

---

**Pengaruh Cokelat Dan Motivasi Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola pada Friendly Game SSB Putra Dakota U13**

**The Influence of Chocolate and Coach Motivation on Football Athletes' Anxiety at Friendly Game SSB Putra Dakota U13**

**Ramadhany Hananto P<sup>1</sup>, Abidy Harnanditya Mashuri<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Pendidikan Jasmani/Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

**Abstrak**

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji lebih dalam pengaruh cokelat dan motivasi pelatih terhadap psikologi atlet sepak bola SSB Putra Dakota U13. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian metode campuran. Penelitian ini menggunakan strategi sequential mixed methods, khususnya strategi sequential explanatory. Pada penelitian ini tahap pertama yang peneliti lakukan adalah mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dalam menjawab rumusan masalah pertama dan ketiga yaitu apakah ada pengaruh yang signifikan pemberian coklat terhadap kecemasan atlet sepak bola saat akan bertanding dan apakah ada keunggulan antara variabel coklat dengan motivasi pelatih dalam bertanding. mengatasi kecemasan atlet. sepak bola selama pertandingan. Pada tahap kedua peneliti mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif untuk menjawab rumusan masalah kedua yaitu apakah pemberian motivasi oleh pelatih dapat menurunkan gangguan kecemasan atlet sepak bola saat bertanding. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kontrol kecemasan atlet saat bertanding di SBB Putra Dakota. Motivasi memiliki pengaruh sebesar 1,43% dalam mengendalikan kecemasan atlet, sedangkan coklat memiliki pengaruh sebesar 4,7% dalam mengendalikan kecemasan atlet. Hasil ini menunjukkan bahwa coklat lebih unggul dalam hal pengendalian kecemasan.

**Kata kunci:** Pengaruh Cokelat, Motivasi, Kecemasan.

**Abstract**

*This study is focused on examining more deeply the effect of chocolate and coach motivation on the psychology of SSB Putra Dakota U13 soccer athletes. This research uses a mix method research approach. This study uses a sequential mixed methods strategy, specifically a sequential explanatory strategy. In this study, the first stage the researchers did was to collect and analyze quantitative data in answering the first and third problem formulations, namely whether there is a significant effect given by chocolate on the anxiety of soccer athletes when they are about to compete and whether there is an advantage between the chocolate variable and the coach's motivation in competing. overcome athlete anxiety. football during the game. In the second stage the researchers collected and analyzed qualitative data to answer the second problem formulation, namely whether the provision of motivation by the coach can reduce anxiety disorders of soccer athletes when competing. The results of this study indicate that there is a significant increase in the control of athletes'*

*anxiety when competing in SBB Putra Dakota. Motivation has an effect of 1.43% in controllingg athlete's anxiety, while chocolate has an influence of 4.7% in controlling athlete's anxiety. These results indicate that chocolate is superior in terms of anxiety control.*

**Keywords:** *Influence, Chocolate, Motivation, Anxiety.*

.



## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia selain bulutangkis. Tingginya antusiasme masyarakat terhadap sepakbola di Indonesia tidak sejalan dengan prestasi yang diraih oleh Tim Nasional sepakbola Indonesia di berbagai ajang bergengsi. Beberapa tahun terakhir, Tim Nasional sepakbola Indonesia mengalami degradasi prestasi, sehingga menjadi sorotan masyarakat. Pada laman resmi FIFA (Federation of International Football Association) peringkat sepakbola Indonesia pada 7 April 2021 berada di peringkat ke 173 dunia dari 209 negara. Posisi ini terpaut cukup jauh dari negara Asean lainnya yaitu Vietnam dan Thailand yang berada pada peringkat 92 dan 106 dunia.

Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga tim yang mengandalkan kerja sama serta kemampuan individu, sehingga terdapat banyak faktor yang kompleks di dalamnya, diantaranya faktor fisik, taktik, strategi dan mental. Sepakbola menuntut pemain untuk selalu tampil maksimal dalam setiap pertandingan di level kompetitif. Selain membutuhkan kinerja fisik dengan tingkat yang tinggi, sepakbola juga memperhatikan keterampilan psikologis. Perpaduan antara faktor fisik dan faktor psikologis menjadi alasan keberhasilan dan kegagalan pemain dalam berolahraga (Kubiak, 2013). Pengetahuan mengenai keterampilan psikologis untuk mendukung pembinaan pemain sepakbola sangat penting untuk dikuasai dan diimplementasikan oleh pelatih agar dapat membantu para pemain dalam mencapai prestasinya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi tim sepak bola dapat diwujudkan melalui implementasi keterampilan psikologis yang dimiliki oleh seorang pelatih, karena dengan demikian pelatih akan mudah memahami situasi yang dihadapi oleh atletnya sehingga atlet diharapkan mampu mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi saat berlatih maupun bertanding serta mencapai dapat mencapai performa puncaknya.

Keterampilan psikologis merupakan aspek-aspek psikologi yang terdapat pada diri atlet serta salah satu prediktor guna mengenali atlet tersebut akan berhasil atau tidak dalam berolahraga (dalam Tenenbaum & Eklaud, 2013). Peran keterampilan psikologis terhadap penampilan atlet ini dapat dilihat dari seberapa besar ketangguhan mental atlet dalam mengatasi stres, mengendalikan fokus, dan bangkit dari sebuah kegagalan serta kesulitan yang sedang dihadapi. Agar psikologis atlet tetap stabil pada saat latihan maupun saat akan melakukan pertandingan, maka dapat diberikan beberapa motivasi yang membangun dan pemberian makanan tepat untuk menjaga kondisi atlet tersebut tetap maksimal. Pemberian motivasi oleh pelatih memberikan kontribusi besar dalam pembentukan prestasi dan performa seorang atlet. Pemberian motivasi ini dilakukan untuk mendorong seorang atlet atau sebuah tim sepakbola agar rangsangan tindakan yang diberikan menjadi dasar atau alasan untuk berperilaku atau melakukan sesuatu. Berdasarkan fakta yang ada di lapangan, masih banyak pelatih yang minim akan pengetahuan mengenai keterampilan psikologis pemain, juga pengaplikasiannya dalam wujud latihan keterampilan mental (Freitas, 2013). Begitu pula para pelatih olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Menurut Dongoran (2017) masih sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus mengaplikasikan latihan keterampilan mental pada pemainnya. Peran pelatih dalam memfasilitasi perkembangan pemain ialah untuk mendapatkan sebuah latihan yang berhubungan psikologis sangat penting untuk ketangguhan mental pemain.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa terbalik seorang atlet terletak pada setiap individu masing-masing pemain. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Halrsono (2015) bahwa terdapat 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Faktor psikologis yang dimaksud yakni

berupa motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, konsentrasi, dan kognisi memainkan peran penting dalam peningkatan kinerja pemain sepakbola. Menurut William dan Krane (dalam Islami, 2021) menyatakan bahwa keterampilan psikologis yang meliputi imagery, memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan kecemasan, selftalk positif, dan penetapan tujuan untuk menuju puncak performa. Namun pada kenyataannya masih banyak pelatih dan klub yang belum memperhatikan faktor psikologis pemain dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sehingga pemain sedikit kesulitan untuk menampilkan performa terbaliknya. Kondisi demikian dapat mengakibatkan tidak stabilnya performa pemain tersebut sehingga mempengaruhi prestasi yang dicapai. Guna meminimalisir hal tersebut sebaiknya dilakukan pemberian motivasi ataupun konsumsi makanan yang membantu atlet menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan berupa kecemasan saat bertanding dan menjaga konsentrasi sepanjang pertandingan berlangsung. Pemberian konsumsi makanan berupa cokelat kepada setiap atlet sepakbola sebelum bertanding diharapkan dapat memberikan ketenangan. Mukhidah (2011) mengungkapkan bahwa cokelat memiliki kandungan alkaloid, yakni semacam theobromin dan feniletilamin yang secara psikologis memberikan dampak pada badan. Cokelat juga memiliki asam amino triptofan yang berkaitan dengan kandungan serotonin pada otak. Triptofan merupakan prekursor neurotransmitter serotonin yang mempengaruhi mood dan suasana hati.

Berdasarkan kesenjangan atau permasalahan yang dijabarkan pada latar belakang diatas, peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih jauh tentang seberapa besar pengaruh cokelat terhadap psikologi atlet saat bertanding. peneliti juga telah mengamati dari beberapa kajian literatur dan fakta yang ada di lapangan bahwa masih jarang peneliti yang melakukan penelitian terkait dengan konsumsi cokelat dan pemberian motivasi oleh pelatih terhadap psikologis atlet sepakbola. maka dari itu, peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Cokelat

dan Motivasi Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola Pada *Friendly Game* SSB Putra Dakota U13”.

## METODE PENELITIAN

Fokus pada penelitian ini adalah menelaah lebih dalam mengenali pengaruh cokelat dan motivasi pelatih terhadap psikologis atlet sepak bola SSB Putra Dakota U13. Penelitian ini nantinya akan menggunakan mixed method research. Menurut Masrizal (2012) menyatakan bahwa mixed method research merupakan metode penelitian yang diaplikasikan jika peneliti memiliki pertanyaan yang perlu diuji dari segi outcomes dan prosesnya, dan melibatkan kombinasi antara metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian. Selain itu, Sugiono (2011:404) juga menyebutkan bahwa metode penelitian kombinasi (*mixed method*) adalah suatu metode penelitian yang menggabungkan antara metode kuantitatif dan kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian sehingga diperoleh data yang komprehensif, valid, reliabel dan objektif. Metode ini berfokus pada pengumpulan, analisa, serta pencampuran antara data kualitatif dan kuantitatif dilakukan dalam satu penelitian.

Penelitian ini menggunakan strategi metode campuran sekuensial/bertahap (*sequential mixed method*) terutama strategi eksplanatoris sekuensial. Dalam penelitian ini tahap pertama yang dilakukan peneliti adalah mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dalam menjawab rumusan masalah pertama dan ketiga yakni apakah terdapat pengaruh signifikan yang diberikan cokelat terhadap kecemasan atlet sepakbola saat akan bertanding dan apakah terdapat keunggulan antara variabel cokelat dan motivasi pelatih dalam menangani kecemasan atlet sepak bola saat akan bertanding. Pada tahap kedua peneliti mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif untuk menjawab rumusan masalah yang kedua yaitu Apakah pemberian motivasi oleh pelatih dapat mengurangi gangguan kecemasan atlet sepakbola saat bertanding.

Penelitian ini membutuhkan data yang berkaitan dengan pengaruh cokelat dan motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepak bola SSB Putra Dakota U13, sehingga subjek penelitian akan diambil dari orang yang berkaitan maupun benda yang dapat mendukung untuk memperkuat data tersebut. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dari sumber data yang ada di lapangan atau

tempat lainnya yang menjadi lokasi penelitian. Sumber data yang diperoleh peneliti berupa data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan peneliti melalui observasi dan wawancara. Kegiatan wawancara untuk memperoleh data yang dibutuhkan, diperoleh melalui narasumber yaitu pelatih SSB Putra Dakota dan peserta SSB Putra Dakota. Untuk informan kunci pada penelitian ini adalah pelatih SSB Putra Dakota yakni M. Sulthon, penggalan data kepada informan melalui wawancara yang direkam menggunakan alat bantu *smartphone* Iphone, serta buku dan bolpoin untuk mencatat intisari dari pelaksanaan wawancara. Data sekunder yaitu data yang didapat bukan dari sumber pertama atau disebut dengan sumber tidak langsung. Data sekunder yang didapatkan peneliti berupa buku, dokumentasi, dan skripsi terdahulu. Buku yang dimaksud peneliti adalah pelengkapan data yang berkaitan dengan materi cokelat, motivasi pelatih, serta psikologi olahraga. Untuk dokumentasi diperoleh melalui dokumentasi peneliti mengenai program kerja SSB, foto piagam kejuaraan dan lainnya. Sedangkan skripsi terdahulu, digunakan peneliti untuk mencari kelemahan dan kelebihan yang akan dijadikan penguat dan acuan bagi peneliti untuk kepenulisan dan penelitian yang lebih baik.

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan peneliti dalam mengambil data dari lapangan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi: metode observasi. Observasi dilakukan melalui kedatangan peneliti secara langsung ke lapangan untuk mendapatkan data dan informasi yang dibutuhkan. Unsur kegiatan yang terdapat dalam observasi dilakukan peneliti melalui aktivitas mengamati friendly game SSB Putra Dakota. Wawancara sebagai pertemuan dua orang untuk saling bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat menginterpretasikan makna mengenai satu topik tertentu. Wawancara bertujuan guna memperoleh data atau informasi dari subjek penelitian. Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan teknik pengumpulan data melalui aktivitas wawancara. Dimana proses wawancara dilakukan dengan pelatih SSB Putra Dakota sebagai informan untuk menggali informasi mengenai bagaimana persiapan yang dilakukan pada saat latihan dan pada saat friendly game. Dan juga metode angket, Angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket tertutup, yakni pertanyaan sudah memiliki alternatif jawaban berupa pilihan. Sehingga responden tidak bisa memberikan jawaban selain yang terdapat dalam pilihan alternatif jawaban. Angket yang akan disebarkan peneliti pada responden dalam bentuk tercetak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari perolehan pengelolaan data validitas maka diketahui untuk seluruh item yang berjumlah 30 pernyataan dari variabel Pengaruh Cokelat sebanyak 15 item dinyatakan valid. Dan 15 item pada variabel motivasi pelatih juga dinyatakan valid. Hal ini artinya bahwa 30 pertanyaan secara keseluruhan mampu untuk mengukur pengaruh cokelat dan motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepakbola pada friendly game SSB putra Dakota U13. Keseluruhan item yang valid ini karena besarnya  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. yaitu berada pada angka 0,361. Dan . Dari hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwasannya instrumen kuisisioner penelitian ini bersifat reliabel, hal ini disebabkan karena koefisien *Cronbach's Alpha* variabel pengaruh cokelat dan motivasi pelatih berada diangka lebih besar dari 0,60. Yang artinya dari hasil uji coba instrumen penelitian ini dinyatakan valid serta reliabel dari keseluruhan item pertanyaan, dari pernyataan variabel pengaruh cokelat dan motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepakbola. Item dari masing-masing instrumen ini dapat dikatakan berfungsi dalam mengukur hasil pengumpulan data. Adapun pengelolaan hasil data pengujian reliabilitas pengaruh cokelat dan motivasi pelatih dapat dianalisis pada tabel pengolahan hasil data melalui SPSS Versi 18. Dari uji data reliabilitas tersebut disimpulkan bahwa angka *cronbach's Alpha* sebesar 0,919 dan dinyatakan reliabel karena  $\text{cronbach alpha} > 0,6$  ( Sugiyono, 2011).

## Analisis Regresi Linear Berganda

Uji regresi linier mengestimasi besarnya koefisien-koefisien yang dihasilkan dari persamaan yang bersifat linier, yang melibatkan beberapa variabel bebas, untuk digunakan sebagai alat prediksi (Sugiyono, 2009).

Tabel hasil uji Regresi Berganda

| Model                 | Coefficients <sup>a</sup>   |            |                           |       |      |
|-----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|                       | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | T     | Sig. |
|                       | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1 (Constant)          | 1.727                       | .276       |                           | 6.267 | .000 |
| pengaruh cokelat (X1) | .437                        | .049       | .475                      | 8.908 | .000 |
| motivasi pelatih (X2) | .154                        | .058       | .143                      | 2.672 | .008 |

Berdasarkan analisis tabel hasil regresi berganda, diperoleh penjelasan sebagai berikut: 1). Koefisien konstanta sebesar 1,727 artinya jika tidak ada

variabel cokelat dan motivasi pelatih, maka pengaruh kecemasan atlet akan sebesar 1,727 poin. 2). Koefisien regresi variabel pengaruh cokelat adalah 0,437 berarah positif, artinya setiap peningkatan konsumsi terhadap cokelat dan variabel lainnya tetap, maka pengaruh terhadap kecemasan atlet akan mengalami penurunan sebesar 0,437 poin. 3). Koefisien regresi variabel motivasi pelatih adalah 0,154 berarah positif, artinya setiap peningkatan motivasi pelatih terhadap atlet sebesar 1 poin dan variabel lainnya tetap maka pengaruh terhadap kecemasan atlet akan mengalami penurunan sebesar 0,154

### Analisis Uji t

Pada uji hipotesis ini menggunakan uji t dipergunakan untuk mengukur tingkat pengaruh signifikansi secara parsial antara variabel cokelat (X1), motivasi pelatih (X2), terhadap variabel terikat yaitu kecemasan atlet (Y).

Tabel 2. Uji T

| Model                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|                       | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| (Constant)            | 1.727                       | .276       |                           | 6.267 | .000 |
| pengaruh cokelat (X1) | .437                        | .049       | .475                      | 8.908 | .000 |
| motivasi pelatih (X2) | .154                        | .058       | .143                      | 2.672 | .008 |

Rumus untuk mencari nilai t tabel adalah:

t tabel =

Jadi, t tabel =  $0,05/2 ; 30 - 2 - 1$

0,025 ; 27

Kemudian dicari pada distribusi nilai t tabel maka ditemukan nilai t tabel sebesar 2,052 Hasil pengujian hipotesis secara parsial melalui uji t diperoleh t hitung berdasarkan nilai koefisien yang dapat dilihat pada gambar di atas menunjukkan bahwa :

1)Pengaruh cokelat berpengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet sepak bola dengan t hitung > t tabel sebesar 8,908 >2,052. Besar pengaruh cokelat terhadap kecemasan atlet adalah 4,7%. Hasil pengujian dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa variabel cokelat berpengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet sepakbola.

2) Motivasi pelatih berarah positif dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet sepakbola dengan t hitung > t tabel sebesar 2.672 > 2,052. Besar pengaruh motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepakbola adalah

1,43%. Hasil pengujian dalam penelitian ini menyatakan bahwa variabel motivasi pelatih berpengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet sepakbola.

Hasil melalui metode lain seperti wawancara sebagai alat untuk merincikan penelitian ini juga memiliki hasil yang signifikan dari variabel pengaruh cokelat dan motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepakbola. Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu pelatih sepakbola pada friendly game SSB Putra Dakota U13. Mengenai kewajiban khusus yang ditetapkan SSB sebelum atlet melakukan friendly game. Dan jawaban pelatih sebagai berikut :

“untuk kewajiban khusus tidak ada, tetapi pada saat friendly game lebih ditekankan pada pengeluaran kemampuan yang didapatkan setelah diberikan materi, baik kemampuan individu maupun secara tim”

Kemudian peneliti ingin mengetahui bagaimana upaya pelatih dalam mengelola psikologi olahraga para pemain. Dan pelatih menjawab sebagai berikut :

“bagi saya psikologi olahraga pemain sepakbola sangat krusial kedudukannya, karena itu dapat mempengaruhi psikis dan fisik para pemain. Saya sebagai pelatih juga bertanggung jawab atas psikologi pemain selama dilapangan, agar dapat mengontrol emosi. Yang akhirnya menimbulkan kecemasan dan membuat performa para pemain menurun”

Kemudian peneliti menanyakan bagaimana pelatih menghadapi para pemain sepakbola yang mengalami kecemasan berlebih. Dan pelatih menjelaskan :

“Selalu memberikan motivasi kepada anak tersebut serta memberikan arahan apa yang harus dilakukan agar si anak tidak lagi merasa cemas. Ketika ada anak yang kurang memiliki motivasi yang tinggi, sebaiknya bisa diberikan reward/hadiah secara langsung. Semisal contoh seperti kalau ada seorang bisa mencetak gol akan langsung diberikan reward berupa permen satu semacamnya”

Setelah itu peneliti ingin mengetahui cara pelatih dalam menjaga performa para pemain melalui apa saja yang dikonsumsi dan apakah cokelat dapat berpengaruh terhadap kecemasan para pemain sepakbola. Dan jawaban pelatih sebagai berikut :

“Untuk makanan tidak terlalu dikhususkan, kecuali sebelum bertanding tidak boleh minum es dan makan pedas, dan cokelat memang betul dapat

mengurangi kecemasan pemain dilapangan, mungkin karena pengaruh cokelat yang manis memicu pikiran yang positif sehingga bisa meminimalisir kecemasan”.

Kemudian peneliti menanyakan apakah pelatih mengetahui tentang kandungan cokelat yang dapat membantu tubuh merasa lebih rileks.

Dan jawaban pelatih sebagai berikut :

“Sedikit yang saya tahu, saya pernah membaca artikel yang menunjukkan bahwa kandungan cokelat mapu membantu dalam memproduksi suatu zat pada otak yang dapat memberikan rasa bahagia dan rileks pada tubuh”.

Peneliti bertanya kembali apakah terdapat banyak perubahan setelah pemain diberi cokelat saat bertanding

Dan jawaban pelatih sebagai berikut :

“Melihat permainan anak-anak tadi terlihat ada perubahan setelah diberi cokelat, anak-anak terlihat lebih berani dalam menguasai bola dan lebih tenang dalam pengambilan keputusan secara cepat dan tepat. Itu menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri para pemain”.

Kemudian peneliti bertanya apakah pemberian cokelat merupakan salah satu solusi bagi pelatih untuk meminimalisir kecemasan atlet saat bertanding

Dan jawaban pelatih sebagai berikut :

“Melihat dari permainan anak-anak tadi setelah diberi cokelat, mungkin ini bisa menjadi alternatif bagi saya sendiri untuk menangani permasalahan kecemasan atlet saat bertanding”.

Setelah dilakukan wawancara oleh salah satu pelatih pada saat friendly game di SSB putra Dakota U13 melawan SSB Sumorame FC, didapatkan kesimpulan bahwa kedua variabel diatas saling memiliki pengaruh terhadap kecemasan para pemain sepakbola pada friendly game SSB putra Dakota U13. Dimana pada kenyataannya, kedua faktor ini juga telah dilakukan dilapangan sebagai upaya meminimalisir tingkat kecemasan. Melalui olahan data statistik dari angket pengaruh cokelat terhadap kecemasan atlet sepakbola berpengaruh signifikan sebesar 4,7%. Dan motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepakbola berpengaruh signifikan sebesar 1,43%.

Hal tersebut sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti. Terlihat adanya perbedaan performa yang menonjol pada atlet sepakbola SSB Putra Dakota U13 antara sebelum diberikan cokelat dan motivasi pelatih

dengan sesudah diberikannya cokelat dan motivasi pelatih. Sebelum diberikan cokelat dan motivasi pelatih, atlet terlihat tidak terlalu bersemangat pada friendly game. Atlet lebih sering melakukan passing dibandingkan dribbling karena kurangnya kepercayaan diri untuk menguasai bola. Atlet juga cenderung diam atau kurang berkomunikasi dengan kawan sesama tim sehingga mengakibatkan kesalahan komunikasi saat friendly game berlangsung. Pengambilan keputusan atlet juga bisa dikatakan lambat. Setelah peneliti memberikan cokelat dan motivasi pelatih terlihat adanya perubahan pada kualitas atlet pada friendly game berlangsung. Kepercayaan diri yang meningkat membuat atlet lebih berani mengeluarkan kualitas individu mereka saat menguasai bola serta passing yang lebih berkualitas. Saat friendly game berlangsung terlihat lebih ramai dengan komunikasi sehingga mampu membangun kekompakan tim. Semangat atlet lebih besar dibanding sebelum diberikan cokelat dan motivasi pelatih. Atlet terlihat lebih cepat dan tepat dalam pengambilan keputusan. Itu terlihat setelah bagaimana atlet mampu dalam mengatasi tekanan saat berhadapan dengan lawan yang lebih besar atau saat berhadapan dengan situasi 2vs1 bahkan lebih. Tempo permainan sangat meningkat drastis dibanding sebelum diberikannya cokelat dan motivasi pelatih. Atlet juga mampu memberikan pengaruh positif kepada rekan satu tim berupa kata maupun tindakan. Itu terlihat saat tim Dakota FC tertinggal 2 gol atas tim lawan. Tim Dakota FC terlihat tetap tenang meskipun dalam situasi tertinggal, permainan mereka tidak terburu-buru untuk menuju ke gawang lawan. Permainan mereka justru terlihat lebih rapi dalam melakukan penyerangan maupun saat bertahan. Pada akhirnya membuahkan 2 gol. Meskipun pada akhirnya tidak dapat mengembalikan keadaan, setidaknya mereka sangat tenang dalam situasi tertinggal 2 gol. Semangat dan kegigihan mereka dalam mengejar ketertinggalan patut untuk diapresiasi.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dinyatakan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi suatu prestasi dalam olahraga sepakbola. Beberapa faktor tersebut berupa fisik, teknik dan psikologis. Salah satu komponen signifikan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atlet dalam olahraga prestasi adalah psikologis atlet dalam latihan, persiapan dan juga saat bertanding. Psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti

emosi, motivasi, self-efficacy dan beberapa aspek psikologis lainnya. Dalam penelitian melalui atlet sepakbola pada friendly game SSB putra dakota U13 didapati hasil bahwa motivasi pelatih sangat berpengaruh signifikan pada angka 1,43% dapat mengurangi pada tingkat kecemasan para atlet. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Soraya (2017) bahwa pemberian motivasi yang dilakukan pelatih diharapkan mampu untuk meningkatkan performa atlet sehingga atlet tersebut dapat berprestasi. Pemberian motivasi oleh pelatih dapat memberikan kontribusi yang sangat besar dalam pembentukan prestasi dan performa seorang atlet. Pemberian motivasi ini dilakukan untuk mendorong seorang atlet atau sebuah tim sepakbola agar rangsangan tindakan yang diberikan menjadi dasar atau alasan untuk berperilaku atau melakukan sesuatu. Dalam hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu pelatih juga menjelaskan bahwa sebagai pelatih wajib untuk memberikan dukungan moral berupa pemberian motivasi sangat penting dilakukan agar tetap menjaga psikologis atlet dengan baik sehingga dapat mengatasi permasalahan psikologis tersebut. Motivasi dapat dilakukan dengan pemberian kata-kata penyemangat serta dengan pemberian bonus atau hadiah jika seseorang mencapai tujuan yang ditargetkan.

Melalui variabel kedua yaitu variabel cokelat juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan para atlet, dimana pengaruh yang diberikan cokelat menunjukkan angka sebesar 4,7%. Selain dari pemberian motivasi, pemberian makanan berupa cokelat kepada atlet diharap mampu membantu psikologi atlet saat berlatih maupun bertanding. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang lebih dulu dilakukan oleh Claresta dan Purwoko (2017), yang mengangkat judul "Pengaruh Konsumsi Cokelat Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Praujian", Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mengkonsumsi cokelat memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan, penurunan tekanan darah sistolik, dan dapat memperbaiki sistem aliran dilatasi darah (pengukuran terhadap kemampuan pembuluh arteri menjadi rileks dan mempercepat akomodasi aliran darah). Cokelat sendiri memiliki kandungan alkaloid, yakni semacam theobromin dan feniletilamin yang secara psikologis memberikan dampak pada badan. Cokelat juga memiliki asam amino triptofan yang berkaitan dengan kandungan serotonin pada otak. Triptofan merupakan prekursor neurotransmitter serotonin yang mempengaruhi mood dan suasana hati. Berdasarkan dari hasil penelitian

yang telah dilakukan dan didukung dengan penelitian oleh para ahli, dapat ditarik kesimpulan memang terdapat pengaruh yang signifikan apabila cokelat dikonsumsi dengan takaran yang tepat dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada diri atlet sebelum memasuki lapangan serta memberikan efek rileks pada tubuh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap pengendalian kecemasan atlet saat bertanding di SSB Putra Dakota. Motivasi memiliki pengaruh sebesar 1,43% dalam pengendalian kecemasan atlet, sedangkan cokelat memiliki pengaruh sebesar 4,7% dalam pengendalian kecemasan atlet. Hasil ini menunjukkan bahwa cokelat lebih unggul dalam hal pengendalian kecemasan yang memungkinkan dapat di padukan dengan variabel lain yang dapat mendorong atlet untuk meningkatkan performanya, sehingga pemberian cokelat tersebut dapat menjadi solusi alternatif yang dapat digunakan dengan jangka waktu yang panjang.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

### **1. Pengurus dan Pelatih**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa ada pengaruh yang diberikan oleh cokelat dan motivasi pelatih dalam menangani kecemasan atlet saat bertanding dengan cokelat yang memiliki pengaruh lebih besar di bandingkan motivasi pelatih. Diharapkan pelatih mampu menangani kecemasan atlet saat bertanding dengan cara pemberian motivasi dan cokelat secara bijak.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a) Untuk mengembangkan item pertanyaan dalam kuesioner serta membahas secara mendalam setiap aspek psikologis dan setiap cabang olahraga.

- b) Untuk menambahkan variabel lain selain motivasi pelatih sehingga didapatkan bukti yang kuat bahwa cokelat memang berpengaruh dan bermanfaat dalam menangani kecemasan atlet
- c) Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk menambah jumlah sampel yang lebih besar, sehingga hasilnya lebih dapat digeneralisasikan

## REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rhineka Cipta.
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 11(20).  
[http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal\\_buana\\_pendidikan/article/download/1345/1174](http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/download/1345/1174), diakses Tanggal 25 Juni 2021.
- Claresta, L. J., & Purwoko, Y. (2017). *Pengaruh Konsumsi Cokelat terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Praujian*. DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO), 6(2), 737-747.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18591>, diakses Tanggal 22 Juni 2021.
- Claudia, K. (2013). *Perceived factors influencing athletic performance across career stages*. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:619224>, diakses Tanggal 20 Juni 2021.
- Dongoran, F., & Dimiyati. *Karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri indonesia ditinjau dari kategori seni dan tanding*. Jurnal IKOR PPS UNY, diakses Tanggal 27 Juni 2021.
- Effendi, A. R. (2016). Hubungan Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 44-55.  
<http://www.jurnal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/29>, diakses Tanggal 19 Juni 2021.
- Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (Eds.). (2013). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Sage Publications.

- Fahyuni, E. F., & Istikomah, I. (2016). Psikologi Belajar & Mengajar (kunci sukses guru dalam interaksi edukatif). <http://eprints.umsida.ac.id/738/2/PSIKOLOGI%20BLJR-NEW%20BOOK.pdf>, diakses Tanggal 24 Juni 2021.
- Freitas, S. D., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). *What do coaches think about psychological skills training in soccer? A study with coaches of elite Portuguese teams*. International journal of sports science, 3(3), 81-91. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20133411300>, diakses Tanggal 23 Juni 2021.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanah, H. 2016. *Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)*. *Jurnal At-Taqaddum*, 8 (1). <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/attaqaddum/article/view/1163>, diakses Tanggal 23 juni 2021.
- Khairunnisa, N., Sukohar, A., Hanriko, R., & Septa, T. (2018). Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 7(3), 81-89. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2057>, diakses Tanggal 24 Juni 2021.
- Sholicha, I. F. (2020). Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91-99. <http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/2004>, diakses Tanggal 27 Juni 2021.
- Soraya, N. (2017). Perbandingan Senam Aerobik Mix Impact dengan Senam SKJ 2012 dan Motivasi Berprestasi Terhadap Daya Tahan Cardiorespiratory. *Journal Sport Area*, 2(2), 63-75. <https://media.neliti.com/media/publications/261885-none-12a8404c.pdf>, diakses Tanggal 23 Juni 2021.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Supriyanto, A. 2017. *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syahrum & Salim. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. 2014. *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfatin, N. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Malang: Media Nusa Creative.
- Umam, K. 2012. *Perilaku Organisasi*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Usman, H. 2013. *Teori Praktik dan Riset Pendidikan*. Edisi Keempat. Jakarta: Bumi Aksara
- Utami, O. 2013. *Hubungan antara Pemanfaatan E-Learning dengan Motivasi Belajar Siswa* [UPI].  
[http://repository.upi.edu/61/6/S\\_KTP\\_0705192\\_CHAPTER3.pdf](http://repository.upi.edu/61/6/S_KTP_0705192_CHAPTER3.pdf), diakses Tanggal 20 Juni 2021.