

Analisis Kecemasan dan Kepercayaan Diri Pra-Pertandingan pada Atlet Futsal Putra

Ananda Michael Firdaus^{1*}, Pudjiijuniarto², Andun Sudijandoko³,
Catur Supriyanto⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: ananda.21056@mhs.unesa.ac.id

Abstract : *Research Objectives: Mental and psychological health are key assets for athletes to achieve success. One psychological aspect is self-confidence and anxiety prior to a match. Currently, these aspects significantly influence an athlete's ability to understand the game pattern. Therefore, knowledge regarding anxiety and self-confidence in athletes before a match begins is necessary. Purpose : This study aims to determine the levels of anxiety and self-confidence among male futsal athletes before a match. Methods: The methodology employed is quantitative descriptive, utilizing a questionnaire comprising 31 items administered to 12 male futsal athletes. Data were analyzed descriptively using percentages and categorized according to the categories corresponding to each score obtained. Results will be presented using tables and frequency diagrams. Results: The study found that 75% of athletes still had high anxiety levels and 75% had high self-confidence levels. The lowest anxiety score was 8.33%, and self-confidence scores were in the high and very high categories. Conclusion: It is recommended that athletes regularly engage in mental training to reduce anxiety levels and maintain and enhance self-confidence, thereby optimizing performance during matches. Additionally, further research is needed involving a larger and more diverse sample, including gender differences, to identify other influencing factors.*

Keywords: Anxiety, Self-Confidence, Pre-Season, Futsal

Abstrak : Latar Belakang Masalah: Kesehatan psikis dan mental merupakan modal utama bagi atlet untuk meraih prestasi. Salah satu aspek psikis adalah kepercayaan diri dan kecemasan ketika menjelang pertandingan. Pada saat ini aspek-aspek tersebut sangat mempengaruhi kemampuan atlet dalam memahami pola pertandingan. Sehingga diperlukan pengetahuan yang memuat aspek kecemasan serta kepercayaan diri pada atlet sebelum laga dimulai. Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet futsal putra sebelum pertandingan. Metode: Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrument kuisioner berisi 31 item pertanyaan yang diberikan kepada 12 atlet futsal putra. Data dianalisis deskriptif melalui presentase dan dikategorikan sesuai dengan kategori pada masing-masing skor yang dihasilkan. Hasil akan di sajikan menggunakan tabel dan diagram frekuensi. Hasil: Hasil penelitian menyebutkan 75% atlet masih memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan 75% yang memiliki tingkat kepercayaan. Dan skor kecemasan terendah sebanyak 8,33% dan skor kepercayaan diri berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi Kesimpulan: Disarankan agar atlet secara rutin melakukan latihan mental untuk mengurangi tingkat kecemasan serta mempertahankan dan meningkatkan kepercayaan diri, guna mengoptimalkan performa saat pertandingan. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, termasuk perbedaan gender, untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang berpengaruh.

Kata Kunci: Kecemasan, Kepercayaan Diri, Pra-Liga, Futsal

1. LATAR BELAKANG

Pada tahun 1985, *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) resmi mengakui futsal sebagai cabang olahraga tersendiri, dan sejak saat itu, kompetisi futsal mulai diorganisir di tingkat internasional. Seseorang yang mengikuti kompetisi olahraga disebut dengan atlet (Abdillah Eva Mauludiyah et al., 2025) menjelaskan Atlet merupakan individu yang mempunyai kelincahan, bakat, dan pola perilaku. (Masturah, 2024) menjelaskan bahwasanya 80% kemenangan atlet terletak pada faktor mental yang dimilikinya.

Pada olahraga futsal harus memiliki kecepatan yang maksimal, massa otot dan kekuatan pada tubuh bagian bawah yang baik sehingga latihan perlu difokuskan pada hal tersebut (Hidayat et al., 2022). Namun tidak hanya jiwa kejasmanian saja yang berpengaruh tetapi psikisnya juga (Lestari, 2019). Kesehatan psikis dan mental merupakan modal faktor utama bagi atlet untuk meraih prestasi (Azaria, 2014). Pada saat ini aspek-aspek seperti kepercayaan diri dan kecemasan kompetitif sangat mempengaruhi kemampuan atlet dalam memahami pola pertandingan (Saputra et al., 2025).

Kecemasan bisa terjadi pada semua orang, biasanya karena tekanan dari luar maupun dalam setiap individu. Ketakutan yang dirasakan oleh atlet berdampak pada momen-momen krusial sebelum, selama, dan setelah pertandingan (Haffyandi et al., 2024). Tingkat kecemasan diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, dan berat yang merupakan respon emosional negatif yang kompleks dan sering dialami oleh atlet ketika menghadapi situasi kompetitif (Gusriansyah et al., 2025; Putra & Pratama, 2025).

Disisi lain kepercayaan diri diperlukan dalam setiap pertandingan yang sudah dipersiapkan sebelum pertandingan dimulai. Seorang atlet harus memiliki keyakinan tinggi pada kompetensi yang dimilikinya dan memanfaatkan serta mengakui kapasitasnya (Citra & Yusuf Costadinov, 2020; Halim, 2019). Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh dua komponen yaitu faktor internal seperti pengalaman dan faktor eksternal seperti lingkungan latihan. Faktor internal cenderung memberikan kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada kepercayaan diri yang berasal dari faktor eksternal (Aji et al., 2025).

Atlet yang sering berlatih akan menunjukkan performa fisik yang lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki sedikit waktu untuk berlatih (Clemente et al., 2025). Kecemasan dan kepercayaan diri merupakan hal yang saling berkaitan. Semakin besar rasa percaya diri seorang atlet maka akan semakin kecil muncul rasa kecemasan, begitupun sebaliknya. Performa puncak sendiri dapat tercapai ketika atlet dapat memahami latihan sehingga siap dalam menghadapi pertandingan.

Dengan adanya faktor mental yang dapat mempengaruhi hasil dalam sebuah pertandingan maka perlu untuk mengetahui aspek-aspek yang terdapat dalam faktor mental salah satunya adalah kecemasan dan juga kepercayaan diri. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan juga kepercayaan diri atlet futsal sebelum melakukan pertandingan. Hal tersebut dapat membantu pelatih dan juga atlet untuk menyusun evaluasi dan juga pembinaan atlet yang memiliki jangka panjang.

2. KAJIAN TEORITIS

Pada penelitian sebelumnya (Sholeh & Hakim, 2019) menyatakan bahwa meskipun para atlet masih mengalami kecemasan dalam rentang sedang, mereka tetap mampu mempertahankan kepercayaan diri yang tinggi dan motivasi yang sangat kuat menjelang pertandingan. Hal ini menunjukkan kesiapan mental yang baik dan semangat juang yang luar biasa dari para atlet futsal Childroom dalam menghadapi kompetisi.

Terdapat penelitian oleh (Ridwan & Indriarsa, 2021) yang sejalan dengan tujuan penelitian ini bahwa kecemasan atlet futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti harapan yang tinggi, tekanan dari penonton, kualitas lawan, serta pengalaman buruk dengan wasit. Keduanya juga menegaskan bahwa kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada performa atlet, sehingga diperlukan penanganan yang tepat dan dukungan dari lingkungan sekitar agar atlet dapat tampil optimal dalam pertandingan.

(Situmorang & Wijono, 2019) menyatakan keberhasilan dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Seperti kecemasan tergolong tinggi, terutama dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan lawan, penonton, dan kondisi pertandingan. Kecemasan yang tidak terkelola dapat mengganggu performa dan pengambilan keputusan pemain. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri sangat penting untuk menunjang prestasi atlet, yang sejalan dengan temuan dalam penelitian ini.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian ini dipilih karena dapat memberikan gambaran secara rinci dan sistematis mengenai hal yang sedang diteliti. Metode ini menggunakan kuesioner tertulis yang diisi oleh responden, sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat motivasi serta faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi secara sistematis dan terukur.

Partisipan

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet futsal putra sebanyak 12 orang yang akan bertanding pada Bojonegoro futsal *league*. Dengan menggunakan teknik purposive sampling sehingga dalam pengambilan sampel memiliki kriteria atau ciri khusus yang terkait dengan tujuan dari penelitian tersebut.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument berupa angket atau lembar kuisioner yang terdiri dari 31 pertanyaan yang mencakup 17 pertanyaan terkait tingkat kecemasan dan 14 pertanyaan terkait tingkat kepercayaan diri. Dengan demikian responden mengisi sesuai dengan kondisi dan apa yang responden rasakan. Jawaban disediakan dalam bentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban.

Analisis Data.

Data akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata. Penggunaan rata-rata dapat memperoleh presentase hasil observasi di lapangan. Adapun rumus yang digunakan dalam menghitung presentase tes sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad (1)$$

Keterangan :

$\bar{x}$ = Mean (Rata-rata dari seluruh data).

$\sum x$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu (Banyaknya sampel atau elemen yang diamati).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari uji reliabilitas kecemasan dengan nilai *alfa Cronbach* untuk variabel ini telah melewati batas minimum, yakni 0,727 yang lebih tinggi dari 0,60 seperti tabel dibawah berikut ini :

Tabel 1. Reliabilitas Kecemasan

Cronbach's Alpha	N of Items
.727	17

Berdasarkan nilai rata-rata, sebanyak 75% tingkat kecemasan pada Atlet Futsal putra SMAN 1 Dander sebelum bertanding dalam pertandingan Bojonegoro *Futsal League* pada kategori “cukup” seperti tabel dibawah berikut ini:

Tabel 2. Presentase Tingkat Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah		
Cukup	9	75%
Tinggi	2	16.6%
Sangat tinggi	1	8,3%

Dan kecemasan pada kategori tinggi (16.6%) hanya sebanyak 2 orang. Dengan diikuti

pada kategori sangat tinggi terdapat 1 orang (8.3%). Sehingga dalam bentuk diagram diperoleh sebagai berikut:

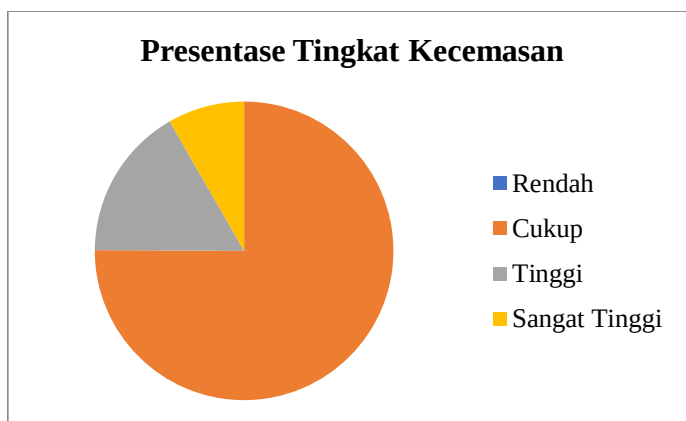


Diagram 1. Presentase Tingkat Kecemasan

Sedangkan tampak bahwa angka cronbach's alpha untuk variabel ini lebih tinggi dari nilai yang ditetapkan, yaitu 0,750 yang juga lebih besar dari 0,60 pada tingkat kepercayaan diri seperti pada tabel dibawah:

Tabel 3. Reliabilitas Kepercayaan Diri

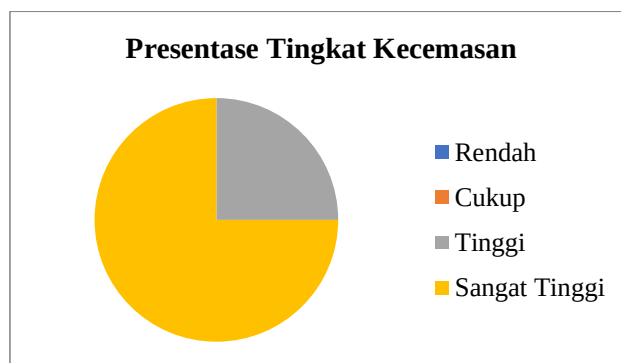
Cronbach's Alpha	N of Items
.750	14

Pada aspek kepercayaan diri ditemukan hanya pada dua kategori yaitu kategori tinggi dan sangat tinggi. Dengan mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi yang disajikan dalam bentuk presentase pada tabel berikut

Tabel 4.Presentase Tingkat Kepercayaan Diri

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah		
Cukup		
Tinggi	3	25%
Sangat tinggi	9	75%

Pada aspek kepercayaan diri ditemukan bahwa kepercayaan diri pada atlet futsal putra tergolong tinggi dengan mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 9 atlet (75%). Sehingga pada diagram dibawah hanya digambarkan seperti dibawah:



Pembahasan

Hasil studi menunjukkan bahwa pemain futsal pria SMAN 1 Dander mengalami tingkat kecemasan yang signifikan sebelum bertanding dalam pertandingan Bojonegoro *Futsal League* berada pada kategori cukup. Frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan jumlah 9 orang atau 75%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain cukup merasa tenang sebelum bertanding dalam pertandingan Bojonegoro *Futsal League*. Rata-rata tingkat kecemasan 12 atlet futsal putra SMAN 1 Dander sebelum bertanding di Bojonegoro *Futsal League* adalah 44%, menunjukkan sebagian besar atlet tidak mengalami kecemasan tinggi menjelang pertandingan.

Penelitian ini sejalan dengan (Abdurrahman et al., 2024) bahwa perbedaan tingkat kecemasan antar atlet dapat dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, kesiapan psikologis, dan strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan kompetitif. Atlet dengan kecemasan rendah umumnya mampu mengelola stres, memandang pertandingan secara positif, serta memiliki ekspektasi realistis, sedangkan dukungan sosial dari pelatih, tim, keluarga, dan sekolah turut berperan dalam menurunkan kecemasan (Liu et al., 2023; Shi et al., 2025)

Pada tingkat kepercayaan diri diperoleh temuan bahwa secara umum atlet masuk dalam klasifikasi tinggi. Frekuensi terbanyak tercatat pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 9 orang atau 75% dari total 12 atlet. Faktor yang memengaruhi tingginya kepercayaan diri ini dapat berasal dari berbagai hal, seperti pengalaman bertanding, keberhasilan di masa lalu, dukungan pelatih dan teman satu tim, serta kesiapan fisik dan mental (Jekauc et al., 2025). Pengalaman bertanding di berbagai turnamen sebelumnya memberi kesempatan kepada atlet untuk mengatasi situasi menegangkan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka di turnamen seperti Bojonegoro *Futsal League* ini.

Hubungan positif signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan performa puncak atlet futsal profesional, menegaskan pentingnya kepercayaan diri dalam mencapai hasil optimal (Mario Azriel Iman Chodori et al., 2023). Selain itu juga dengan atlet percaya diri cenderung lebih fokus dan tampil baik di lapangan (Ryan Salviany Grova et al., 2024). Dengan besarnya nilai pada kepercayaan diri dibandingkan dengan kecemasan yang ada, sehingga akan tercipta

permainan yang maksimal dan juga tepat sasaran. Dengan hal tersebut kecemasan masih menjadi ketakutan yang dirasakan setiap individu yang ada (David et al., 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kecemasan atlet SMAN 1 Dander sebelum bertanding di Bojonegoro Futsal League rata-rata 44% (kategori sedang rendah), dengan 75% atlet berada di kategori ini, 17% sedang tinggi, dan 8% tinggi. Sementara itu, tingkat kepercayaan diri rata-rata 88% (kategori tinggi), dengan 75% atlet tinggi dan 25% sedang tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan kepercayaan diri, di mana atlet dengan kecemasan rendah cenderung memiliki kepercayaan diri tinggi, dan sebaliknya. Adapaun untuk penelitian selanjutnya dapat dijadikan bahan evaluasi pada ekstrakurikuler tersebut dan juga penting untuk mengetahui pengembangan atlet. Faktor lain belum diukur dalam penelitian ini sehingga dibutuhkan faktor pendukung lainnya.

Pentingnya menjaga pembinaan atlet yang baik dalam jangka panjang yang memiliki aspek penting seperti fisik, taktik, mental dan juga teknik. Dari beberapa aspek tersebut harus saling terjaga karena merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan karena saling berkaitan sebelum pertandingan, ketika pertandingan dan juga setelah pertandingan berlangsung. Upaya seperti melakukan evaluasi sebelum pertandingan menjadi salah satu solusi agar tetap tercipta lingkungan pembinaan atlet yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah Eva Mauludiyah, F., Rahayuni, K., & Nanda Hanief, Y. (2025). Athropometric analysis and physical condition of NZR Academy football athletes in Malang City. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13, 40–49. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- Abdurrahman, E., Keliat, P., & Swandana, A. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet kabaddi Kabupaten Langkat dalam meraih prestasi pada pertandingan kejuaraan daerah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 246–252.
- Aji, S. K., Sukamti, E. R., & Tomoliyus. (2025). Survey of anxiety and self-confidence levels of badminton athletes before competing in the Riau Kejurpov championship. *International Journal of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 4(4), 1852–1857. <https://doi.org/10.55227/ijhess.v4i4.1397>
- Azaria, D. P. (2014). Strategi psikologis atlet pada masa latihan dan kompetisi: Analisis dan prediksi berdasarkan karakteristik cabang olahraga. *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.

- Chodori, M. A. I., Adi, S., & Wahyudi, N. T. (2023). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Citra, W., & Costadinov, E. Y. (2020). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 50–59.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Moran, J., Zmijewski, P., Silva, R. M., & Randers, M. B. (2025). Impact of lower-volume training on physical fitness adaptations in team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00808-3>
- David, M., Wismanadi, H., Pudjijuniarto, P., & Sholikhah, A. M. (2024). Tingkat kecemasan atlet jujitsu Puslatda Jatim dalam menghadapi pertandingan Pra-PON 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 30–41. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.123>
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi antara kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet futsal profesional. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 148–158. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2671>
- Gusriansyah, Sulastio, A., & Wedi. (2025). Perbandingan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet Riau pada cabang olahraga individu dan tim sebelum bertanding dalam event Porwil 2023. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 1–12.
- Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). Profil tingkat kecemasan atlet atletik Kalimantan Selatan dalam menghadapi POMNAS XVIII 2023 Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 150. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.13682>
- Halim, F. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendidikan dasar. *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129–146.
- Hidayat, T., Kresnapati, P., & Mujiono, E. (2022). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan dribbling bermain futsal pada ekstrakurikuler futsal putra di SMA Negeri 06 Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 09(8.5.2017), 2003–2005.
- Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2025). The effect of self-confidence on performance in sports: A meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 345–371. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2222376>
- Lestari, E. I. (2019). Tingkat kecemasan pemain futsal putri dalam menghadapi pertandingan futsal yang akan diikuti. *Prestasi Olahraga*, 11–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/38732>
- Liu, Z., Zhao, X., Zhao, L., & Zhang, L. (2023). Relationship between perceived social support and mental health among Chinese college football athletes: A moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01357-2>

- Masturah, A. N. (2024). Atlet remaja kecemasan bertanding tangguh mental. *Hudaniah Nabilah Masturah*, 157–165.
- Putra, A. A., & Pratama, R. S. (2025). Anxiety as a psychological factor in futsal athlete performance. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 342–355. <https://doi.org/10.55379/sjs.v4i3.104>
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Saputra, F., Muzammil, F., & Febrieta, D. (2025). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet voli di Kabupaten Bekasi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 316–329.
- Shi, C., Wang, Y., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., Mao, Y., & Wang, P. (2025). Effects and mechanisms of social support on the adolescent athletes engagement. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92110-9>
- Sholeh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal Childroom di Bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Situmorang, J., & Wijono. (2019). Tingkat kecemasan bertanding pada atlet futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 67–73.