Global Journal Sport Science
https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss
Volume 2, Nomor 3 Juli 2024
e-ISSN: xxxx-xxxx
DOI.10.35458

ANALISIS KONDISI PSIKOLOGIS ATLET PRA PORPROV CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA KABUPATEN PANGKEP 2021

Kaharuddin[1], Mutmainnah[2], A. Attsam Mappanyukki[3]
[1]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Email: kaharuddin13331@gmail.com

ABSTRAK

KAHARUDDIN. *Analisis Kondisi Psikologis Atlet Pra Porprov Cabang Olahraga Sepakbola Kabupaten Pangkep 2021. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan.* Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Mutmainnah dan Andi Attsam Mappanyukki). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis atlet Pra Porprov cabang olahraga sepakbola kabupaten pengkep 2021. Penelitian ini adalah penelitian deskripsi kuantitatif dengan menggunakan metode survey, instrument yang digunakan yaitu kuisioner untuk kondisi psikologis pada bagian kecemasan, dan instrument *Grid Concentration Test* untuk kondisi psikologis pada bagian konsentrasi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 18 orang. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa kondisi psikologis atlet pada bagian kecemasan itu masuk kategori rendah sebesar 39% (7 orang), kategori sedang 61% (11 Orang), dan kategori tinggi sebesar 0% (0 orang). Dan pada kondisi psikologis pada bagian konsentrasi itu masuk pada kategori sangat baik sebesar 0% (0 orang), kategori baik sebesar 0% (0 Orang), kategori sedang 17% (3 Orang), Kategori kurang 78% (14 Orang), kategori sangat kurang 6% (1 Orang). Hal ini bisa disimpulkan bahwa kondisi psikologis atlet pra porprov cabang olahraga sepakbola kabupaten Pangkep 2021 pada bagian kecemasan masuk dalam kategori sedang, dan pada bagian konsentrasi masuk dalam kategori kurang..
Kata kunci: *Kondisi Psikologis, Kecemasan, Konsentrasi, Atlet Sepakbola.*

PENDAHULUAN

Telah disadari bahwa peranan olahraga makin lama makin bertambah tinggi, hampir semua daerah menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga itu sendiri. Olahraga tidak hanya berperan untuk meningkatkan kesegaran jasmani akan tetapi ikut mengharumkan dan mengangkat nama atlet itu sendiri maupun daerah yang dibawakannya.

Tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga bermacam-macam seperti: pertama mereka melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, mengisi waktu luang yang dilakukan dengan kegembiraan dan dikerjakan secara santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya tidak terikat. Kedua, mereka melakukan olahraga dengan tujuan pendidikan yang dilakukan secara formal dengan segala kegiatannya berdasarkan kurikulum yang sudah disusun. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan yang keempat mereka melakukan olahraga untuk mencapai prestasi.

Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya berkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan

erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini oleh karena manusia memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu olahraga sebagai suatu

kegiatan jasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Peningkatan kualitas ini dapat diwujud nyatakan melalui olahraga sebagai bagian dari pendidikan, kesehatan dan rekreasi, serta sebagai olahraga prestasi. Dari berbagai tujuan di atas, perhatian tertuju pada olahraga prestasi.

Olahraga merupakan suatu yang sangat kompleks dengan melibatkan banyak pihak dan pengelolaannya. Peranan olahraga semakin lama semakin penting. Sebab olahraga tidak hanya ikut berperan meningkatkan kesegaran jasmani suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam membentuk watak manusia, yang pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama suatu bangsa. Oleh sebab itu olahraga perlu semakin ditingkatkan dan diisyaratkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat.

Kegiatan olahraga untuk meningkatkan prestasi bukanlah kegiatan yang semudah membalikkan telapak tangan, akan tetapi membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan berbagai faktor, seperti hambatan dan tantangan dalam mencapai prestasi. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam usaha peningkatan prestasi olahraga dan dengan sendirinya terjadi persaingan dalam peningkatan prestasi.

Peningkatan prestasi dalam olahraga tentu harus memperhatikan unsur- unsur dalam pembinaan atlet, bompa (1999 : 54) mengatakan bahwa ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, "*Physical training*, tactical *training, Technical training, psychological training, and mental training".* Empat tahapan yang perlu diperhatikan tersebut harus mendapat perhatian dan pembinaan yang sama agar prestasi maksimal bisa dicapai.

Peranan ilmu psikologi ini sudah banyak digunakan dalam pembinaan atlet professional. Pada tahapan Psycoligical Training sendiri sudah banyak membahas tentang cara melatih kesiapan aspek psikologi untuk atlet, namun masalahnya adalah hal itu justru tidak banyak diketahui oleh Pembina atlet di daerah-daerah, dari pengamatan peneliti hal yang difokuskan Pembina lebih ke latihan fisik, latihan taktik, latihan teknik, karena tidak diketahuinya kondisi psikologis atlet pada saat menjelang bertanding, pelatih juga tidak bisa memberikan solusi latihan untuk aspek kondisi psikologi atletnya karena masalah dari atlet itu sendiri tidak di ketahui.

Karena cabang olahraga Sepakbola adalah olahraga beregu, Pembina harus mampu membedakan mana atlet yang memiliki kesiapan psikologis untuk bertanding, dan mana atlet yang harus mendapat latihan khusus terhadap psikologinya, misal dalam hal kecemasan.

Meskipun masih dalam keadaaan Pandemi Covid-19, Olahraga di Indonesia juga saat ini kembali perlahan mulai membaik, meskipun banyak event pertandingan yang harus ditunda bahkan diberhentikan, tapi kita tetap patut bersyukur dengan kembali diadakannya event-event pertandingan olahraga. Seperti Dapat kita lihat dengan akan diadakannya Pra Pekan Olahraga Provinsi (Pra- Porprov) yang akan digelar tahun 2021, sebelum diadakannya Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) pada Oktober 2022 mendatang yang biasanya dilaksanakan 2 tahun sekali.

Dengan adanya event-event pertandingan khususnya pada cabang olahraga Sepakbola diharapkan dapat memunculkan pemain muda dan berbakat yang bisa mewakili kabupaten baik di skala tingkat nasional maupuninternasional. Tujuan dengan adanya event pertandingan Sepakbola ini selain darimencari bibit pemain yang berbakat juga dapat meningkatkan motivasi berprestasi dari atlet, menjadi tontonan dan hiburan yang bermanfaat untuk masyarakat. Mengingat dari populernya olahraga Sepakbola ini mengakibatkan banyaknya peminat dan pesaing dalam cabang olahraga Sepakbola, kutipan dari Ringgo(2008: 14) Dalam penelitian ini peneliti tidak akan terlalu jauh membahas tentang fisik, tehnik, dan taktik, melainkan untuk melihat kondisi psikologis sebelum bertanding yang dalam hal ini kecemasan, Singer dalam Supriyono (2012:4) mengatakan bahwa "Kecemasan adalah reaksi rasa takut terhadap atau di dalam suatu situasi". Dan tingkat konsentrasi, Konsentrasi adalah kemampuan untuk

memusatkan perhatian terhadap tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal (Eva Meizara Puspita Dewi, Sahrullah, 2018).

Penelitian ini lebih berfokus pada keadaan mental atlet dalam hal ini kecemasan dan konsentrasi menjelang pertandingan. Karena biasanya kecemasan dan konsentrasi pada atlet akan muncul ketika menjelang pertandingan. Memang tidak bisa dipungkiri bahwa betapa besarnya pengaruh kecemasan dan konsentrasi ini sehingga atlet yang mempersiapkan fisik, tehnik, taktik dengan baik bahkan diprediksi akan mendapatkan kemenangan namun ketika menjelang pertandingan atlet mengalami kecemasan dan gangguan konsentrasi yang tinggi sehingga harapan yang seharusnya dapat dengan mudah untuk dicapai menjadi sangat sulit.

Berdasarkan dari beberapa uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Analisis Kondisi Psikologis Atlet Pra PORPROV Cabang Olahraga Sepakbola Kabupaten Pangkep 2021."

METODE

Jenis metode penelitian yang dipilih adalah deskriptif analisis, adapun pengertian penelitian deskriptif analisis menurut Sugiyono (2009; 29) adalah "suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang bersifat umum." sehingga pada penelitian ini untuk melihat kondisi psikologis atlet dilakukan penelitian deskriptif dan disajikan dalam bentuk pengkategorian dan presentase.

Adapun waktu pada penelitian ini yaitu sejak dikeluarkannya surat Izin penelitian, dalam kurun waktu 1 hari untuk mengambil data tingkat kecemasan dan tingkat konsentrasi atlet Pra Porprov Kabupaten Pangkep 2021. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Stadion Andi Mappe, Padoang- doangan, Kec. Pangkajene, Kabupaten Pangkep.

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan Sunyoto (2011:201). Singarimbum & Effendi (1989), populasi atau universe adalah jumlah keseluruhan unit analisis yang ciri-cirintya akan diduga. jadi populasi bisa diartikan seluruh individu yang akan dijadikan sampel penelitian dalam hal ini Populasi 18 atlet cabang olahraga sepakbola Pra Porprov kabupaten Pangkep 2021. Penelitian ini melibatkan semua sampel sehingga dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Menurut (Sugiyono, 2007). *Total Sampling* adalah tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dan dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet sepakbola Kabupaten Pangkep 2021 dengan jumlah 18 orang.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyanto, 2007) Dari pernyataan tersebut dalam penelitian saya kemudian ingin mengambildata kondisi psikoloogi.

Dari variabel kondisi psikologis didapatkan defenisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian, sebagai berikut:

Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, khawatir,dan ketakutan dalam menghadapi situasi pertandingan. Kecemasan yang ditimbulkan bisa saja karena penonton, tekanan pelatih, serta kuranngnya pengalaman bertanding pada atlet Pra-Porprov Sepakbola Kabupaten Pangkep, yang diukur dengan skala kecemasan SCAT *(Sport Competition Anxiety Test).* Konsentrasi dan Stres Seorang atlet ketika mengalami ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan dari otot-otot. Gangguan pada fungsi berpikir meliputi energi psikis yang meningkat sehingga menggangu koordinasi energi psikis dengan suatu gerakan. untuk melihat tingkat konsentrasu atlet dilakukan tes Grid Concentration Test dari (Williams, 2006, 416). *Dan* Atlet sepakbola adalah orang yang menekuni dan aktif dalam latihan maupun pertandingan sepakbola dengan tujuan prestasi. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet Sepakbola Pra-Porprov Kabupaten Pangkep 2021.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu kuisioner SCAT. Peneliti mengambil referensi dari buku Mackenzie (2005:215) dengan judul "*101 Performance Evolution Test".* Dan untuk mengukur tingkat konsentrasi digunakan instrumen tes yang disebut *grid concentration test* dari (Williams, 2006, 416)

Berikut ini adalah beberapa indikator Yang digunakan dalam kuisioner tingkat kecemasan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Kuisioner Sport Competition Anxiety Text

No.	Indikator	Kategori		
		Jarang sekali	Kadang - Kadang	Sering
1	Bertanding melawan orang lain adalah kesenangan Secara sosial.			
2	Sebelum saya bertanding saya merasa gelisah.			
3	Sebelum saya bertanding saya merasa khawatir jika tidak tampil dengan baik.			
4	Saya adalah olahragawan yang baik ketika saya bertanding			
5	Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan.			
6	Sebelum bertanding saya merasa tenang.			
7	Menyusun strategi penting ketika bertanding.			
8	Sebelum saya bertanding, perut saya terasa mual.			
9	Tepat sebelum bertanding, saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya			
10	Saya suka bertanding dalam permainan yang membutuhkan banyak energi fisik.			
11	Sebelum saya bertanding saya merasa santai.			
12	Sebelum saya bertanding saya merasa gugup			
13	Olahraga tim lebih menyenangkan daripada olahraga individu.			
14	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan			
15	Sebelum bertanding saya biasanya merasa tegang.			

(sumber: Brian Mackenzie 2005:214)

Untuk mengukur tingkat konsentrasi digunakan instrumen tes yang disebut grid concentration test dari (Williams, 2006, 416)

Tabel 3. 2 Grid Concentration Test

00	**82**	**62**	**46**	**75**	**40**	**97**	**98**	**99**	**58**
91	**42**	**94**	**55**	**79**	**67**	**45**	**57**	**56**	**92**
20	**51**	**93**	**01**	**52**	**38**	**77**	**96**	**26**	**49**
31	**41**	**74**	**86**	**34**	**85**	**25**	**08**	**90**	**37**
71	**15**	**16**	**12**	**03**	**35**	**36**	**48**	**54**	**80**
11	**73**	**04**	**44**	**64**	**68**	**05**	**14**	**69**	**02**
27	**18**	**84**	**09**	**19**	**60**	**47**	**87**	**17**	**07**
13	**33**	**72**	**43**	**29**	**50**	**23**	**24**	**30**	**06**
61	**66**	**10**	**53**	**76**	**21**	**22**	**59**	**65**	**28**
81	**32**	**83**	**63**	**70**	**78**	**88**	**89**	**39**	**95**

Sumber : (Williams, 2006, 416)

Tehnik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data tingkat kecemasan dari atlet Sepakbola Kabupaten Pangkep 2021. Dalam penelitian ini, untuk mengukur kecemasan yaitu dengan menggunakan kuisioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Penelitimengambil referensi dari buku Mackenzie (2005:215) dengan judul "*101 Performance Evolution Test"* Adapun Kategori tingkat kecemasan menurut Brian Mackenzie (2005:214).

Tabel 3. 3 Kategori Sport Competition Anxiety Text

Nilai	Kategori
≤17	Tingkat Kecemasan Rendah
17-24	Tingkat Kecemasan Rata-rata
≥24	Tingkat kecemasan tinggi

Pada tabel tersebut bisa dilihat kategori dan skor tingkat kecemasan pada atlet. Nantinya hasil dari kuisioner *SCAT* akan dilihat seberapa banyak atlet yang masih sering mengalami kecemasan sesuai dengan kategori diatas.

Tehnik analisis data pada penelitian ini menggunakan tehnik analisis deskriptif secara kuantitatif yang meliputi:

1. *Range* (Rentang)
2. *Max* (Data Maksimal)
3. *Min* (Dara Minimal)
4. *Sum* (Jumlah Data)
5. *Mean* (Rata-rata)
6. Frekuensi Data

Dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi kesimpulan pada data yang diperoleh. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk table frekuensi dan kemudian dilakukan pengaktegorian serta menyajikan dalam bentuk histogram.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data dengan rumus presentase sesuai dengan rumus dari Anas Sudiono (2012:43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang kondisi Psikologis atlet Pra Porprov Sepakbola di Kabupaten Pangkep 2021, yang meliputi tingkat Kecemasan dan tingkat Konsentrasi pada atlet.

Penelitian telah terlaksana pada atlet pra Porprov cabang olahraga sepakbola Kabupaten Pangkep 2021, dengan jumlah sampel sebanyak 18 atlet. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen pengambilan data kondisi psikologis yakni : Kuisioner *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* untuk mengukur tingkat Kecemasan atlet, dan *Grid Concentration Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet.

Dan selanjutnya dari data yang diperoleh dari sampel akan dilakukan analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kondisi psikologis atlet yang meliputi tingkat kecmasan dan tingkat konsentrasi. Adapun hasil analisis dipaparkan sebagai berikut :

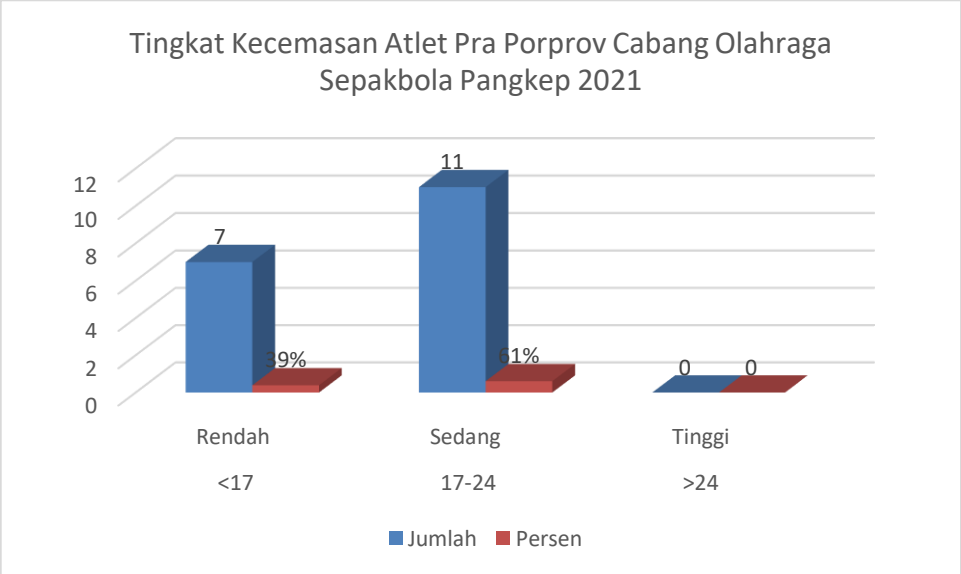
1. Kecemasan

Hasil penelitian tingkat kecemasan pada atlet Pra Porprov Sepakbola Pangkep 2021 dari 18 responden diperoleh hasil skor *minimum* sebesar = 10, skor *maximum* = 23, *sum* = 313, *mean* = 17.39, *median* = 18.00, *Range* = 13, standar deviasi = 3.202. deksripsi tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet Pra Porprov cabang olahraga sepakbola kabupaten pangkep 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 1 Deskripsi hasil penelitian Tingkat Kecemasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	<17	Rendah	7	39%
2	17-24	Sedang	11	61%
3	>24	Tinggi	0	0
Jumlah			18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Grafik 4. 1 Grafik Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan atlet Pra Porprov Cabang Olahraga Sepakbola Pangkep 2021

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat kecemasan atlet Pra Porprov Cabang olahraga sepakbola Pangkep 2021 yaitu pada kategori Sedang 61%, pada Kategori rendah 39% dan kategori rendah 0%.

2. Konsentrasi

Hasil Penelitian kondisi psikologis atlet untuk tingkat konsentrasi yang diukur dengan instrument tes *Grid Concentration Test* (Williams, 2006) dari 18 Responden diperoleh hasil skor *minimum* sebesar = 2, skor *maximum* = 15, *sum* = 147, *mean* = 8.17, *median* = 8.00, *Range* = 13, standar deviasi = 3.312. Deskripsi tingkat konsentrasi menjelang pertandingan pada atlet Pra Porprov cabang olahraga sepakbola kabupaten pangkep 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Konsentrasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	21 ke atas	Sangat baik	0	0%
2	16-20	Baik	0	0%
3	11-15	Sedang	3	17%
4	6-10	Kurang	14	78%
5	5 kebawah	Sangat Kurang	1	6%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel dan gambar diats diketahui tingkat konsentrasi bahwa kategori sangat baik 0% , pada kategori baik 0% , Pada kategori Sedang 17% , pada Kategori Kurang 78%, Kategori sangat kurang 6%.

Berdasarkan tabel dan gambar diats diketahui tingkat konsentrasi bahwa kategori sangat baik 0% , pada kategori baik 0% , Pada kategori Sedang 17% , pada Kategori Kurang 78%, Kategori sangat kurang 6%.

PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis atlet yang dalam hal ini adalah kecemasan, dan konsentrasi dalam menghadapi situasi menjelang pertandingan maupun dalam situasi pertandingan pada atlet Pra Porprov Cabang olahraga Sepakbola Pangkep 2021.

Karageorghis, dan Terry (2011) menyatakan untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam olahraga perlu menggabungkan tiga komponen penting yang menunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan dan persiapan psikologis untuk bersaing. Hal yang menjadi penentu apakah atlet mampu bermain dengan baik, ataupun bermain buruk dalam pertandingan tentunya terletak pada keterampilan psikologis.

Dan dalam penelitian ini, peneliti membahas dan menyajikan 2 aspek kondisi psikologis pada atlet, yakni kecemasan dan konsentrasi.

Pada kondisi psikologis dengan kategori kecemasan biasanya terjadi karena adanya reaksi emosi terhadap situasi yang mengancam, hal ini merupakan perihal penting yang harus mendapat perhatian lebih karena juga memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian terhadap tercapainya kedewasaan, karena pada dasarnya tingkat kecemasan dalam kategori apapun sangat berpengaruh terhadap keseharian, lingkungan sekitar, dan terlebih lagi pada atlet justru akan berdampak pada performa atlet dilapangan.

Adapun pada kategori konsentrasi juga tentunya sangat mempengauhi penampilan atlet, kurangnya kemampuan memfokuskan perhatian secara penuh dalam bermain sehingga akan mempengaruhi performa dalam lapangan. Perhatian merupakan kemampuan untuk fokus pada petunjuk-petunjuk yang tepat pada saat melakukan aktivitas olahraga. Konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatiannya pada kondisi lingkungan yang relevan. Atlet yang bisa memberikan perhatian dapat melakukan konsentrasi.

Dan tidak kalah pentingnya hal ini justu kurang diperhatikan, pertimbangan dari aspek psikologis atlet terkadang dianggap bukan hal yang terlalu penting, padahal sebenarnya justru selain tehnik, dan taktik bermain, aspek psikologis ini juga memiliki peran yang sangat penting untuk atlet agar bisa menampilkan performa terbaik.

Berikut peneliti sajikan Kondisi Psikologis di masing-masing faktornya pada Atlet Pra Porprov Cabang Olahraga Sepakbola Pangkep 2021 : Kecemasan: Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi psikologis atlet Pra Porprov cabang olahraga sepakbola Pangkep 2021 yaitu kategori rendah (39%) sebanyak 7 responden, pada kategori sedang (61%) dengan 11 responden, dan pada Kategori Tinggi (0%) dengan 0 responden. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa kondisi psikologis dalam kategori kecemasan pada atlet Pra Porprov cabang olahraga sepakbola Pangkep 2021 adalah sedang. Dari hasil penelitian tersebut bisa diartikan bahwa sebagian atlet harus meningkatkan porsi latihan khususnya latihan mental agar bisa mencapai kondisi mental yang lebih baik menjelang pertandingan sehingga performa terbaik juga bisa dicapai dalam pertandingan, dari hasil diskusi antara peneliti dengan pelatih untuk meningkatkan mental atletnya pelatih sering melakukan uji tanding, namun karena banyaknya pemain muda dan belum terlalu berpengalaman dalam situasi pertandingan sehingga harus membiasakan diri dan mulai beradaptasi dengan situasi tersebut.

Konsentrasi: Berdasarkan hasil penelitian terkait kondisi psikologis atlet Pra Porprov cabang olahraga sepakbola Pangkep 2021 yaitu kategori sangat baik (0%) dengan 0 responden, kategori Baik (0%) dengan 0 Responden, Kategori sedang (17%) dengan 3 responden, kategori kurang (78%) dengan repsponden 14, dan kategori sangat kurang (6%) dengan 1 responden. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa tingkat konsentrasi pada atlet pra porprov cabang olahraga sepakbola pangkep 2021 adalah kurang, dari hasil tersebut juga menunjukan bahwa pelatih, maupun atlet harus meningkatkan porsi latihan konsentrasi agar mampu memfokuskan perhatian penuh dalam bermain di situasi baik latihan maupun pertandingan. Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa atlet bahwa memang kebanyakan dari mereka kurang mampu memfokuskan diri mereka dalam bermain karena memiliki banyak ketakutan, salah satunya takut salah, takut tidak bisa menjalankan instruksi pelatih dengan baik. Sehingga mereka tidak mampu terfokus pada situasi yang sedang terjadi dilapangan.

Peneliti menyadari bahwasanya penelitian ini tidak luput dari kekurangan, berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang agar dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut diantaranya pada saat peneliti mengabil data pada tes tingkat konsentrasi, peneliti tidak mengawasi satu persatu responden yang mana peneliti melakukan pengukuran secara bersamaan dengan hanya satu pengawas saja yang dengan ini bisa memungkinkan responden untuk melakukan kecurangan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Kondisi psikologis dalam aspek kecemasan pada atlet pra Poprov cabang olahraga sepakbola Pangkep 2021 berada pada kategori sedang dengan rata-rata yaitu 17,39. Dan kondisi psikologis dalam aspek konsentrasi pada atlet pra Porprov cabang olahraga sepakbola Pangkep 2021 berada pada kategori kurang dengan rata-rata yaitu 8,17.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disimpulkan yaitu :
Pelatih sebaiknya memperhatikan juga tingkat kecemasan, dan tingkat konsentrasi pada atletnya, Pelatih sebaiknya memberikan pemahaman dan latihan khusus terkait dengan tehnik pengendalian kecemasan dan konsentrasi agar prestasi pada atlet dapat dicapai, dan

Atlet harus mampu melaksanakan arahan pelatih dengan baik agar latihan yang dilakukan dapat dicapai dengan hasil yang maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama tama saya akan mengucapkan puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT. Selama proses penyusunan ini, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi- tinnginya kepada para Dosen dosen kami, orang tua saya,dan sahabat sahabat saya.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press

A. Luxabacher Joseph. (2004). Sepakboal Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Bompa, T.O. (1999). *Total training fir young champion.* Amerika: Human Kinetics Corey. (1996). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Adhitama.

Dr. Savitri, R. (2003). Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya. Jakarta : Pustaka Populer Obor.

Dkk. Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.

Eva, M. P. D., Saharullah, Hasyim., (2018). PSIKOLOGI OLAHRAGA, MENTAL TRAINING. MAKASSAR: BADAN PENERBIT UNM.

Gunarsa, Singgih D., Satiadarma, Monty P., Soekasah, Myrna Hardjolukito R. (1996). Psikologi Olahraga, Teori dan praktek. Jakarta: PT TBK GunungMulia

Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr. dkk. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.

Harsono. 1998, Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam Coaching, Albany, New York.

Hadari Nawawi. (2007). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta.

Kasunic,M.,2005. Designing an effective survey (DTICDocoment). Kartini Kartono. (1989). Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Bandung: Mandar Maju.

KBBI, 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [online] available at : https://kbbi.web.id/atlet.html

Lahey, B.B., and Ciminero, A. R. 1980. Maladaptive behavior: an introduction to Abnormal Psychology. London: Scott Foresman & Co.

Mylsidayu A. (2015). Psikologi Olahraga. Jakarta : PT Bumi Aksara Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. 15(2), 54–61.

Ringgo.2008, Pertandingan Sepakbola dan Geliat Ekonomi. Universitas Sebelas Maret.

Rusdianto, M. 2009. Tanggapan Atlet Terhadap Kualitas Komunkasi Interpesonal Pelatih dalam Memotivasi atlet Untuk Berprestasi. Skripsi Psikologi Fakultas ilmu komunikasi Universitas Kristen Petra (online) .*http://digilib.petra.ac.id/viewer.php.pd*f, diakses pada 18 april 2021

Remmy Mochtar, 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola, Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.

Slameto. 1995. Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta : RinekaCipta.

Soendari, T. (2012). Metode Penelitian Deskriptif. Bandung, UPI. Stuss, Magdalena & Herdan, Agnieszka, 17.

Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D . Bandung: Alfabeta, CV.

Sugiyono, (2007). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2008). Mentode Penelitian kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung:Alfabeta

Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. 1989. Metode Penelitian Survei. Jakarta.LP3ES.

Sari, L.N.E. (2020). PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI PADA KLUB BHAYANGKARA POLRES PATI TAHUN 2020 (Doctural dissertion, Universitas Negeri Semarang).

Saharullah, Hasyim. 2018. Sejarah, Peraturan, dan Pedoman Melatih Sepakbola. Makassar. Badan Penerbit UNM.

Website: Defenisi Sepakbola Menurut FIFA diambil dari website *https://www.google.com/search?q=definisi+sepak+bola+menurut+fifa &oq=definisi+sepak+bola+menurut+fifa&aqs=chrome..69i57j33l2.10 266j0j9&client=ms-android-oppo&sourceid=chromemobile&ie=UTF- 8*