudaraku yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kamal Firdaus.2012. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 5th edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Siregar, Syofian. (2010). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.