

**HUBUNGAN ANTARA KOHESIVITAS KELOMPOK FUTSAL DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

**Naskah Publikasi**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mencapai Derajat Sarjana S-1 Psikologi



*Disusun oleh :*

**Bintoro Prasetyo Prakoso**  
F 100 040 066

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2012**

**HUBUNGAN ANTARA KOHESIVITAS KELOMPOK FUTSAL  
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

**Disusun oleh:**

**Bintoro Prasetyo Prakoso**  
**F 100 040 066**

Pada Tanggal ..... 2012

telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

oleh Pembimbing :



**(Yudhi Satria Restu, SE. S.Psi., M.Si)**

**HUBUNGAN ANTARA KOHESIVITAS KELOMPOK FUTSAL  
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN**

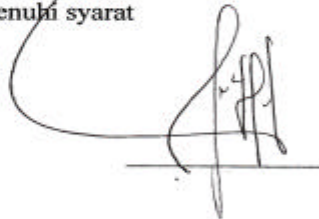
Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**Bintoro Prasetyo Prakoso**  
F 100 040 066

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 30 Juli 2012  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

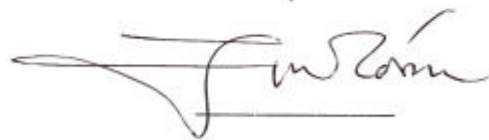
Penguji utama

**Yudhi Satria Restu, SE., S.Psi., M.Si**



Penguji pendamping I

**Drs. Moh. Amir, M.Si**



Penguji pendamping II

**Achmad Dwityanto, S.Psi., M.Si**



Surakarta, \_\_\_\_\_ 2012  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,



(Susatyo Yuwono, S. Psi, M.Si., Psi)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KOHESIVITAS KELOMPOK FUTSAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

Pada suatu pertandingan, seorang pemain atau juga tim menghadapi kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan stres, kecemasan dan tidak ketidakberdayaan. Pada kondisi seperti inilah kohesivitas tim sangat diperlukan, karena anggota kelompok yang kohesif lebih kooperatif, bersahabat dan berusaha menciptakan persatuan kelompok, sedangkan kelompok yang kurang kohesif bersifat egois dan kurang memberi perhatian terhadap orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan; 2) tingkat kohesivitas tim futsal; 3) tingkat kecemasan menghadapi pertandingan; 4). Sumbangan efektif kohesivitas kelompok futsal terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Hipotesis yang diajukan: ada hubungan negatif antara kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

Subjek penelitian pemain atau atlet futsal yang berlatih dan menjadi *member* di Futsal “Hattrick Kingdom” Pabelan, Sukoharjo. Melalui teknik *incidental non random sampling*, diperoleh 65 subjek yang menjadi sampel penelitian. Alat pengumpulan data menggunakan skala kohesivitas tim dan kecemasan menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi  $r = -0,383$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Sumbangan kohesivitas tim terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 14,7%, Berdasarkan hasil analisis diketahui kohesivitas tim pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 89,738 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5. Kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 84,185 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

Kesimpulan penelitian menyatakan ada hubungan positif sangat signifikan antara kohesivitas tim dengan kecemasan menghadapi pertandingan namun generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi dimana penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian ulang dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

*Kata kunci : kohesivitas tim, kecemasan menghadapi pertandingan*

## PENDAHULUAN

Kecemasan pada dasarnya menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Pada suatu pertandingan, seorang pemain atau juga tim menghadapi kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan stres, kecemasan dan tidak ketidakberdayaan. Pada kondisi seperti inilah kohesivitas tim sangat diperlukan, karena anggota kelompok yang kohesif lebih kooperatif, bersahabat dan berusaha menciptakan persatuan kelompok, sedangkan kelompok yang kurang kohesif bersifat egois dan kurang memberi perhatian terhadap orang lain.

Kohesivitas sangat penting dimiliki oleh atlet futsal, agar tim berhasil dalam suatu pertandingan atau kejuaraan, karena kemenangan suatu tim futsal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan fisik individual, tetapi juga ditentukan oleh

kohesivitas tim yang mendorong terciptanya kerjasama dan kebersamaan antar pemain. Satu tim yang tidak didukung oleh kohesivitas, anggota di dalam tim kurang bisa berinteraksi sehingga tidak memiliki rasa kebersamaan, bersikap egois dan enggan untuk bekerjasama. Keadaan seperti ini tentunya merugikan tim secara keseluruhan, sehingga kemenangan sebagai satu tujuan tidak dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah: apakah ada hubungan kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan ?. Mengacu pada rumusan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk menguji secara empiris dengan melakukan penelitian dan memilih judul: hubungan kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan. tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui : hubungan kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Seiring berjalannya waktu, keadaan cemas

tersebut biasanya akan dapat teratasi sendiri. Namun, ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan suatu faktor penyebab atau pencetus tertentu. Kecemasan menghadap pertandingan termasuk dalam kecemasan sesaat. Menurut Kartono (2005) kecemasan sesaat (*state anxiety*) timbul karena individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu. Kecemasan ini tinggi bila individu berada dalam keadaan yang dianggap mengancam dan akan turun bila keadaan dianggap tidak menekan atau tidak membahayakan. Persepsi tentang membahayakan tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh pengalaman yang didapatkan atau dipelajari individu pada waktu yang lalu

Pada sebagian atlet kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan reaksi psikologis yang normal, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif. Berkaitan dengan pernyataan tersebut Acocella dkk (1996) memberikan beberapa kriteria dalam upaya memahami apakah suatu perilaku (kecemasan) dikatakan normal atau tidak normal (abnormal), walaupun mungkin yang

paling umum adalah norma-norma yang ada dalam satu masyarakat. Adapun kriteria tersebut adalah:

**a. Norm Violation.** Di setiap komunitas ada tata-cara atau norma-norma yang mengatur perilaku dari setiap manusia yang di dalamnya saling berinteraksi satu dengan lainnya. Tata cara atau norma ini merupakan aturan main yang bisa saja berlaku sama pada dua atau beberapa komunitas, tetapi juga bisa berbeda. Oleh sebab itu, satu perilaku yang diterima sebagai perilaku yang 'benar' bisa saja menjadi perilaku yang 'salah' jika individu berada pada komunitas lain. Jika lingkungan komunitas dimana seseorang itu berada termasuk kecil dan terintegrasi dengan baik maka ketidaksetujuan terhadap norma yang berlaku juga semakin kecil. Sebaliknya, jika ternyata lingkungan komunitasnya besar dan merupakan masyarakat yang kompleks lebih mungkin menimbulkan ketidaksetujuan mengenai mana perilaku yang diterima dan mana yang tidak.

**b. Statistical Rarity.** Kriteria ini berdasarkan sudut pandang statistik yang menyatakan bahwa suatu perilaku (kecemasan) itu normal atau tidak normal (abnormal) tergantung pada dimana

perilaku tersebut muncul. Suatu perilaku dinyatakan abnormal jika berada pada titik deviasi dari penyebaran rata-rata, baik itu rata-rata atas maupun rata-rata bawah dari kurve normal.

**b. *Maladaptive Behavior*:** Jika seseorang menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitar maka perilakunya termasuk kategori normal. Sebaliknya, jika ternyata perilaku yang ditampilkan tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitar maka perilakunya adalah perilaku yang tidak-normal (abnormal).

**c. *Deviation from an Idea*:** Tolok ukur dalam menetapkan tidak normalnya (abnormal) suatu perilaku adalah penyimpangan dari *ideally well adjusted personality*. Hal ini berkaitan dengan teori-teori psikologis yang pada akhirnya membuat individu mengatakan bahwa dirinya tidak normal atau minimal membutuhkan penanganan psikologis, sekalipun tidak ada simptom-simptom yang nyata.

**e. *Combined Standard*:** Psikolog lebih melihat suatu perilaku tidak hanya berdasarkan fakta ilmu atau sekedar nilai-nilai sosial tetapi merupakan penggabungan dari fakta dan nilai yang berlaku, sebagaimana yang

dikombinasikan pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM)*. “*The definition of mental disorder must rest on both facts and values.*”

Berdasarkan pengertian kecemasan dan pengertian pertandingan yang telah dikemukakan pada sub bab sebelumnya, maka pada penelitian ini kecemasan menghadapi pertandingan diartikan sebagai bentuk perasaan yang diiringi dengan suasana hati yang kurang menyenangkan, perasaan tegang, rasa tidak puas, tidak aman, dan mengalami tekanan ketika seseorang akan menghadapi pertandingan.

Sadli dan Markum (Gunarsa, 2006) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan, sebagai berikut:

- a. Adanya tingkat aspirasi dan keterlibatan diri yang tinggi
- b. Perasaan dilihat oleh orang lain
- c. Ketakutan akan kegagalan serta adanya antisipasi ketakutan akan kegagalan
- d. Keadaan stress yang hebat disertai gejala fisik seperti berkeringat, pucat, pusing, dan sebagainya
- e. Keadaan mengetahui bahwa prestasinya menurun. Pada umumnya

individu yang mengalami kecemasan yang tinggi, maka prestasinya rendah.

- f. Kehilangan kepercayaan diri karena gagal dalam pertandingan sebelumnya yang menyebabkan adanya rasa cemas sebelum pertandingan berlangsung.

Menurut Harsono (Gunarsa, 2006) faktor kecemasan menghadapi pertandingan dibagi menjadi dua yaitu :

a. Dari Dalam

- 1) Atlet hanya mengandalkan kemampuan teknis; bila seorang atlet mengandalkan kemampuan yang dimilikinya maka ia akan merasa kesulitan ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menguntungkan ketika pertandingan. Akibatnya atlet tersebut akan frustrasi.
- 2) Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya; bila perasaan ini menghinggapi atlet, maka akan mematahkan semangatnya menggapai sukses.
- 3) Adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi; adanya pikiran ini menimbulkan perasaan tertekan pada atlet sehingga menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan.

- 4) Adanya pikiran kepercayaan diri yang berlebihan sehingga atlet secara tidak langsung telah membebani dirinya untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin diluar kemampuannya.

b. Dari Luar

- 1) Rangsangan yang membingungkan; salah satu bentuk rangsangan yang membingungkan adalah komentar para official yang merasa berkompeten. Hal ini sering membingungkan apabila atlet menerima komentar sekaligus.
- 2) Pengaruh massa; penonton atau massa sangat berpengaruh pada suasana pertandingan baik secara positif maupun negatif. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kestabilan mental atlet pada saat bertanding.
- 3) Saingan yang bukan tandingannya; bila ini terjadi maka akan menimbulkan perasaan kepercayaan diri yang berlebihan atau justru berkurangnya kepercayaan diri, sehingga apabila mereka melakukan kesalahan maka akan sangat menyalahkan diri sendiri.
- 4) Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih; dengan adanya dukungan



pelatih maka atlet akan merasa mampu mengatasi situasi yang penting, tetapi sebaliknya ada pola atlet yang merasa terganggu situasi yang penting, tetapi sebaliknya adapula atlet yang merasa terganggu dengan kehadiran selama bertanding.

Menurut Kroll (Satiadarma, 2000) aspek kecemasan menghadapi situasi pertandingan antara lain:

a. Keluhan Somatik (*Somatic Complains*)

Ada hubungan antara variabel – variabel kejiwaan dengan kesehatan fisik.. Terganggunya fungsi organ-organ fisik sebenarnya bukan karena efek dari penyakit tertentu tetapi lebih pada faktor psikologis. Atlet yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan, biasanya mengalami gangguan atau perubahan mekanisme kerja fisiknya. Gejala – gejala fisik yang lazim jantung berdebar–debar, gemetar, tangan atau lutut gemetar dan terhuyung – huyung, gelisah atau sulit tidur, berkeringat, selalu ingin buang air kecil tidak seperti biasanya, gatal – gatal pada tangan dan kaki, tegang, tidak bisa rileks atau tidak bisa tenang, pusing dan sakit kepala, ketegangan syaraf pada kulit kepala.

b. Ketakutan akan kegagalan (*Fear of Failure*)

Suatu respon kecemasan hampir selalu muncul apabila terdapat penilaian subjektif atlet akan adanya kemungkinan kegagalan. Kegagalan ini dapat berupa perbuatan yang dianggap bodoh serta gagal untuk memenuhi atau berbuat sesuai dengan harapan pelatih. Seorang pemain pertama – tama akan langsung berhadapan dengan segala perasaan, pikiran dan tingkah lakunya sendiri yang salah, misalnya takut, tegang, emosional dan lain sebagainya. Suatu respon kecemasan hampir selalu muncul apabila terdapat penilaian subjektif atlet akan adanya kemungkinan kegagalan.

c. Perasaan tidak mampu ( *Feelings of Inadequacy* )

Berhubungan dengan persepsi atlet bahwa ada yang salah pada dirinya, seperti ketidakpuasan akan dirinya yang mengakibatkan timbulnya perasaan lemah, lelah atau ketidakmampuan berkonsentrasi. Perasaan tidak mampu menghadapi lawan. Atlet biasanya akan merasa teknik maupun fisik yang tidak sebanding dengan lawan yang akan

dihadapi. Hal ini biasanya timbul apabila atlet berhadapan dengan lawan yang memiliki rangking yang lebih tinggi.

d. Kehilangan kontrol ( *Lost of Control* )

Kehilangan kontrol ini berhubungan dengan persepsi yang muncul bahwa atlet tidak dapat mengontrol apa yang sedang terjadi dan dia percaya bahwa prestasinya tergantung pada faktor keberuntungan. Faktor kecemasan ini diwakili oleh pikiran-pikiran mengenai nasib malang, official yang tidak jujur, dan tampil pada lapangan yang buruk.

Kohesivitas merupakan derajat sejauh mana anggota kelompok melekat menjadi satu sehingga kelompok tersebut merupakan satu kesatuan (Ramdhani dan Martono, 1996). Chaplin (2007) mengartikan kohesivitas sebagai kualitas ketergantungan satu sama lain antar anggota kelompok.

Kohesivitas bukanlah hal-hal yang dibawa kedalam kelompok tetapi sebagai sesuatu yang berkembang dan terjadi dalam kelompok. Kohesi dipandang sebagai satu variabel proses yang mempengaruhi apa yang diperoleh dan dihasilkan oleh kelompok. Menurut (Shaw, 1979) kohesivitas kelompok adalah suatu hubungan interpersonal

dalam kelompok, dimana anggotanya tertarik satu sama lain. Ketertarikan terhadap kelompok menyebabkan anggota kelompok tidak mau meninggalkan kelompoknya.

Definisi kohesivitas kelompok Gerungan (2006) adalah solidaritas antara anggota kelompok yang menimbulkan persahabatan, penghargaan dan memberikan kepuasan terhadap kebutuhan sosial anggotanya. Shaw (Sarwono dan Meinarno, 2009) menyatakan ada tiga kriteria menggabungkan istilah kohesivitas dalam kelompok, yaitu: 1) ketertarikan terhadap anggota kelompok yang menyebabkan anggota tidak mau meninggalkan kelompok, 2) tingkat motivasi dan moral yang ditunjukkan oleh anggota kelompok, dan 3) koordinasi dari segala usaha-usaha anggota kelompok.

Menurut Gottman dan Parker (dalam Santrock, 2008) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kohesivitas dalam sebuah kelompok, yaitu:

- a. Kebersamaan. Kelompok memberikan para remaja teman akrab yang bersedia mengabdikan waktu dengan anggotanya dan bersama-sama dalam aktivitas.

- b. Stimulasi. Kelompok memberikan informasi-informasi yang menarik, kegembiraan, dan hiburan.
- c. Dukungan Fisik. Kelompok memberikan waktu, kemampuan-kemampuan dan pertolongan.
- d. Dukungan Ego. Kelompok menyediakan harapan atas dukungan, dorongan dan umpan balik yang dapat membantu remaja mempertahankan kesan atas dirinya sebagai individu yang mampu, menarik dan berharga.
- e. Perbandingan Sosial. Kelompok menyediakan informasi tentang bagaimana cara berhubungan dengan orang lain.
- f. Keakraban atau Perhatian. Kelompok memberikan hubungan yang hangat, dekat, dan saling percaya dengan individu yang lain, hubungan yang berkaitan dengan pengungkapan diri sendiri.

Menurut David (dalam Rahmat, 2005) aspek-aspek kohesivitas antara lain:

- a. Kebersamaan merupakan perasaan individu dalam suatu kelompok yang merasa senasib dalam melakukan aktivitas kegiatan, merasa memiliki kedudukan yang sama, dibutuhkan orang lain, dan mengutamakan

kepentingan kelompok daripada kepentingan pribadi.

- b. Saling mendukung dan kerjasama, yaitu bahwa dalam suatu kelompok diperlukan saling membantu sesama kelompok, memperhatikan teman sekelompok, sehingga individu tersebut juga diperhatikan individu lain.
- c. Ketertarikan interpersonal, yaitu ketertarikan pada pribadi individu dalam kelompok, yang dituangkan dalam bentuk tingkah laku dengan saling memaafkan apabila terjadi kesalahan, merasa senang bersahabat, dan memperdalam persahabatan dalam satu kelompok.
- d. Konformitas mempunyai tujuan yang sama, yaitu sesuatu yang ingin dicapai oleh anggota kelompok, dalam hal ini konformitas berupa tindakan solidaritas antar teman, kedisiplinan dalam kelompok, taat pada keputusan kelompok, dan mengutamakan tujuan kelompok.

Kecemasan akan muncul pada pemain ketika lawan main mempunyai kekuatan yang lebih. Bila salah satu pemain mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi maka akan mempengaruhi pemain yang lain. Melihat

dari aspek kecemasan maka penulis mempunyai kesepakatan untuk menggunakan aspek-aspek dari kecemasan menghadapi kompetisi menurut Kroll (Gunarsa, 2006) yang dapat timbul pada individu dalam situasi kompetitif adalah keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol.

Atlet yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang berlebihan cenderung akan memperserpsi pertandingan sebagai situasi yang membebani dan menekan, menganggap teman-teman satu tim bekerja lambat dan egois, tidak yakin dengan kemampuannya dan menganggap pertandingan berat dan membosankan. Respon tersebut bila dialami oleh atlet futsal tentunya berpengaruh terhadap koordinasi dan kerja sama antar atlet, dan kemenangan tim sebagai tujuan bersama tidak tercapai, sebab keberhasilan satu tim ditentukan oleh keberhasilan kerjasama dan koordinasi seluruh atlet. Kemenangan suatu tim futsal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan fisik individual, tetapi juga ditentukan oleh kohesivitas tim yang mendorong terciptanya kerjasama dan kebersamaan antar pemain. Satu tim yang tidak didukung oleh kohesivitas, anggota di

dalam tim kurang bisa berinteraksi sehingga tidak memiliki rasa kebersamaan, bersikap egois dan enggan untuk bekerjasama. Keadaan seperti ini tentunya merugikan tim secara keseluruhan, sehingga kemenangan sebagai satu tujuan tidak dapat tercapai

## **METODE**

Variabel bebas : Kecemasan menghadapi pertandingan

Variabel tergantung : Kohesivitas tim futsal

Populasi penelitian atlet futsal yang berlatih di Lapangan Futsal “Hatrick” Pabelan, Sukoharjo. Sampel adalah 65 atlet atau pemain futsal yang menjadi *member* dan berlatih di lapangan Futsal “Hatrick” Pabelan, Sukoharjo.

Skala kecemasan menghadapi pertandingan yang digunakan merupakan modifikasi skala yang disusun oleh Sari (2011) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Kroll (Satiadarma, 2000) yaitu : keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol.

Kohesivitas tim diungkap dengan skala kohesivitas tim yang disusun oleh

Yoga (2005) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan David (dalam Rahmat, 2005) yaitu kebersamaan, saling mendukung dan kerjasama, ketertarikan interpersonal dan konformitas.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product Moment* karena bertujuan mencari hubungan atau korelasi antara dua variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi  $r = -0,383$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kohesivitas tim dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Artinya semakin tinggi kohesivitas tim maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan, begitu pula sebaliknya semakin rendah kohesivitas tim maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,147. Hal ini berarti sumbangan kohesivitas tim terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 14,7%, maka masih terdapat 85,3% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan selain variabel

kohesivitas tim misalnya: tuntutan dan standar prestasi yang tinggi, kurang siap, pola pikir negatif, pengalaman keberhasilan dan kegagalan, ketakutan akan kegagalan, kurang percaya diri, penonton, saingan dan pelatih. Berdasarkan hasil analisis diketahui kohesivitas tim pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 89,738 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5. Kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 84,185 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

**Tabel 1**  
**Rangkuman Hasil Analisis**

Hasil Analisis	Interpretasi
$r_{xy} = -0,383$ ; $p = 0,000$ ; ( $p < 0,01$ )	Korelasi negatif sangat signifikan
$r^2 = 0,147$ = 14,7%	Faktor lain = 85,3%
<b>Kohesivitas</b> Rerata empirik = 89,738 Rerata hipotetik = 87,5	Sedang
<b>Kecemasan</b> Rerata empirik = 84,185 Rerata hipotetik = 87,5	Sedang

Sumber: print out olah data SPS

Hasil penelitian ini didukung oleh Penelitian Malik (Sarwono dan Meinarno, 2009) menyatakan produktivitas kelompok kohesif cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak kohesif. Begitu pula pada tim futsal yang

terdiri dari beberapa anggota membentuk satu kelompok maka semakin kohesif suatu kelompok maka peluang untuk meraih kesuksesan dalam pertandingan akan semakin besar, karena diantaranya terjalin saling pengertian, kerjasama dan keterikatan yang kuat. Menurut Vaughen dan Hogg (Sarwono dan Meinarno, 2009) anggota kelompok yang kohesif, cenderung berkomunikasi lebih banyak dan isi dari interaksi bersifat positif, sedangkan anggota kelompok yang tidak kohesif, biasanya kurang berkomunikasi dan isi dari interaksinya bersifat negatif. Anggota kelompok yang kohesif lebih kooperatif, bersahabat dan berusaha menciptakan persatuan kelompok, sedangkan kelompok yang kurang kohesif bersifat egois dan kurang memberi perhatian terhadap orang lain

Newcomb dkk. (Gerungan, 2006) anggota kelompok yang kohesif akan tetap mempertahankan keharmonisan kelompok dengan berperilaku konformis dan berperilaku sesuai dengan harapan anggota lain. Selain itu juga kekuatan yang mempengaruhi kohesivitas timbul dari rasa saling keterikatan antar anggota (*interpersonal attractiveness*) dan seberapa besar kelompok memenuhi kebutuhan anggota. Pada sebuah

pertandingan kohesivitas dibutuhkan karena produktivitas kelompok kohesif cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak kohesif.

Berdasarkan hasil analisis diketahui kohesivitas tim pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 89,738 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5. Dapat diartikan subjek penelitian belum mengoptimalkan aspek-aspek yang terdapat dalam variabel kohesivitas tim, yaitu kebersamaan, saling mendukung dan kerjasama, ketertarikan interpersonal dan konformitas.

Kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 84,185 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5. Kondisi dapat diartikan subjek penelitian secara umum tidak mengalami gejala-gejala seperti yang terdapat dalam variabel kecemasan yaitu keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kohesivitas tim dengan kecemasan menghadapi pertandingan namun generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini

terbatas pada populasi dimana penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian ulang dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

### **KESIMPULAN**

1. Nilai koefisien korelasi  $r = -0,383$ ;  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kohesivitas tim dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi kohesivitas tim maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan, begitu sebaliknya semakin rendah kohesivitas tim maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan.

2. Berdasarkan hasil analisis diketahui kohesivitas tim pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 89,738 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

3. Kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata

empirik (RE) = 84,185 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

4. Sumbangan efektif kohesivitas tim terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 14,7%, maka masih terdapat 85,3% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan selain variabel kohesivitas tim misalnya: tuntutan dan standar prestasi yang tinggi, kurang siap, pola pikir negatif, pengalaman keberhasilan dan kegagalan, ketakutan akan kegagalan, kurang percaya diri, penonton, saingan dan pelatih

### **SARAN**

Peneliti lain yang tertarik meneliti dengan tema yang sama diharapkan :

- a. Menggunakan atau menambah variabel lain untuk mengukur kecemasan menghadapi pertandingan selain kohesivitas tim kepercayaan diri, dukungan penonton, gaya kepemimpinan pelatih.
- b. Memperluas populasi dan alat pengumpulan data, misalnya mengambil subjek penelitian dari cabang olahraga lain, atau menggunakan pendekatan metode kualitatif melalui pengukuran wawancara dan observasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. Alloy, LB., Bootzin, RR. 1996. *Abnormal Psychology : Current Perspectives*. New York : Mc Graw Hill, Inc.
- Chaplin J.P. 2007. *Kamus Lengkap Psikologi* (alih bahasa: Kartono, K). Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Gerungan, W, A. 2006. *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco.
- Gunarsa D. 2006. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Kartono, K. 2005. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung : Mandar Maju.
- Rahmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi. Edisi Revisi*. Bandung : CV Remaja Karya.
- Ramdhani, N. dan Martono 1996. Kohesivitas pada Kelompok Miskin. *Bulletin Psikologi*. Hal 75-95
- Santrock, J. W. 2008. *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (Jilid 1, edisi kelima). Alih bahasa : Achmad Chusairi & Juda Damanik. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sari, M.P 2011. Hubungan Self-Confidence dengan Kecemasan Pada Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi (tidak diterbitkan)* Surakarta : Fakultas Psikologi UMS
- Sarwono, S.W. Eko A. Meinarno. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Shaw, M. E. 1979. *Theories of Social Psychology*. Auckland : Mc. Graw Hill Company.
- Yoga. 2005. Hubungan antara Kematangan Sosial dengan Kohesivitas Kelompok *Skripsi (tidak diterbitkan)* Surakarta : Fakultas Psikologi UMS