



## STABILITAS EMOSI ATLET FUTSAL SMPN 4 KOTA SERANG PADA SAAT PERTANDINGAN

Jose Richideleon Hesa Putra<sup>1)</sup>, Qory Jumrotul Aqobah<sup>2)</sup>, Rian Triprayogo<sup>3)</sup>  
1,2,3) Ilmu Keolahragaan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Jl Raya Jakarta Km 4

8883190018@untirta.ac.id. qoryaqobah@untirta.ac.id. riantripayogo@untirta.ac.id.

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi pada permasalahan terkait tingkat emosi seorang yang mengalami perubahan dari waktu ke waktu tergantung pada tekanan mental yang mereka hadapi atlet pada saat itu, emosi menandai perasaan yang kuat, biasanya adalah dorongan untuk membentuk perilaku tertentu. Terdapat masalah pada saat pertandingan yang berhubungan dengan stabilitas emosi yaitu tensi tinggi pada pertandingan, benturan pada saat pertandingan, *mood* atau kondisi mental dan fisik atlet pada saat pertandingan berlangsung. Tujuan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana stabilitas emosi atlet SMPN 4 Kota Serang pada saat bertanding dilapangan. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan menggunakan angket. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stabilitas atlet futsal SMPN 4 Kota Serang pada saat pertandingan termasuk pada kategori “Kurang Stabil” dengan rata-rata nilai 69,26%, karena hasil presentase pada interval  $\leq 90\%$ . Jika hasil presentase pada interval  $\geq 90-97\%$  dinyatakan “stabil”, dan jika hasil presentase pada interval  $\geq 97\%$  maka dinyatakan “sangat stabil”.

**Kata kunci:** Stabilitas emosi, emosi, futsal

### Abstract

*This research is motivated by problems related to the level of emotion of a person who changes from time to time depending on the mental pressure they face athletes at that time, emotions mark strong feelings, usually an urge to form certain behaviors. There are problems during the match related to emotional stability, namely high tension in the match, collisions during the match, mood or mental and physical conditions of athletes during the match. The purpose of this study was conducted to determine how the Emotional Stability of SMPN 4 Serang City Athletes when competing in the field. The type of research used is quantitative descriptive research. The number of subjects in this study were 30 people. Data collection techniques in this study using survey methods and using questionnaires. The data analysis technique uses a Likert scale of 4 (four) intervals and is analyzed quantitatively. Based on the results of this study, it can be concluded that the stability of SMPN 4 Serang City futsal athletes during the match is included in the "Less Stable" category with an average value of 69.26%, because the percentage results in the interval  $\leq 90\%$ . If the percentage result in the interval  $\geq 90-97\%$  is declared "stable", and if the percentage result in the interval  $\geq 97\%$  it is declared "very stable".*

**Keywords:** Emotional Stability, emotion, futsal



## PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang memiliki antusiasme yang tinggi dalam olahraga, hampir seluruh masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga baik sebagai atlet atau pendukung/*supporter* cabang olahraga yang disukai. Terdapat banyak cabang olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat seperti salah satunya futsal. Futsal menjadi cabang pilihan paling digemari kedua setelah sepak bola. Olahraga juga dapat melatih jiwa kepemimpinan, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa olahraga dapat dijadikan cara yang efektif bagi seseorang untuk mengatur dan mengelola tingkat stress yang dialami secara individu (Aqobah, et al., 2023).

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat. Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*, jika bermain futsal dari hati tanpa beban dan menikmati permainan, prestasi akan cepat datang daripada bermain dengan penuh beban untuk melakukan tugas dilapangan (Lhaksana, 2011).

Unsur kemenangan dalam permainan futsal tidak terlepas dari aspek psikologi atlet. Psikologi merupakan ilmu yang mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah, perilaku yang dipelajari adalah perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Pemain wajib mempunyai kondisi psikis yang stabil dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Banyak dari para ahli berpendapat bahwa tingkat prestasi berhasil ditentukan dari kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi kesulitan pada saat bertanding. Salah satu aspek pengalaman mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi (Afta, 2015). Indikator psikologi olahraga yang mempengaruhi penampilan atlet menurut Wibowo Kurniawan, (2021): Perilaku, kepribadian, motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, komunikasi, emosi.

Tingkat emosi seorang atlet pasti mengalami perubahan dari waktu ke waktu tergantung pada tekanan mental yang mereka hadapi atlet pada saat itu, emosi menandai perasaan yang kuat, biasanya adalah dorongan untuk membentuk perilaku tertentu. Terdapat masalah pada saat pertandingan yang berhubungan dengan stabilitas emosi yaitu tensi tinggi pada pertandingan, benturan pada saat pertandingan, mood atau kondisi mental dan fisik atlet pada saat pertandingan berlangsung. Stabilitas emosi atlet pada saat pertandingan sangat



berpengaruh dalam kualitas pertandingan yang dimainkan, demikian juga dengan stabilitas emosi atlet futsal. Stabilitas emosi yang tidak terkontrol dengan baik akan menyebabkan seorang atlet lepas kendali serta hilang fokus dalam bertanding.

Tim Futsal SMP Negeri 4 Kota Serang tidak bisa berprestasi tanpa terlepas dari stabilitas emosi yang baik dari para atlet pada saat pertandingan dilapangan. Pengalaman dan latihan serta jam terbang dalam membangun *chemistry* dan mengontrol emosi serta banyaknya pertandingan mempengaruhi stabilitas emosi dan keberhasilan pada saat bertanding.

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan pra survei ke beberapa atlet futsal SMPN 4 Kota Serang pada saat pertandingan, dimana banyak ditemukan atlet yang memiliki stabilitas emosi yang kurang pada saat pertandingan dengan berbagai alasan, Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan, mengetahui Stabilitas Emosi Atlet Futsal SMPN 4 Kota Serang Pada Saat Pertandingan.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian, dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan sekarang (Sukardi, 2009). Penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Serang. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada tanggal 18 Maret sampai 24 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal SMPN 4 Kota Serang yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini teknik *Purposive Sampling* digunakan karena peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampel atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Pertimbangan peneliti dalam menggunakan sampel ini sebagai berikut:

- a. Atlet Futsal SMPN 4 Kota Serang
- b. Usia 13 – 15 Tahun
- c. Berjenis kelamin laki-laki
- d. Bergabung pada tim inti futsal SMPN 4 Kota Serang

Dalam penelitian ini teknik atau metode pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Pengolahan data ini menggunakan metode analisis statistik dengan menggunakan Microsoft excel dan SPSS 29 (*Statistic Product and Service Solution*). Digunakan untuk mengetahui deskripsi responden, validitas instrumen, dan reliabilitas dari tiap variabel.

Data yang diukur menggunakan skala Likert 4 (empat) interval dan dianalisis secara kuantitatif. Nilai yang didapat kemudian diubah menjadi nilai presentase dengan rumus:

$$p = \frac{\sum x}{\sum x_i} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase validitas

$\sum x$  = jumlah nilai yang didapat

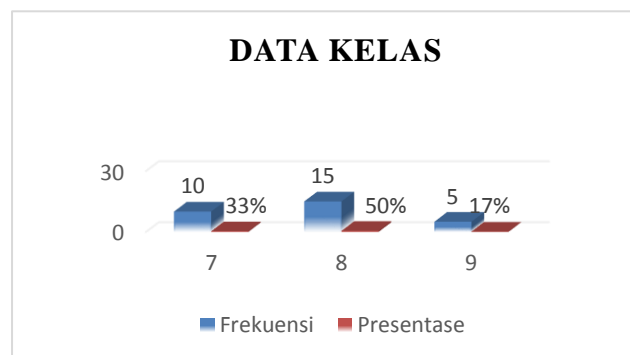
$\sum x_i$  = jumlah nilai maksimal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis Tabel 1 memberikan gambaran bahwa dari sampel yang terambil sebanyak 30 responden pada atlet futsal SMPN 4 Kota Serang, pada data tersebut menunjukkan terdapat 3 pengelompokan dan data yang paling banyak terambil pada kelompok kelas 7 dengan sebanyak 33%, kelas 8 sebanyak 50%, kelas 9 sebanyak 17%.

**Tabel 1.** Deskripsi Kelas Pada Atlet Futsal SMPN 4 Kota Serang

Kelas	Frekuensi	Presentase
7	10	33%
8	15	50%
9	5	17%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

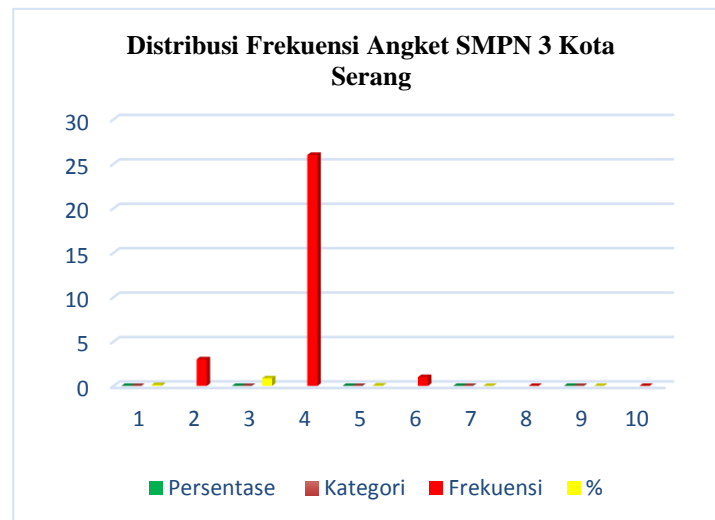


**Gambar 1.** Diagram Data Kelas Atlet SMPN 4 Kota Serang

Uji coba instrumen dilakukan kepada atlet futsal SMPN 3 Kota Serang dengan mengirimkan angket secara *online* dengan menggunakan *Google Form*.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Angket SMPN 3 Kota Serang

No.	Persentase	Kategori	Frekuensi	%
1.	80,00 – 100 %	Sangat Berpengaruh	3	10%
2.	60,01 – 80,00 %	Berpengaruh	26	87%
3.	40,01 – 60,00 %	Cukup Berpengaruh	1	3%
4.	20,01 – 40,00 %	Tidak Berpengaruh	0	0
5.	01,00 – 20,00 %	Sangat Tidak Berpengaruh	0	0
<b>Total</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>



**Gambar 2.** Diagram Distribusi Frekuensi Angket SMPN 3 Kota Serang

Berdasarkan jawaban hasil uji coba instrumen kepada sampel yang berbeda yaitu atlet futsal SMPN 3 Kota Serang, didapatkan dalam jawaban angket pada tabel 4.2 di atas didapatkan hasil 3 orang termasuk kedalam kategori sangat berpengaruh atau 10%, 26 orang termasuk kedalam kategori berpengaruh 87%, 1 orang termasuk kedalam kategori cukup berpengaruh atau 3%. Hasil distribusi frekuensi angket uji sampel pada SMPN 3 Kota Serang yaitu memiliki rata-rata 70,17% dan termasuk kedalam kategori “berpengaruh”.

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas angket menggunakan *IBM SPSS Statistics 29*. Didapatkan hasil seperti tabel 4.3 di atas dengan hasil 37 pernyataan valid dan 13 tidak valid yaitu pernyataan no. 1, 3, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 44, 46, 47. Maka pernyataan yang digunakan untuk menguji validitas pada sampel SMPN 4 hanya digunakan 37 pernyataan

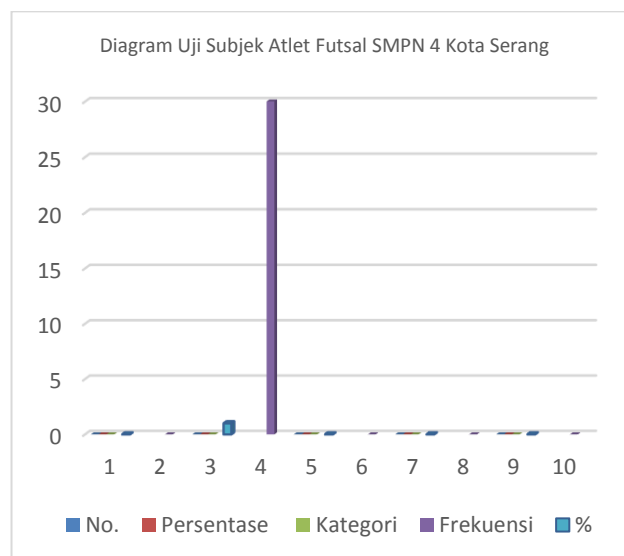


karena 13 pernyataan tereliminasi. Didapatkan hasil dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6 dan dinyatakan reliabel.

Uji Subjek dilakukan kepada atlet futsal SMPN 4 Kota Serang dengan mengirimkan angket secara *online* dengan menggunakan *Google Form*.

**Tabel 3.** Hasil Uji Subjek Atlet Futsal SMPN 4 Kota Serang

No.	Persentas e	Kategori	Frekuensi	%
1.	80,00 – 100 %	Sangat Berpengaruh	0	0
2.	60,01 – 80,00 %	Berpengaruh	30	100%
3.	40,01 – 60,00 %	Cukup Berpengaruh	0	0
4.	20,01 – 40,00 %	Tidak Berpengaruh	0	0
5.	01,00 – 20,00 %	Sangat Tidak Berpengaruh	0	0
<b>Total</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>



**Gambar 4.** Diagram Hasil Uji Subjek Atlet Futsal SMPN 4 Kota Serang



Berdasarkan jawaban hasil uji instrumen kepada sampel atlet futsal SMPN 4 Kota Serang, didapatkan dalam jawaban angket pada tabel 4.4 di atas didapatkan hasil 69,26% dan termasuk kedalam kategori berpengaruh.

**Tabel 4.** Hasil Distribusi Frekuensi Stabilitas Emosi Atlet SMPN 4 Kota Serang

Kategori	Interval	% Interval	Frekuensi
Sangat Stabil	$\geq 113$	$\geq 97$	0
Stabil	105-112	91-97	0
Kurang Stabil	$\leq 104$	$\leq 90$	30

Dari hasil angket yang diberikan kepada atlet futsal SMPN 4 Kota Serang didapatkan hasil stabilitas emosi atlet futsal SMPN 4 Kota Serang bahwa 30 atlet tersebut dengan rata-rata nilai 69,26% dan masuk ke dalam kategori “kurang stabil” emosinya saat bertanding.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan untuk atlet SMPN 4 Kota Serang yaitu stabilitas emosi dan kondisi perasaan atlet pada saat pertandingan perlu mendapat perhatian khusus, karena selain mempengaruhi aspek kejiwaan atas diri mereka sendiri juga mempengaruhi aspek fisiologis sehingga berpengaruh terhadap peningkatan atau penurunan performa atlet pada saat pertandingan.

Dampak yang terjadi apabila stabilitas emosi pemain yang tidak stabil membuat performa atlet pada saat pertandingan menjadi tidak efektif dan tidak berjalan sesuai dengan taktik atau strategi yang sudah diberikan oleh pelatih, juga merusak *chemistry* yang sudah dibangun bersama pemain lain. Jika permasalahan ini terus dibiarkan maka bukan tidak mungkin pemain akan sering melakukan kesalahan yang akan membuat kerugian terhadap tim dan berujung pada kekalahan dalam pertandingan.

Menurut (Sin, 2019) Kontrol emosi atau pengelolaan emosi merupakan fase yang penting dimana tercapainya kematangan, penyesuaian dan kesehatan mental atlet. Kontrol emosi yang kurang baik dapat dilihat dari gagalnya pengaturan perasaan, dan tidak mempunya individu dalam mengekspresikan emosi secara tepat untuk mengerahkan energi emosi positif kedalam aktivitas yang kreatif dan produktif, apabila emosi dapat dikendalikan dengan cara yang tepat maka akan membuat proses kinerja semakin baik. Faktor penyebab kurang stabil emosi atlet SMPN 4 Kota Serang diperkuat dengan hasil jawaban dari pernyataan angket yang diberikan, berikut contoh pernyataan yang memperkuat bahwa atlet futsal SMPN 4 Kota Serang masih kurang stabil dalam mengelola emosi: a) Saya merasa kurang percaya diri dapat bermain bagus pada pertandingan. Pada pernyataan ini didapatkan dari total 30 jawaban pengisian atlet, 9 orang atau 30% menyatakan sangat setuju (SS), 9 orang atau 30% menyatakan setuju (S), dan 12 orang atau 40% menyatakan tidak setuju. Dilihat dari total jawaban tersebut 18 dari



total 30 atlet merasa dirinya kurang percaya diri untuk dapat bermain bagus pada pertandingan; b) Fokus saya menurun dalam menghadapi pertandingan karena saya takut tidak bermain bagus dan maksimal. Pada pernyataan ini didapatkan dari 30 jawaban pengisian atlet, 4 orang atau 13,3% menyatakan sangat setuju (SS), 13 orang atau 43,3% menyatakan setuju (S), 11 orang atau 36,7% menyatakan tidak setuju, dan 2 orang atau 6,7% menyatakan sangat tidak setuju.

Dilihat dari total jawaban tersebut 17 dari total 30 atlet merasa fokus dirinya menurun dalam menghadapi pertandingan karena takut tidak bisa bermain bagus dan maksimal; c) Detak jantung saya berdetak lebih kencang dan tidak beraturan sebelum pertandingan. Pada pernyataan ini didapatkan dari 30 jawaban pengisian atlet, 12 orang atau 40% menyatakan sangat setuju (SS), 13 orang atau 43,3% menyatakan setuju (S), 3 orang atau 10% menyatakan tidak setuju, dan 2 orang atau 6,7% menyatakan sangat tidak setuju. Dilihat dari total jawaban tersebut 25 dari total 30 atlet merasa cemas sebelum pertandingan ditunjukkan dengan detak jantung yang berdetak lebih kencang serta tidak beraturan. d) Denyut nadi saya meningkat saat menghadapi pertandingan. Pada pernyataan ini didapatkan dari 30 jawaban pengisian atlet, 10 orang atau 33,3% menyatakan sangat setuju (SS), 13 orang atau 43,3% menyatakan setuju (S), 4 orang atau 13,3% menyatakan tidak setuju, dan 3 orang atau 10% menyatakan sangat tidak setuju. Dilihat dari total jawaban tersebut 23 dari total 30 atlet memiliki perasaan cemas dan panik yang tinggi, ditunjukkan denyut nadinya meningkat ketika pada saat menghadapi pertandingan; dan e) Saya menjadi hilang percaya diri dengan adanya hujatan, ejekan, cemoohan dari penonton pada pertandingan.

Pada pernyataan ini didapatkan dari 30 jawaban pengisian atlet, 2 orang atau 6,7% menyatakan sangat setuju (SS), 13 orang atau 43,3% menyatakan setuju (S), 10 orang atau 33,3% menyatakan tidak setuju, dan 5 orang atau 16,7% menyatakan sangat tidak setuju. Dilihat dari total jawaban tersebut 15 dari total 30 atlet merasa hilang percaya diri dan fokusnya pada saat pertandingan dikarenakan adanya gangguan dari faktor internal yaitu hujatan, ejekan, cemoohan dari penonton pada pertandingan.

Menurut (Kiswanto, 2016) cara meningkatkan stabilitas emosi dengan berikut:

1. Latihan pembentukan mental dan motivasi berupa konseling atau pengarahan, diskusi dan koreksi. Contohnya: Diskusi sebelum bertanding, saling tukang pikiran dan sudut pandang antar pemain tentang pertandingan yang akan dihadapi
2. Latihan pembinaan mental yang dilakukan untuk menguatkan kemauan, mengontrol stabilitas emosional, mengembangkan pemikiran sikap dan tingkah laku serta meningkatkan motivasi dari kinerja atlet. Contohnya: Latihan dengan fun game atau latihan ringan dengan membuat pemain saling membangun kepercayaan satu sama lain, bersama sama melakukan aktivitas atau *bounding* diluar latihan seperti jalan-jalan dan makan bersama untuk membangun *chemistry*.





3. Latihan relaksasi yang dilakukan sebelum dan setelah pertandingan untuk meningkatkan perasaan tenang, dan kepercayaan diri atlet. Contohnya: Pelatih memberikan kata-kata penenang untuk selalu berfikir positif tentang pertandingan, mendengarkan lagu yang disukai.

Stabilitas emosi salah satu faktornya merupakan kecemasan atlet, cara mengelola kecemasan yang baik di antaranya dengan cara visualisasi, menetapkan tujuan, Teknik relaksasi dan estrukturisasi kognitif. (Yane, 2013). Selain itu menurunkan tingkat stress juga dapat membantu meningkatkan tingkat stabilitas atlet, atlet yang memiliki tingkat stress yang rendah maka atlet dapat mengendalikan stabilitas emosinya, regulasi emosi dan stabilitas emosi juga berkolerasi untuk jalannya pertandingan. Setiap cabang olahraga juga memiliki regulasi tersendiri tergantung dengan cabang olahraganya (Aqobah et al., 2023).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stabilitas atlet futsal SMPN 4 Kota Serang pada saat pertandingan dinyatakan kurang stabil dengan adanya gangguan dari faktor internal yaitu dalam diri atlet sendiri dan faktor eksternal yaitu gangguan dari luar, dari perhitungan penelitian ini didapatkan hasil perhitungan tingkat stabilitas emosi atlet futsal SMPN 4 Kota Serang pada saat pertandingan dengan rata-rata nilai 69,26% masuk dalam kategori “Kurang Stabil”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afta, M. (2015) ‘Psikologi Olahraga’, *Ilara*, 2(2), pp. 25–26.
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis Of The Influence Of Exercise On Reducing Stress Levels. In *Journal of Sport Science and Tourism Activity* (Vol. 2, Issue 1). JOSITA. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Psikologi, J. (n.d.). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo Agnes Safitri Miftakhul Jannah*.
- Sin, T.H. (2019) *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Sukardi. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono (2015) ‘Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D’, *Bandung Alf*, p. 143.
- Wibowo, A.T. (2019) *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Yogyakarta: Mbridge Press.
- Wibowo Kurniawan, M.P. et al. (2021) *eBook-Psikologi-Olahraga*.



Yane, (2013). Kecemasan Olahraga .Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Pontianak. Jln Ampera No, S.(n.d.).