

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Futsal

Futsal menjadi olahraga primadona dipenjuru dunia beberapa tahun belakangan ini. Olahraga yang memang tidak memandang umur, futsal termasuk salah satu olahraga sepakbola dengan arena atau lapangan yang lebih kecil. Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepak bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. (Siregar et al., 2018) “Futsal merupakan olahraga menarik dan dinamis, hal ini dikarenakan selama permainan futsal berlangsung bola selalu bergulir cepat dari kaki ke kaki”. Tipe permainan yang menjadi ciri khas olahraga futsal adalah adanya situasi yang berubah secara konstan. Pada saat ini olahraga futsal banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu faktor yang meningkatkan minat olahraga futsal yaitu dengan semakin banyak gor lapangan futsal. Futsal memiliki peraturan yang berbeda dengan sepak bola, peraturan futsal cenderung tegas tentang kontak fisik. (Lhaksana, 2011) mengatakan bahwa “Permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Dalam permainan futsal, pemain harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti; mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*)”. Futsal olahraga beregu yang harus memiliki kekompakan yang baik. Oleh karena itu dibutuhkan kerja sama dalam tim untuk mencapai prestasi tertinggi dalam sebuah tim futsal. Adapun yang dijelaskan Lhaksana (2011: 7) mengatakan bahwa “Menang dan kalah itu terjadi diseluruh olahraga, tetapi *if you die, you die with honour*”. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seseorang pemain menjadi bintang.

Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. *Sleding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan) dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Futsal menjadi olahraga yang banyak digemari baik itu oleh anak-anak, remaja, ataupun orang dewasa, futsal juga sering menjadi pertandingan yang sering diadakan diberbagai daerah, banyak pemain-pemain daerah yang berbakat dan menjadi pemain nasional untuk mewakili Indonesia di pertandingan Internasional. Dengan memperlihatkan *skill* dan kemampuan yang dimiliki bermain futsal lebih menyenangkan.

2.1.2 Kecemasan

Dalam prestasi olahraga salah satu komponen yang harus diperhatikan yaitu psikis atlet salah satunya mengenai kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi atlet yang mengalami gangguan pada saat sebelum pertandingan ataupun pada saat pertandingan itu berlangsung, ada kecemasan tingkat ringgi, rendah dan sedang. Atlet yang memiliki kecemasan tinggi cenderung tidak akan fokus ada saat pertandingan berlangsung. Menurut (Weinberg & Gould, 2019) “Kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh”. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek

negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir yang sering melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis. Dari beberapa pendapat mengenai pengertian kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). (Dharmawan, 2016) “Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan”. Sebagai contoh: berkeringat, frekuensi kencing meningkat, pusing, mulut kering dan lain sebagainya. *Cognitive state anxiety* menyangkut ukuran kekhawatiran dan pemikiran negatif yang dimiliki seseorang. Sedangkan *somatic state anxiety* menyangkut perubahan aktivasi fisiologis yang dirasakan dari waktu ke waktu. Contoh *somatic state anxiety* adalah badan gemetar, keringat dingin dan lain-lain. (Weinberg & Gould, 2019) “Membagi kecemasan menjadi dua, yaitu *State anxiety*, dan *Trait anxiety*. *State anxiety* merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon seseorang pada suatu keadaan” *State anxiety* secara formal didefinisikan sebagai keadaan emosional yang memiliki karakteristik subjektif, perasaan sadar dari ketakutan dan ketegangan, disertai dengan aktivasi atau gairah dari sistem saraf otonom.

Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul serta diikuti perubahan fisiologis tertentu. *State anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat sementara pada saat seseorang menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah dan kekhawatiran. Contoh dari *state anxiety* yaitu dari waktu ke waktu pada saat pertandingan seorang petenis akan berubah-ubah level kecemasannya, karena dipengaruhi oleh keadaan yang berbeda-beda saat

pertandingan berlangsung. Mungkin pada saat sebelum bertanding level kecemasan atlet tersebut tinggi, merasa gugup dan khawatir menghadapi pertandingan.

Pada saat keadaan pertandingan tidak begitu ketat, level kecemasan atlet tersebut akan rendah dan pada menit-menit terakhir pertandingan dengan kompetisi yang ketat, level kecemasan seorang atlet dapat meningkat, dan setelah pertandingan selesai kecemasan yang dirasakan oleh atlet tersebut akan hilang. Atlet atau seseorang yang memiliki trait anxiety tinggi akan bereaksi dengan derajat state anxiety yang lebih tinggi. Dengan kata lain, tinggi rendahnya tingkat state anxiety seseorang tergantung pada tinggi-rendahnya trait anxiety. Namun pada seseorang yang telah terlatih mentalnya akan membantunya untuk mengontrol kecemasannya sehingga tingkat state anxiety orang tersebut dapat dikontrol. Tidak seperti state anxiety, trait anxiety merupakan bagian dari kepribadian yakni sesuatu yang diperoleh dari kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. (Weinberg & Gould, 2019) “Trait anxiety disebut juga kecemasan sebagai sifat. Hal ini berarti kecemasan yang terjadi pada seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. Trait anxiety merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan state anxiety”.

Atlet yang memiliki trait anxious yang tinggi biasanya menunjukkan sifat mudah cemas dalam menghadapi permasalahan, khususnya dalam menghadapi pertandingan dan memiliki state anxiety yang lebih dalam kompetisi yang tinggi. Sebagai contoh seorang atlet yang memiliki kepribadian yang berbeda dihadapkan pada situasi yang sama. Atlet yang memiliki tingkat trait anxiety yang rendah akan menganggap keadaan tersebut bukan sebagai sebuah ancaman. Dengan demikian atlet tersebut tidak mengalami state anxiety yang tinggi. Sebaliknya, atlet yang memiliki tingkat trait anxiety yang tinggi akan menganggap keadaan tersebut sebagai sebuah ancaman. Dengan demikian atlet tersebut akan merespon dengan state anxiety yang lebih tinggi. Trait anxiety dan state anxiety merupakan bagian dari sumber kecemasan baik sumber intrinsik maupun ekstrinsik. Kecemasan adalah kondisi umum yang dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu

yang penting termasuk para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah ataupun persepsi berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Pertandingan sangat penting bagi seorang atlet untuk menunjukkan kemampuan dan prestasinya setelah melakukan berbagai pelatihan dengan berusaha mencapai kemenangan dan mengalahkan setiap lawan dalam pertandingan. Dalam pertandingan olahraga terutama olahraga kompetitif akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini akan selalu menghantui para atlet maupun official, kecemasan bisa muncul sebelum atau selama pertandingan. Ketika atlet mengalami kecemasan, maka akan mengganggu permainan mereka.

Kecemasan ini tentunya pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada atlet. Namun, apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan koordinasi antara otak dan gerak motorik akan menurun. Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif yang ditandai dengan perasaan gugup, khawatir dan takut. Kecemasan merupakan campuran perasaan yang berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, kecemasan yang timbul saat akan memulai pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan dalam pertandingan. Kecemasan juga bisa muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti atlet tampil buruk, lawannya dipandang secara superior dan atlet mengalami kekalahan. (Rohmansyah, 2017) “Kecemasan sering kali menghantui perasaan seorang atlet, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan lebih dari pada itu atlet-atlet profesional pun juga mengalami kecemasan”.

Kecemasan digambarkan munculnya reaksi psikologis yang dapat merubah respon fisiologis seseorang terhadap sesuatu keadaan yang baru saja dialaminya. Atlet profesionalnya biasanya tidak akan mengalami perasaan cemas dalam waktu yang lama, keadaan situasi pertandingan yang cukup lama akan membuat atlet profesional sedikit lebih baik beradaptasi. Perasaan cemas dapat mengganggu atlet pada saat yang menentukan, misalnya pada situasi skor yang sangat tipis dan menentukan pada akhir-akhir pertandingan. Gejala kecemasan yang muncul pada

atlet seharusnya disikapi dengan penuh kewaspadaan dan kecemerlangan dalam bertanding. Seorang atlet yang baik pasti akan menganggap situasi yang menegangkan adalah hal yang biasa-biasa saja, tidak perlu merasa gugup, dan takut gagal. Perasaan tenang malah akan membuat atlet lebih nyaman merespon seluruh kejadian dalam situasi pertandingan. Situasi pertandingan adalah dimana seorang pemain menggambarkan perasaannya dengan sangat positif. Tuntutan penonton, pelatih, orang-orang terdekat agar dapat mampu memenangkan permainan menjadi daya dorong munculnya kecemasan. Hal tersebut sangatlah mengganggu baik dalam diri seorang atlet, fisiologi maupun gejala-gejala seperti mental seorang atlet.

2.1.3 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal salah satunya adalah permasalahan kecemasan yang tinggi. Menurut (Rohmansyah, 2017) ada beberapa faktor internal yang mengakibatkan kecemasan diantaranya:

- a) Atlet yang pencemas, seorang atlet yang pada dasarnya anxious apabila mendapat tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas tersebut kecemasan yang dirasakannya itu terus meningkat dan akan memperburuk penampilannya.
- b) Kepercayaan diri yang rendah, tingkat percaya diri yang rendah akan menimbulkan rasa khawatir, takut dan gugup dalam menghadapi pertandingan.
- c) Pikiran puas diri, atlet yang dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sebenarnya secara tidak langsung atlet tersebut telah menerima tekanan yang tidak disadari yang dapat menimbulkan kecemasan.

Selain faktor dari internal atau diri sendiri ada juga faktor dari eksternal atau dari luar, diantaranya:

- a) Pengaruh penonton, penonton dapat mempengaruhi mental atlet saat pertandingan berlangsung. Pada penonton yang melakukan cemoohan terhadap atlet dapat menurunkan mental atlet sehingga atlet tersebut merasa terganggu konsentrasinya dan merasa tertekan.
- b) Kehadiran/ketidak hadiran pelatih, atlet yang sudah tersugesti bahwa kehadiran pelatihnya merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh baginya akan menjadi suatu hal yang merugikan apabila pelatihnya tidak hadir dalam pertandingan. Hal ini membuat atlet merasa kurang mendapat dukungan. Sebaliknya atlet yang merasa terganggu dengan kehadiran pelatihnya akan merasa tertekan dan akan menyebabkan rasa cemas pada diri atlet tersebut.
- c) Tuntutan untuk menang, tuntutan yang diberikan kepada seorang atlet baik dari pelatih, orang tua maupun orang lain secara tidak langsung akan memberikan rasa tertekan pada atlet tersebut.

Tingkat kecemasan dan percaya diri yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada permainan atlet. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa all out. Apabila hal ini terjadi, maka akan terjadi penurunan permainan yang berakibat atlet tersebut mengalami kekalahan. Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik yang baik. Selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik dan buruknya kemampuan seorang atlet dilapangan akan memengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut terkhusus pada perasaan seperti kecemasan. Atlet yang sudah dipersiapkan dengan kondisi fisik, teknik, dan taktik yang bagus namun selalu ada masalah didalam diri atlet. Hal ini tentu akan memengaruhi penampilannya seperti tidak memperhatikan pertahanan, tidak mengontrol gerakan (serangan), dan menurunnya prestasi. Atlet harus memiliki psikis yang stabil artinya atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non teknis yang datang kepada dirinya. Tingkat pencapaian prestasi sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan

dalam pertandingan. Dalam pertandingan tentu penuh dengan konflik, ketakutan, serta bentrokan mental. Konflik yang dialami atlet dalam pertandingan merupakan kecemasan yang dapat mengganggu atlet dalam mencapai prestasi. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri namun juga pihak-pihak yang terlibat.

Dari faktor – faktor kecemasan muncul lah gejala – gejala kecemasan yang memengaruhi kecemasan. Gejala – gejala kecemasan sering dialami oleh para atlet sebelum pertandingan, salah satunya atlet futsal seperti keluar keringat dingin, sering buang air kecil, tidak percaya diri dan timbulnya rasa khawatir. Menurut (Rohmansyah, 2017) dijelaskan:

Kecemasan dapat dideteksi dengan melihat gejala-gejala yang timbul. Untuk mendeteksi tingkat kecemasan seseorang secara akurat diharuskan mengetahui berbagai macam gejala peningkatan kecemasan. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala perubahan fisik, psikis maupun perilaku. Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya:

- a) Tangan menjadi dingin
- b) Meningkatnya frekuensi buang air kecil
- c) Berkeringat
- d) Berkunang – kunang
- e) Susah tidur
- f) Mulut kering
- g) Denyut nadi meningkat

Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya:

- a) Perhatian dan konsentrasi yang berkurang
- b) Menurunnya rasa percaya diri
- c) Gugup
- d) Khawatir

Selain gejala fisik dan psikis pada kecemasan terdapat gejala perilaku yaitu gejala kecemasan yang dapat dilihat berdasarkan perubahan pada perilaku

seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala perilaku tersebut di antaranya: menggigit kuku jari, perubahan raut muka, menjadi pendiam atau banyak bicara, menggerakkan atau menggoyang-goyangkan kaki. Menurut (Husdarta, 2010) kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh H Kumbara, Y Metra, Z Ilham (2018) yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017”. Sama halnya dengan yang penulis lakukan dengan tujuan yang sama. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari salah satunya oleh hasil penelitian (Kumbara et al., 2018) seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan berbeda dalam sample, sampel dalam penelitian penulis adalah atlet ekstrakurikuler futsal putri SMPN 16 Tasikmalaya. Jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian (Kumbara et al., 2018) dalam objek kajiannya hanya dalam sampelnya tidak sama.
- 2) Penelitian lainnya yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Fifit Yeti Wulandari yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putra SMK Taruna Jaya Prawira Tuban Sebelum Pertandingan Bupati Cup” penelitian yang dilakukan oleh (Sumartono & Wulandari, 2018) sama halnya dengan penelitian yang penulis lakukan hanya berbeda dalam sample dan tempat penelitian. Dari hasil penelitian oleh (Sumartono & Wulandari, 2018) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal putra SMK Taruna Jaya Prawira Tuban sebelum menghadapi pertandingan Bupati

Cup termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 46,7 % (7 pemain). Sedangkan sisanya pada kategori sangat tinggi sebesar 13,3 % (2 pemain), kategori tinggi sebesar 6,7% (1 pemain), kategori rendah sebesar 26,7% (4 pemain), dan kategori sangat rendah sebesar 6,7 % (1 pemain).

- 3) Penelitian lainnya yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh (Intani & Mulyadi, 2020) yang berjudul “Analisis Anxiety Atlet Futsal Saat Sebelum Bertanding Siswa Ekstrakurikuler SMPIT Thariq Bin Ziyad Boarding School Cikarang” penelitian yang dilakukan oleh (Intani & Mulyadi, 2020) sama halnya dengan penelitian yang penulis lakukan hanya berbeda dalam sample dan tempat penelitian. Dari hasil penelitian andini analisis data menunjukkan bahwa tingkat anxiety atlet futsal SMPIT Thariq Bin Ziyad Boarding School. Cukup baik tidak ada satu orangpun yang mengalami anxiety berlebihan. Hanya 50% (6 orang) yang mengalami anxiety sedang 33% (4 orang) mengalami anxiety rendah dan 17% (2 orang) yang mengalami anxiety tinggi. Artinya tingkat anxiety atlet tidak ada yang sangat tinggi pada saat sebelum pertandingan dimulai.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh Sugiyono (2017) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan”. Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak menyokong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa atlet ekstrakurikuler futsal putri SMPN 16 Tasikmalaya memiliki kecemasan yang tinggi pra pertandingan dikarenakan beberapa faktor, hal ini diperkuat dari pernyataan ahli (Dharmawan, 2016) faktor-faktor kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal adalah adanya informasi yang diterima atlet bahwa lawan yang akan dihadapi memiliki peringkat atau kekuatan yang lebih tinggi dan atmosfer penonton

yang menyaksikan pertandingan tersebut sangat banyak serta ketakutan atau kekhawatiran atlet akan melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan dalam sebuah pertandingan. Kecemasan tersebut muncul pada saat pertandingan akan dimulai dan pada menit-menit awal berjalannya pertandingan. Ketika atlet mengalami kecemasan, maka atlet akan mudah merasakan lelah, mual dan sering melakukan kesalahan-kesalahan kecil yang tidak perlu dilakukan. Untuk dapat mengetahui tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler futsal putri SMPN 16 Tasikmalaya pra pertandingan, maka dapat dianalisis dengan survei atau penyebaran angket. Dengan diadakannya penyebaran angket maka akan diketahui tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler futsal putri SMPN 16 Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, hipotesis penelitian adalah “Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putri SMPN 16 Tasikmalaya memiliki tingkat kecemasan dengan kategori tinggi pra pertandingan”.