

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertandingan merupakan suatu kegiatan yang bermaksud untuk mengukur dan menilai serta mengetahui kekuatan dan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasinya. Dalam pertandingan tentu ada yang diharapkan yakni kemenangan. Setiap atlet terutama atlet olahraga prestasi mengharapkan kemenangan. Kemenangan ini merupakan tujuan yang harus dicapai atau kebutuhan yang harus dipenuhi. Untuk mencapai kemenangan tentu ada ambisi atau keinginan. Ambisi ini merupakan faktor dorongan yang terkandung dalam diri atlet untuk berbuat sesuatu yang lebih baik. Seperti kita ketahui kegiatan individu bukan suatu kegiatan yang terjadi begitu saja, tetapi selalu ada faktor yang mendorongnya dan selalu ada yang ditujunya. Faktor yang mendorong itu adalah motif yang tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mempertahankan eksistensinya. Misalnya motif apa yang mendesak seseorang itu makan, bekerja, belajar, ataupun bertanding. Dengan demikian jelas, bahwa setiap kegiatan individu selalu ada yang mendorongnya (motif) dan ada pula yang ditujunya (goal). Begitu pula seseorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan, selain keinginan untuk menang sebagai dorongan (motif), meraih kemenangan dan mencapai prestasi

terbaik merupakan tujuannya. Keinginan untuk mencapai sesuatu yang serba mungkin atau belum pasti ditambah dengan pengaruh situasi sekitar yang dirasa menekan, akan menyebabkan terjadinya konflik-konflik atau stress mental (mental tension) dalam diri atlet.

Jadi dapat penulis simpulkan bahwa pertandingan adalah suatu kegiatan yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui kekuatan dan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi.

Pengertian cemas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1999) adalah “tidak tentram hati (karena khawatir, takut), gelisah”. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stres kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian, dan salah satunya adalah saat berlangsungnya proses pertandingan futsal. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh. Perasaan perasaan seperti ini yang dapat mempengaruhi jatuhnya mental, menurunkan tingkat konsentrasi dan rasa percaya diri sehingga kurang maksimalnya kemampuan anak.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan futsal dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala*

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul “*Pengaruh Warming-up Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Menjelang Pertandingan Futsal*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Kurangnya pemahaman siswa terhadap pentingnya latihan *warming-up*.
2. Siswa belum mengerti tentang pengaruh dari kecemasan dalam pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan judul penelitian ini dan berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka terlihat banyaknya masalah yang terjadi pada lokasi penelitian. Untuk memfokuskan pembahasan dan pemecahan masalah tersebut perlu dilakukan pembatasan masalah. Masalah yang akan dikaji pada penelitian ini dibatasi pada aspek pengaruh *warming-up* (X), tingkat kecemasan (Y).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Seberapa besar pengaruh latihan *warming-up* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa menjelang pertandingan futsal?
2. Seberapa besar pengaruh yang tidak di beri latihan *warming-up* terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang pertandingan futsal?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh hasil latihan *warming-up* terhadap penurunan tingkat kecemasan.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh hasil latihan yang tidak di beri latihan *warming-up* terhadap penurunan tingkat kecemasan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini sebagai berikut.

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Untuk meredakan kecemasan. Teknik *warming-up* ini juga dapat diterapkan sebagai bahan materi pokok pada setiap atlet berdasarkan teori dapat meredakan kecemasan. Hal ini akan sangat berguna baik bagi peserta maupun fasilitator terutama seorang atlet.

- b. Menambah wawasan dan pengetahuan penulis mengenai masalah yang diteliti.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi siswa agar dapat terlibat atau berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.
- b. Memberikan informasi dan masukan bagi para peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian di bidang ini.