



STABILITAS EMOSI ATLET FUTSAL SMPN 4 KOTA SERANG PADA SAAT PERTANDINGAN

Jose Richideleon Hesa Putra¹, Qory Jumrotul Aqobah², Rian Triprayogo³

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Jl Raya Jakarta Km 4 Pakupatan Kota Serang - Banten, 42118

8883190018@untirta.ac.id¹, qoryaqobah@untirta.ac.id², riantripayogo@untirta.ac.id³

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. (Gumantan et al., 2021) Terdapat banyak cabang olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat seperti salah satunya futsal. Futsal menjadi cabang pilihan paling digemari kedua setelah sepak bola (Yuliandra et al., 2020). 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).

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. (Mahfud & Gumantan, 2020) (Hengki et al., 2018) 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. (Nova et al., 2020)

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. (Benkwitz & Healy, 2019)

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:

- Atlet Futsal SMPN 4 Kota Serang
- Usia 13 – 15 Tahun
- Berjenis kelamin laki-laki
- 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

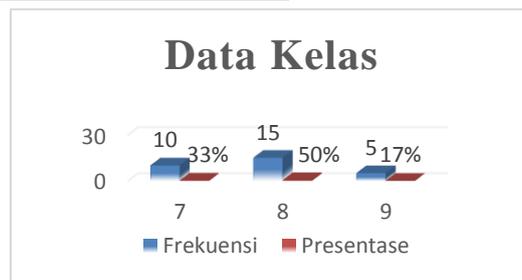
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis Tabel 1 memberikan gambaran bahwa dari sampel yang diambil sebanyak 30 responden pada atlet futsal SMPN 4 Kota Serang, pada data tersebut menunjukkan terdapat 3 pengelompokan dan data yang paling banyak diambil 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%

Total	30	100%
--------------	-----------	-------------

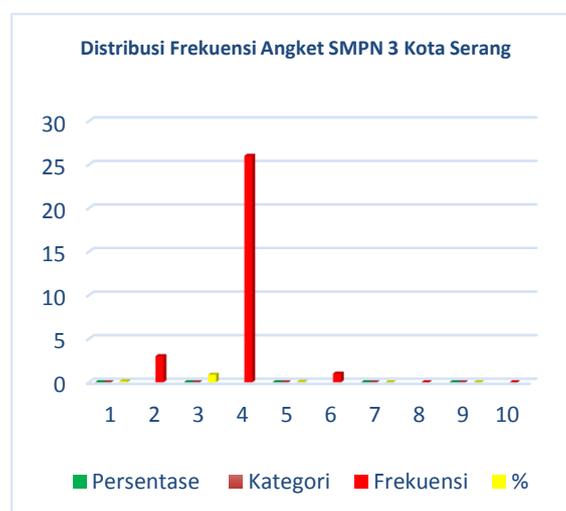


Gambar 1. Diagram Data Kelas Atlet SMPN 4 Kota Serang

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
Total			30	100%



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 seperti gambar 3.dibawah dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6 dan dinyatakan reliabel.

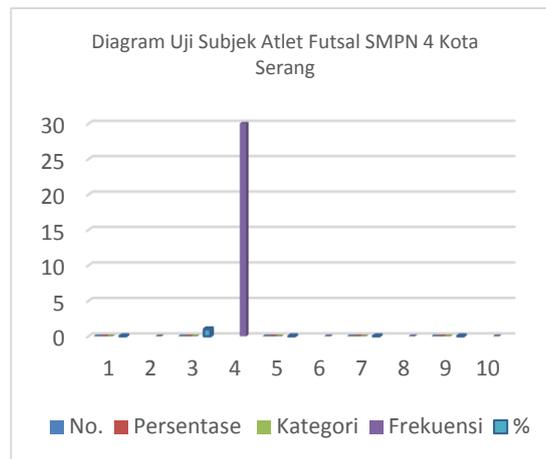
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	37

Gambar 3. Hasil Uji Coba Reliabilitas Angket

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.	Persentase	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
Total			30	100%



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	≥ 113	≥ 97	0
Stabil	105-112	91-97	0
Kurang Stabil	≤ 104	≤ 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.

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.



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian 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”.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqobah Q. J. (2023). “Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress”. *Jurnal Of Sport Of Sport Science And Education*. 2(1), 45 – 50
- Benkwitz, A., & Healy, L. C. (2019). ‘Think Football’: Exploring a football for mental health initiative delivered in the community through the lens of personal and social recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 17(January), 100292. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100292>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Hengki, K., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin pada PORPROV 2017*. 17(2), 28–35.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Nova, A., Sinulingga, A. R., & Syahputra, A. (2020). *The Level Of Parents Anxiety On Physical Education Activity At Lintang City Elementry School*. 3(2), 156–164.
- Sukardi. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Yuliandra, R., Nuhroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 157–161. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>