

Kecemasan Terhadap Teknik Dasar Permainan Bolabasket (Studi Korelasional Pada Atlet Bolabasket Putri UPI)

Silvy Juditya

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peranan psikologis dalam raih prestasi olahraga selain teknik, taktik, dan fisik yang dimiliki oleh para atlet. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sebelum, pada saat, dan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan shooting dan passing. Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan angket dan observasi sebagai instrumentnya. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah atlet bolabasket putri UPI. Dari hasil pengolahan data analisis data diperoleh kesimpulan bahwa kecemasan sebelum pertandingan dengan keberhasilan shooting memiliki pengaruh sebesar 32%, sedangkan pengaruh kecemasan pada saat pertandingan dengan keberhasilan shooting memiliki pengaruh sebesar 53%, dan pengaruh kecemasan menjelang akhir pertandingan dengan keberhasilan shooting memiliki pengaruh sebesar 62%. Begitupun pengaruh kecemasan sebelum pertandingan dengan keberhasilan passing memiliki pengaruh sebesar 41%, sedangkan pengaruh kecemasan pada saat pertandingan dengan keberhasilan passing memiliki pengaruh sebesar 42%, dan pengaruh kecemasan menjelang akhir pertandingan dengan keberhasilan passing memiliki pengaruh sebesar 53%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sebelum, pada saat, dan menjelang akhir pertandingan memiliki pengaruh yang berarti terhadap keberhasilan shooting dan passing.

Kata Kunci : Kecemasan, Teknik Dasar Permainan Bolabasket.

Pendahuluan

Permainan bolabasket bukan olahraga yang asing lagi dimasyarakat mulai dari anak-anak usia dini, remaja sampai dengan orang tua mereka sudah mengenal cabang olahraga permainan yang satu ini. Dalam olahraga bolabasket terdapat empat komponen gerak dasar, dimana keempat komponen gerak tersebut merupakan penunjang berlangsungnya permainan bolabasket. Empat komponen tersebut yaitu berlari, melompat, melempar, dan menangkap, maka dari itu setiap pemain atau atlet harus mampu melakukan keempat komponen gerak dasar dalam waktu yang bersamaan. Dengan kata lain dibutuhkan koordinasi gerak yang cukup tinggi dalam cabang olahraga bolabasket. Adanya keempat komponen gerak tadi menyebabkan olahraga bolabasket terlihat lebih atraktif dan dinamis.

Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kerjasama tim yang solid untuk mencapai suatu prestasi, apabila dalam tim tidak ada kerjasama yang solid maka prestasipun akan sulit didapat. Selain itu setiap atlet harus mampu mengontrol emosi mereka, karena dalam olahraga ini sering terjadi body contact (persinggungan tubuh) antar pemain. Apabila seorang pemain atau atlet bolabasket tidak mampu mengontrol emosinya maka akan merugikan dirinya maupun tim.

Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga yang dilakukan oleh dua tim yang berlawanan, masing-masing tim terdiri dari lima orang. Setiap

tim berusaha memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukan bola. Bola boleh dipindahkan dengan cara mengoper, memantul-mantulkan, menggelindingkan dan sebagainya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Olahraga bolabasket telah mengalami banyak perkembangan sejak diciptakannya hingga sekarang, dari mulai jumlah pemain yang bermain di lapangan sampai kepada peraturan yang semakin hari semakin diperbaharui, sebagai contoh sebelum peraturan di perbaharui jump ball di lakukan pada setiap quarter, sedangkan sekarang jump ball hanya di lakukan satu kali saja yaitu pada awal quarter pertama saja. Untuk quarter dua, tiga, dan empat dengan menggunakan errow atau panah saja dan apabila terjadi perebutan bola dilapang ketika pertandingan berlangsung maka penguasaan bola dilihat dari errow (panah) dan tim lawan melakukan lemparan kedalam (throw in) guna menciptakan permainan yang lebih menarik untuk dilihat. Selain itu juga terdapat perkembangan dalam teknik bermain di antaranya adalah teknik menembak. Tembakan dengan dua tangan sudah hal yang tidak aneh lagi dalam permainan bolabasket hampir semua atlet basket mampu melakukannya. Tetapi dengan perkembangan bolabasket yang semakin berkembang saat ini banyak para atlet basket yang mampu melakukan slamdunk. Bahkan ada satu atraksi yang memperlihatkan keterampilan dalam memainkan bolabasket dan menarik untuk dipertontonkan, masyarakat mengenalnya dengan istilah *freestyle*, sehingga olahraga bola basket berkembang dengan pesat. Selain itu jika dilakukan secara teratur akan banyak manfaat yang diperoleh, seperti untuk menjaga kesehatan, menunjang perkembangan fisik, serta sosial.

Perkembangan olahraga bolabasket di Indonesia mengalami kemajuan yang cukup pesat, hal ini terbukti dengan terselenggarakannya kejuaraan-kejuaraan yang melahirkan atlet-atlet bolabasket yang handal, baik yang pengelolaannya secara profesional (klub-klub bolabasket yang tergolong dalam IBL / Kobatama) atau pengelolaannya secara amatir (klub-klub bolabasket yang pengelolaannya berada di bawah Pengcab Perbasi), disamping itu atlet bola basket yang terlahir dari organisasi kampus yaitu dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) cukup signifikan dalam menambah jumlah atlet yang terlibat.

Sebagaimana cabang olahraga permainan yang lain, dalam olahraga bolabasket seorang pelatih mempunyai peranan yang penting dalam membina atlet bolabasket dan harus mampu menjadi sosok seseorang yang menjadi panutan dan contoh untuk para atletnya. Dalam pembinaan atlet, pelatih harus mempunyai program latihan yang dapat menunjang jalannya latihan dan yang mampu menunjang suatu prestasi bahkan juga mampu menunjang ketika seorang atlet berada dalam situasi pertandingan. Pembuatan program harus meliputi dari aspek-aspek teknik, fisik, dan mental. Aspek mental merupakan salah satu faktor psikologis yang cukup signifikan mempengaruhi raihan prestasi atlet. Dengan demikian aspek mental harus menjadi kesatuan dengan aspek fisik, teknik, dan taktik serta dilakukan secara bersama-sama di dalam proses pelatihan yang dilakukan, agar seorang atlet benar-benar siap dalam suatu pertandingan, baik sebelum pertandingan, saat berlangsungnya pertandingan, maupun ketika menjelang akhir pertandingan.

Faktor psikologis mempunyai peranan yang cukup besar dalam prestasi olahraga. Seperti yang dikemukakan oleh Matsuda, (1975) yang disadur oleh

Singgih, (1989 : 140) bahwa : “Ada dua kelompok faktor-faktor psikologis yaitu: “1) Faktor-faktor psikologis yang dapat mengganggu prestasi atlet; 2) Faktor-faktor psikologis yang membantu atau menunjang prestasi atlet.” Faktor psikologis yang dapat mengganggu prestasi atlet diantaranya kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, dan keraguan/takut. Sedangkan faktor psikologis yang dapat membantu atau menunjang prestasi atlet diantaranya motivasi tinggi, aspirasi kuat, ketahanan mental, dan kematangan kepribadian.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk pencapaian prestasi dalam permainan bolabasket kondisi psikologis atau kesehatan mental atlet mempunyai peran penting untuk menunjukkan performa atlet terutama pada saat bertanding, bahkan keberhasilan dari prestasi pun ikut di tentukan oleh mental atlet tersebut.

Salah satu kondisi psikologis yang umumnya muncul pada atlet bolabasket adalah anxiety. Anxiety ini bisa terjadi kapan saja dan hampir setiap orang pernah mengalaminya baik seorang atlet maupun orang biasa diluar atlet, mereka sama-sama mengalami anxiety, tetapi yang berbeda adalah atau kadar anxietynya. Perbedaan ini dikarenakan setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam hal menanggapi anxiety yang dialaminya, kepekaan serta reaksi yang berbeda terhadap penyebab timbulnya anxiety.

Bagi seorang atlet yang menggeluti olahraga kompetitif seperti olahraga bolabasket, anxiety yang dialami akan semakin sering. Karena , dalam olahraga kompetitif khususnya permainan bola basket banyak unsur yang dapat meningkatkan perasaan cemas (anxiety) baik itu dari segi permainan atau dari lingkungan sekitar lapang seperti skor yang imbang, lawan yang lebih tangguh, tekanan dari pelatih, dan penonton atau sporter, unsur-unsur tersebut dapat dengan mudah meningkatkan kecemasan dan mengganggu penampilan pada saat pertandingan. Anxiety yang sering dialami oleh atlet bolabasket pada umumnya ketika atlet tersebut akan memulai pertandingan dimana anxiety yang dialami atlet ketika sebelum bertanding akan meningkat dan selama atlet tersebut sedang bertanding anxiety akan menurun, kemudian anxiety akan meningkat kembali ketika atlet tersebut akan mengakhiri pertandingan terutama ketika skor imbang atau perbedaan point yang tipis atau dalam keadaan kritis menjelang akhir pertandingan.

Atlet yang mengalami anxiety yang tinggi dan tidak mampu mengendalikannya, maka hal ini akan mengganggu penampilan bahkan akan merugikan atlet yang bersangkutan. Anxiety yang dialami atlet bolabasket terjadi tidak hanya pada saat bertanding saja, tetapi anxiety pun sering terjadi pada saat sebelum bertanding, dan bahkan akan muncul ketika mendekati akhir pertandingan. Maka untuk menghadapi kecemasan sebelum, saat, dan menjelang akhir pertandingan setiap atlet biasanya mengatasi kecemasannya dengan cara yang berbeda-beda yang dilakukan oleh setiap atlet, akan tetapi apabila atlet tersebut tidak bisa mengendalikan perasaan-perasaan cemas, takut gagal, selama waktu pertandingan, maka biasanya atlet gagal menampilkan penampilannya dan menghasilkan prestasi yang kurang maksimal, walaupun atlet tersebut di tunjang dengan kondisi fisik yang baik.

Dalam hal ini seorang pelatih harus mampu menangani apabila atletnya mengalami kecemasan, bisa dilakukan dengan melakukan time out (TO) saat quarter berlangsung atau selesi quarter dua pelatih mengajak para atlet untuk

keluar dari lapangan dengan melakukan relaksasi pada atletnya. Sebaliknya atlet yang mampu mengendalikan perasaan cemas, takut gagal, dan mempunyai keinginan yang keras untuk memenangkan pertandingan maka biasanya atlet mampu menampilkan penampilannya dan mampu menghasilkan prestasi yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Cratty yang dikutip Harsono (1988:267), menjelaskan bahwa “Atlet yang relax dan mempunyai a low anxiety level (tidak terlalu tegang) serta high achievement needs (hasrat begitu besar) biasanya akan dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi”. Untuk menghindari kecemasan ketika sebelum, saat, setelah bertanding dan ketika akan menghadapi pertandingan selanjutnya, tugas dari seorang pelatih harus mampu memberikan latihan-latihan mental yang termasuk kedalam program latihan atlet tersebut, sehingga pada saat atlet akan menghadapi pertandingan benar-benar siap selain aspek fisik, taktik, dan strategi.

Dalam permainan bolabasket akan terlihat apabila atlet tersebut sedang dalam keadaan cemas, biasanya atlet tersebut banyak melakukan kesalahan. Maka disinilah saatnya seorang pelatih harus mampu untuk mengontrol rasa cemas, tegang, kondisi mental dan emosional atlet ketika sedang bertanding. Karena hal itu akan dapat berpengaruh terhadap penampilannya dan berpengaruh juga terhadap keberhasilan shooting dan passing. Kecemasan (anxiety) akan dirasakan oleh atlet bolabasket ketika skorimbang pada menit-menit terakhir quarter empat.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, penulis tertarik untuk mengajukan beberapa pertanyaan penelitian, yaitu berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (anxiety) sebelum pertandingan dengan keberhasilan shooting dalam olahraga bolabasket?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (anxiety) sebelum pertandingan dengan keberhasilan passing dalam olahraga bolabasket?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (anxiety) pada saat pertandingan dengan keberhasilan shooting dalam olahraga bolabasket?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (anxiety) pada saat pertandingan dengan keberhasilan passing dalam olahraga bolabasket?
5. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (anxiety) menjelang akhir pertandingan dengan keberhasilan shooting dalam olahraga bolabasket?
6. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (anxiety) menjelang akhir pertandingan dengan keberhasilan passing dalam olahraga bolabasket?

Hakikat Permainan Bolabasket

Dewasa ini permainan bolabasket telah menjadi olahraga yang cukup digemari oleh seluruh kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja sampai orang tua. Bolabasket telah menjelma menjadi olahraga yang menarik dan ditambah dengan unsur hiburannya. Tetapi terkadang orang tidak mengetahui atau kurang paham apa sebenarnya permainan bolabasket.

Permainan bolabasket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang memiliki karakteristik, keterampilan, kepribadian, dan posisi yang berbeda. Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kerjasama dan kekompakkan antar pemain, oleh sebab itu permainan ini disebut sebagai permainan beregu. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya, dengan cara melakukan penyerangan (*offence*) dan berusaha agar keranjang sendiri tidak kemasukkan bola dengan cara melakukan pertahanan (*deffence*). Batasan bola basket diungkapkan oleh tim penulis PERBASI (2004:1) sebagai berikut “Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah lima orang pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka.”

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan gerakan, seperti gerakan kaki pada saat berlari dan melompat serta gerakan tangan pada saat menembak. Menurut Sodikin (1991:50), “Permainan bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsure kekuatan, kecepatan, kelentukkan dan lain-lain”. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang menjadi ciri khas dari cabang olahraga tersebut, begitupun dengan cabang olahraga bolabasket, permainan bolabasket memiliki karakteristik seperti:

a. Persinggungan Tubuh (*Body Contact*)

Body contact atau persinggungan tubuh dalam permainan bolabasket bukan hal yang aneh lagi dan bahkan pasti terjadi seperti blocking foul, charging, holding, illegal screening, bahkan body card sekalipun. Untuk menghindari berbagai cedera akibat dari persinggungan tubuh yang ringan maupun keras sekalipun yang dilakukan ketika dalam pertandingan. Maka dalam hal ini peranan seorang pelatih harus mampu memberikan materi mengenai persinggungan tubuh dalam program latihan dan dilakukan ketika para atletnya sedang berlatih, seperti bentuk-bentuk latihan dalam bentuk-bentuk drill latihan (memberikan stimulus-stimulus) sehingga para atlet sudah terbiasa dengan persinggungan tubuh ketika bertanding. Ada dua hal yang harus diberikan oleh seorang pelatih sehubungan dengan materi persinggungan tubuh ini, yaitu mempersiapkan fisik dan mental atlet dalam menghadapi kemungkinan persinggungan tubuh dalam permainan dan menghindari hal-hal yang dapat mengakibatkan cedera. Seperti yang di ungkapkan PERBASI (2004:16) bahwa “Dalam permainan bolabasket persinggungan tubuh (*body Contact*) adalah suatu hal yang pasti terjadi ...”

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa yang dinamakan *body contact* persinggungan tubuh) dalam permainan bola basket sering terjadi. *Body contact* dalam permainan bola basket berbeda dengan *body contact* dalam cabang olahraga bela diri. *Body contact* dalam permainan bola basket lebih kepada persinggungan badan yang dinamakan foul. Maka dari itu, untuk menghindari cedera akibat *body contact*, dalam setiap latihan seorang pelatih memberikan materi latihan mengenai *body contact* selain materi fisik, teknik, dan taktik.

b. Permainan Cepat Dan Dinamis

Setiap atlet bolabasket harus memiliki kecepatan (speed) sebab dalam permainan bolabasket komponen kecepatan dapat mendukung para atlet ketika melakukan peralihan dari pertahanan (*deffence*) ke penyerangan (*offence*) maupun sebaliknya dengan cepat. Peralihan tadi sering terjadi begitu cepat terutama apabila lawan yang kita hadapi lebih tangguh dan kemampuannya di atas kemampuan tim kita. Bahkan dengan waktu yang diberikan untuk melakukan penyerangan selama 24 detik tim harus mampu melakukan penyerangan dan menambah skor. Dengan komponen kecepatan yang dimiliki setiap atlet maka akan memperoleh kesempatan yang banyak untuk menambah skor. Seiring dengan penjelasan diatas PERBASI (2004:16) menjelaskan bahwa “ Dimana perubahan-perubahan yang terjadi dalam permainan bolabasket terjadi dalam waktu yang sangat cepat dan singkat, seperti perubahan angka, penguasaan bola, dan lain-lain.”

Dalam permainan bolabasket keragaman gerak dan karakteristik alat menjadikan permainan ini cukup menarik untuk dimainkan bahkan dilihat. Disamping itu, dinamika yang terjadi dalam permainan inipun dipengaruhi oleh berbagai macam perubahan, seperti perubahan yang terjadi didalam lapangan seperti perubahan angka, perubahan penguasaan bola, perubahan susunan pemain baik lawan maupun tim sendiri, dan perubahan irama permainan dari bertahan (*deffence*) ke penyerangan (*offence*). Perubahan juga kerap terjadi di luar lapangan, seperti perubahan peraturan. Seperti yang dijelaskan PERBASI (2004:21) bahwa “Perubahan-perubahan selalu terjadi baik di dalam maupun di luar lapangan.”

c. Permainan Beregu

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dalam lapangan dimana setiap tim terdiri dari 5 orang pemain. Dalam olahraga bolabasket ini dibutuhkan kerjasama untuk memperoleh kemenangan, terdapat pembagian tugas dan mempunyai tanggung jawab, dan tidak ada pemain yang paling dominan dalam tim. Untuk menciptakan suatu tim yang mempunyai kerjasama yang baik, maka tugas dari seorang pelatih harus mampu menerapkan kepada atletnya untuk berkerjasama dalam mencapai kemenangan. Oleh sebab itu, dalam program latihan sangat penting bagi seorang pelatih menerapkan kepada atletnya untuk membiasakan bekerjasama dalam tim, sebab kerjasama sebagai salah satu faktor yang harus dipertimbangkan demi tercapainya suatu prestasi dalam tim. Seiring dengan pernyataan diatas PERBASI (2004:1) menyatakan bahwa “Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya berjumlah lima orang pemain...”

Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, begitupun dalam permainan bolabasket. Setiap pemain wajib menguasai seluruh tehknik dasar dalam permainan bolabasket. Teknik dasar dalam permainan bolabasket diantaranya menggiring bola (*dribbling*), operan (*passing*), menembak (*shooting*), gerak dasar (*basic motion*), *ballhandling*, dan *rebound*. Tetapi dalam penelitian kali ini penulis hanya mengambil dua teknik dasar dalam bermain bolabasket yaitu operan (*passing*) dan menembak (*shooting*). Penulis mengambil dua teknik dalam penelitian kali ini dengan alasan melihat hasil pertandingan pada saat liga bolabasket divisi utama (Libamanas) 2006. Dari hasil presentase yang didapat, kegagalan melakukan shooting dan passing lebih

besar dibandingkan dengan keberhasilannya. Maka dari itu penulis ingin mengkaji melalui penelitian kali ini yang mengangkat judul “Kecemasan Terhadap Teknik Dasar Permainan Bolabasket”

Hakekat Kecemasan

Dalam setiap pertandingan sering nampak kondisi-kondisi psikologis pada diri seorang atlet ketika mereka sedang berada dalam suatu pertandingan seperti stress, tegang, cemas, dan kurang percaya diri. Kondisi-kondisi seperti itu yang dapat mengganggu penampilan atlet sehingga tidak dapat bermain optimal dan bahkan akan melakukan banyak kesalahan-kesalahan yang tidak semestinya dilakukan. Kondisi seperti ini menyebabkan atlet mengalami ketegangan sehingga seringkali atlet mengambil keputusan yang kurang tepat. Dengan seringnya mengalami keraguan memungkinkan hilangnya rasa percaya diri atlet. Berkaitan dengan masalah tersebut Scanlan (1984) yang di kutip Setyobroto (1989:91) menyatakan, “ Stress yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional negatif pada anak apabila harga dirinya terancam.” Teori psiko-fisik yang menyatakan bahwa orang yang dalam keadaan jiwanya mengalami gangguan, karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu dalam menghadapi sesuatu, ternyata dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Setiap atlet atau pemain pasti pernah mengalami kecemasan, kecemasan atlet satu dengan yang lainnya berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh kecemasan yang bersifat bawaan dan lingkungan. Definisi kecemasan dijelaskan oleh Evans (1098) dalam Gunarsa (1996:39), “*Anxiety* sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan”. Masih menurut Gunarsa, dkk., (1989:147) kecemasan adalah : “ perasaan tak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur dan samara-samar.” Menurut Harsono, *anxiety* adalah :” Perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya.”

Selanjutnya Anshel (1990) dalam Satiadarma (2000:95) menjelaskan, “ Kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam.” Weinberg dan Gould (1998) dalam Satiadarma (2000:95) menyatakan, “Kecemasan adalah keadaan emosi negative yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan system kebutuhan.” Selanjutnya Greist (1986) dalam Gunarsa (1996:39) menjelaskan sebagai berikut:

Anxiety sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Mengenai hubungan stress dan kecemasan oleh Markum (1982) dalam Setyobroto (1989:94) dijelaskan sebagai berikut: ”Bila stress yang dialami seseorang terlalu besar baginya, hingga tidak dapat dilakukan tindakan untuk mengatasi, atau bila stress yang dihadapi seseorang berlangsung terus-menerus, maka akan timbul kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan taka man, tanpa sebab yang jelas. Perasaan cemas atau *anxiety* kalau dilihat dari kata *anxiety* berarti perasaan tercekik. Jadi kesimpulannya, apabila dilihat dari berbagai pendapat para pakar psikologi tentang *anxiety*. Maka dapat di simpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang timbul karena adanya

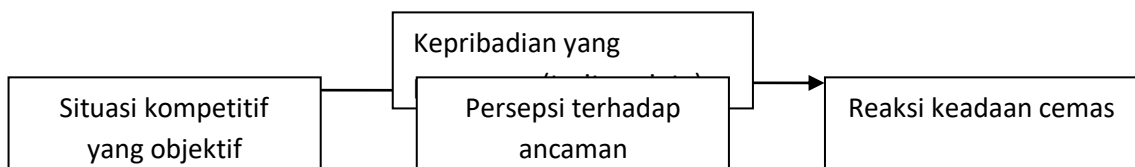
gangguan pada tubuh dan saraf otonom dan tanpa sebab yang jelas, sehingga dapat mengakibatkan pada gangguan pencernaan. bahkan mengalami ketidakberdayaan karena kelelahan.”

Kecemasan digolongkan menjadi dua jenis yaitu kecemasan yang sifatnya bawaan (*trait anxiety*) dan kecemasan karena kondisi yang dihadapi atau kecemasan yang sifatnya sesaat (*state anxiety*). *Trait Anxiety* merupakan perasaan cemas dimiliki oleh setiap individu baik itu atlet maupun orang biasa dengan kadar kecemasan yang berbeda. Kecemasan pembawaan muncul karena individu tersebut tergolong pada orang pencemas atau mudah cemas, walaupun tidak ada pengaruh dari luar dalam hal ini pengaruh dari keadaan suatu pertandingan. Karena sudah menjadi bagian daripada kepribadiannya.

Mengenai *trait anxiety* dijelaskan oleh Spielberger (1972) dalam Satiadarma (2000:96) bahwa, “ Kecemasan bawaan adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.” Kemudian Gunarsa (1989:166) menjelaskan hasil penelitian Gould (1983) bahwa, “ Atlet yang tergolong mempunyai *trait anxiety* yang tinggi akan bereaksi dengan derajat *state anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan dengan derajat *state anxiety* yang rendah.”

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *trait anxiety* bersifat bawaan dan menetap karena sudah menjadi bagian dari kepribadiannya. *Trait anxiety* ini akan semakin tinggi jika lingkungan sekitar pertandingan atau individu memberikan tekanan yang relative besar, karena tanpa adanya pengaruh dari luarpun atlet tersebut sudah berada dalam kondisi cemas. *State anxiety* dapat diartikan sebagai suatu keadaan cemas yang dirasakan oleh seorang dalam hal ini atlet pada saat dia menghadapi suatu keadaan dalam hal ini pertandingan bolabasket. Perasaan datangnya berbeda dengan *trait anxiety*, sebab *trait anxiety* datang dikarenakan sudah merupakan bawaan sejak lahir atau sudah melekat menjadi kepribadian orang tersebut dan biasanya *trait anxiety* datang tidak hanya pada saat akan menghadapi suatu keadaan yang dalam hal ini suatu pertandingan. Berbeda dengan *state anxiety* ini datangnya secara tiba-tiba dan bersifat sementara. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Setyobroto (1989:94) mengutip pendapat Spielberger (1985) bahwa : “*State Anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut, dan ketegangan; biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan *physiological arousal*.”

Proses terjadinya kecemasan atau *anxiety* terutama dalam situasi pertandingan khususnya olahraga yang bersifat kompetitif menurut Gunarsa (1989:164) dan Ibrahim (2002:9), dapat digambarkan sebagai berikut :



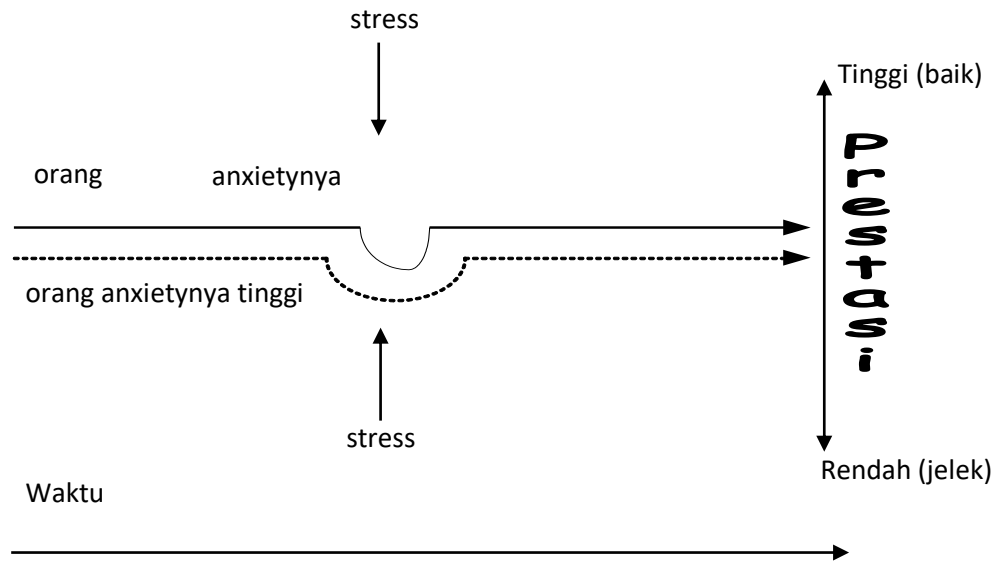
Proses terjadinya Anxiety dalam situasi pertandingan

Sumber: Gunarsa (1989:164)

Dari gambar tersebut dapat dilihat bahwa atlet sebelum bertanding ia telah menerima tuntutan situasi kompetitif yang objektif dari pelatih, pengurus dan Pembina. Tuntutan tersebut misalnya sebagai berikut: pelatih mengharapkan agar atletnya berhasil memenangkan pertandingan dan mampu meraih medali emas pada saat pertandingan yang diikutinya. Selanjutnya, tuntutan ini menjadi stimulus bagi atlet yang bersangkutan dan kemudian dipersepsi oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Ketika atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai mempersepsikan stimulus tadi sebagai ancaman, “*trait anxiety*” yang dimiliki mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka timbul reaksi kecemasan seketika “*state anxiety*” pada penampilan atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi objektif tadi.

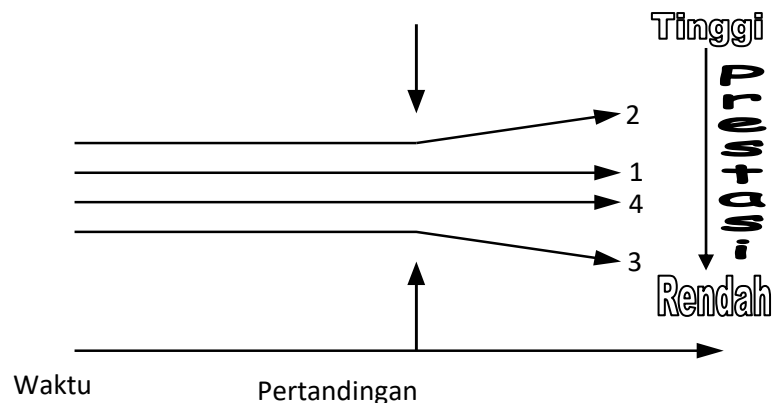
Pengaruh Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet

Pada saat menghadapi pertandingan, atlet akan menghadapi situasi yang berbeda ketika mereka melakukan latihan seperti biasanya. Kondisi seperti ini akan mempengaruhi kondisi mentalnya, dan apabila situasi tersebut membuat atlet tertekan sehingga tidak mampu menguasainya, maka kondisi yang seperti itulah yang mengganggu penampilan mereka ketika bertanding. Pada saat itu biasanya seorang atlet mengalami ketegangan atau kecemasan atau gangguan pada aspek psikologisnya sehingga berdampak negative terhadap aspek fisiknya yang pada akhirnya akan mempengaruhi keterampilan motorik yang menurun. Hal ini sesuai dengan pendapat Cratty (1973) yang menjelaskan hubungan anxiety terhadap stress dan prestasi seperti dalam bagan berikut :



Pengaruh Anxiety Terhadap Stress dan Prestasi
Sumber: Harsono (1988:271)

Dari bagan diatas dapat di jelaskan bahwa, walaupun anxiety seorang atlet rendah tetapi apabila terus menerus dihadapkan pada situasi yang berat dan menekan dirinya, maka situasi tersebut akan mengakibatkan performa yang buruk. Akan tetapi apabila tekanan yang dihadapi oleh atlet tersebut bertahap dari yang tidak begitu besar, secara bertahap semakin berat, maka atlet tersebut akan belajar untuk mengatasi tekanan sedikit demi sedikit sehingga prestasinya akan lebih baik lagi. Kemudian Cratty (1973) dalam Harsono (1988:268) mengatakan bahwa terhadap hubungan antara ambisi untuk menang (achievement need) dan ketegangan (anxiety level) terhadap prestasi seperti bagan di bawah ini:



Hubungan antara kecemasan, motif berprestasi, dan penampilan
Sumber: Setyobroto (1989) dari Cratty (1973)

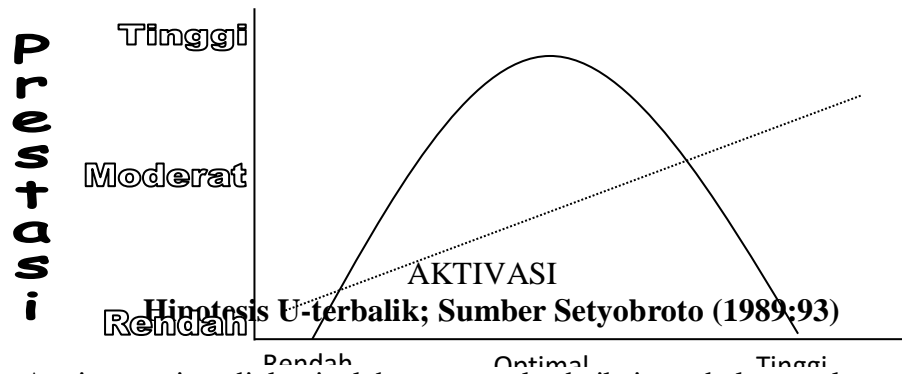
Keterangan :

1. Anxiety tinggi — Ambisi rendah —> Prestasi Mendatar
2. Anxiety rendah — Ambisi tinggi —> Prestasi Meningkatkan
3. Anxiety tinggi — Ambisi tinggi —> Prestasi Menurun
4. Anxiety rendah — Ambisi rendah —> Prestasi mendatar

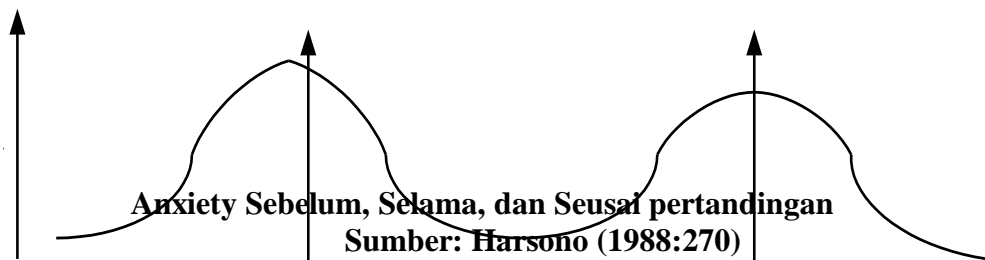
Penulis dapat menjelaskan dari bagan diatas, bahwa seorang atlet yang mempunyai anxiety yang tinggi tidak mencapai prestasi yang maksimal, dan sebaliknya apabila seorang atlet yang mempunyai anxiety yang rendah dan mempunyai hasrat untuk menang yang tinggi mempunyai prestasi yang lebih baik. Jadi apabila seorang atlet menginginkan hasil yang maksimal selama pertandingan, maka atlet tersebut harus mampu menguasai kecemasannya sebelum bertanding maupun selama bertanding. Seorang pelatih harus mampu membantu atletnya untuk mengontrol anxiety atletnya agar penampilannya tidak terganggu sehingga dapat meraih prestasi.

Gugahan atau aktivasi pernah dirasakan oleh setiap atlet, terutama pada saat mereka akan bertanding. Apabila seorang atlet mengalami suatu dorongan atau aktivasi yang optimal dari dalam dirinya selama akan bertanding bahkan ketika mereka sedang bertanding, maka penampilannya pun akan menghasilkan suatu prestasi yang optimal yang disebabkan oleh gugahan dan aktivasi tersebut. Sebaliknya apabila atlet tersebut tidak mengalami dorongan atau aktivasi dari dalam dirinya selama akan bertanding bahkan ketika mereka sedang bertanding, maka penampilannya pun tidak akan menghasilkan suatu prestasi yang optimal.

Seiring dengan Hukum Yerkes-Dodson (Weiberg:1988), yang dikutip oleh Harsono yaitu menggambarkan prestasi akan meningkat kalau gugahan atau aktivasi meningkat sampai suatu titik optimal tertentu. Hubungan arousal dengan prestasi paling cocok digambarkan melalui apa yang disebut Hipotesis "Interverted-U" (huruf U terbalik) yang digambarkan pada bagan berikut



Anxiety sering dialami oleh semua atlet baik itu sebelum, selama, dan menjelang usai pertandingan. Kali ini penulis mengambil contoh anxiety yang terjadi pada atlet bolabasket. Dimana anxiety yang dialami atlet bolabasket tersebut dapat berubah-ubah. Seperti yang dijelaskan Cratty (1973) dalam Harsono (1988:269) bahwa “ anxiety umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan.”

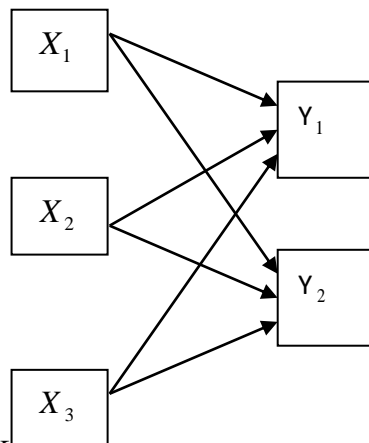


Bagan diatas dijelaskan bahwa anxiety seorang atlet pada umumnya berubah-ubah. Biasanya sebelum pertandingan, anxiety naik ini disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan dihadapinya, dan anxiety selama pertandingan berlangsung, anxiety biasanya menurun. Hal ini disebabkan karena atlet sudah dapat beradaptasi dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasai oleh atlet tersebut, kemudian mendekati akhir pertandingan, anxiety biasanya mulai naik kembali, terutama dalam cabang olahraga bolabasket kemenangan ditentukan oleh angka dan apabila pada saat mendekati akhir pertandingan skor dari kedua tim imbang atau beda tipis.

Metode Penelitian

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah sejauh mana kecemasan memiliki hubungan terhadap teknik dasar bola basket, terutama kecemasan sebelum bertanding, pada saat bertanding, dan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan passing dan shooting dalam permainan bola basket.

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah diajukan, maka penulis perlu melakukan pendekatan pemecahan masalah dengan suatu pendekatan pemecahan masalah dengan menggunakan suatu metode. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti. Variabel penelitian akan tergambar pada desain penelitian. Desain penelitian merupakan suatu rancangan tentang bagaimana cara menyimpulkan dan menganalisis suatu data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun desain penelitian yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:



Keterangan :

- X_1 : Kecemasan Sebelum Pertandingan (Variabel bebas)
- X_2 : Kecemasan Pada Saat Pertandingan (Variabel bebas)
- X_3 : Kecemasan Menjelang Akhir Pertandingan (Variabel Bebas)
- Y_1 : Keberhasilan Shooting (Variabel terikat)
- Y_2 : Keberhasilan Passing (Variabel terikat)

Sumber data penelitian ini yaitu para atlet putri yang tergabung dalam tim bolabasket bumi siliwangi sebanyak 10 orang atlet, sedangkan dalam penentuan sampel peneliti menggunakan teknik sampling sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang atlet putri. Sumber data penelitian di gunakan untuk memperoleh data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket tertutup untuk mengukur tingkat kecemasan, baik sebelum, pada saat pertandingan, dan menjelang akhir pertandingan, sedangkan untuk mengukur tingkat keberhasilan shooting digunakan metode dokumentasi, dimana data lapangan pada saat pertandingan yang digunakan peneliti untuk memperoleh data penelitian.

Hasil Penelitian

a. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Variabel Penelitian	Nilai Rata-rata	Simpangan Baku
Kecemasan Sebelum	27.20	4.57
Kecemasan Selama	49.70	8.71
Kecemasan Menjelang Akhir	7.40	2.12
Keberhasilan Shooting	15.00	2.26
Keberhasilan Passing	8.90	2.47

b. Hasil Penghitungan Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Distribusi

Variable	Harga Lo Terbesar	Nilai Kritis L ($\alpha = 0.05 ; n = 10$)	Kesimpulan
Kecemasan Sebelum	0.1709	0.2580	Normal
Kecemasan Selama	0.2121	0.2580	Normal
Kecemasan Menjelang Akhir	0.1897	0.2580	Normal
Keberhasilan Shooting	0.1106	0.2580	Normal
Keberhasilan Passing	0.1406	0.2580	Normal

Dari hasil penghitungan uji normalitas distribusi data pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa kelima variabel mempunyai distribusi yang normal, hal ini berdasarkan pada pengujian normalitas dimana untuk kecemasan sebelum pertandingan nilai Lo didapat (0.1709), untuk kecemasan selama pertandingan nilai Lo didapat (0.2121), kecemasan menjelang akhir pertandingan nilai Lo didapat (0.1897), serta untuk keberhasilan shooting nilai Lo didapat (0.1106), dan keberhasilan passing nilai Lo didapat (0.1406). Semua nilai (Lo) tersebut menunjukkan nilai yang lebih kecil dari L-tabel (0.2580) dalam taraf derajat kepercayaan ($dk = n - 2$) dan nilai t-tabel dengan hipotesis $t = 1 - \frac{1}{2} \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0.05$, sehingga analisis tersebut menunjukkan beberapa variabel yang diteliti berada dalam batas kenormalan.

c. Hasil Penghitungan nilai koefisien korelasi sederhana dan uji signifikansi koefisien korelasi.

Tabel 3. Hasil Penghitungan Korelasi antara Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	r ²
Kecemasan sebelum pertandingan terhadap keberhasilan shooting	0.57	0.32
Kecemasan pada saat pertandingan terhadap keberhasilan shooting	0.73	0.53
Kecemasan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan shooting	0.79	0.62
Kecemasan sebelum pertandingan terhadap keberhasilan passing	0.64	0.41
Kecemasan pada saat pertandingan terhadap keberhasilan passing	0.65	0.42
Kecemasan Menjelang Akhir Pertandingan terhadap Keberhasilan Passing	0,73	0,53

Pada penghitungan distribusi di atas, menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pertandingan memiliki pengaruh sebesar 0,32 (32%) terhadap keberhasilan shooting, kecemasan selama pertandingan memiliki pengaruh sebesar 0,53 (52%) terhadap keberhasilan shooting, sedangkan kecemasan menjelang akhir pertandingan memiliki pengaruh sebesar 0,62 (62%) terhadap keberhasilan shooting. Sedangkan untuk korelasi antara variabel kecemasan sebelum pertandingan memiliki pengaruh sebesar 0,41 (41%) terhadap keberhasilan passing, kecemasan selama permainan memiliki pengaruh sebesar 0,42 (42%) terhadap keberhasilan passing, dan kecemasan menjelang akhir pertandingan memiliki pengaruh sebesar 0,53 (53%) terhadap keberhasilan passing.

d. Hasil Penghitungan Nilai Signifikansi Koefisien Korelasi

Tabel 4. Hasil Penghitungan Nilai Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

Variable	Nilai t-hitung	Nilai t-tabel
Kecemasan sebelum pertandingan terhadap keberhasilan shooting	1.96	1.81
Kecemasan pada saat pertandingan terhadap keberhasilan shooting	3.02	1.81
Kecemasan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan shooting	3.64	1.81

Kecemasan sebelum pertandingan terhadap keberhasilan passing	2.36	1.81
Kecemasan pada saat pertandingan terhadap keberhasilan passing	2.42	1.81
Kecemasan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan passing	3.02	1.81

Dari penghitungan distribusi di atas, didapat nilai untuk t yang menunjukkan nilai signifikansi koefisien korelasi antara variabel kecemasan sebelum pertandingan terhadap keberhasilan shooting sebesar (1.96), kecemasan selama pertandingan terhadap keberhasilan shooting sebesar (3.02), dan variabel kecemasan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan shooting sebesar (3.64). Sedangkan kecemasan sebelum pertandingan terhadap keberhasilan passing mendapatkan nilai sebesar (2.36), kecemasan selama pertandingan terhadap keberhasilan passing mendapatkan nilai sebesar (2.42), dan kecemasan menjelang akhir pertandingan terhadap keberhasilan passing mendapatkan nilai sebesar (3.02). Selanjutnya nilai t -tabel yang didapat dengan taraf kepercayaan (0.05) dihasilkan (1.81) yang menunjukkan nilai t -tabel < dari t -hitung. Dengan demikian pengujian tersebut di atas menunjukkan pengujian yang signifikan terhadap data distribusi dan jika t -tabel > dari t -hitung menunjukkan pengujian yang tidak signifikan terhadap data distribusi. Artinya masing-masing variabel dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoretis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut : **1.** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) sebelum pertandingan dengan keberhasilan shooting pada cabang olahraga bolabasket, **2.** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) selama pertandingan dengan keberhasilan shooting pada cabang olahraga bolabasket, **3.** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) menjelang akhir pertandingan dengan keberhasilan shooting pada cabang olahraga bolabasket, **4.** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) sebelum pertandingan dengan keberhasilan passing pada cabang olahraga bola basket, **6.** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) selama pertandingan dengan keberhasilan passing pada cabang olahraga bola basket, **7.** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) menjelang akhir pertandingan dengan keberhasilan passing pada cabang olahraga bola basket.

Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur pada proses latihan. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :1. Melihat hasil penelitian yang telah didapat penulis berharap dalam pembinaan atlet, pelatih dan Pembina bisa menyediakan seorang psikolog dalam mendampingi proses latihan khususnya pada cabang olahraga bola basket, agar perkembangan mental atlet lebih bisa diarahkan dengan jelas, 2. Penulis berharap kepada pelatih dan Pembina dalam memberikan latihan kepada atlet harus seimbang antara latihan fisik, teknik, taktik dan mental, agar perkembangan atlet stabil, 3. Penulis ingin memberitahukan kepada para atlet bolabasket pada umumnya, dan para atlet pada umumnya. Bahwa kecemasan yang dialami sebelum, pada saat, dan menjelang akhir pertandingan tersebut memiliki pengaruh yang berarti terhadap keberhasilan shooting dan passing khususnya. Dan memiliki pengaruh terhadap pencapaian prestasi pada umumnya., 4. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian yang terbatas pada aspek kecemasan serta keberhasilan passing dan shooting. Penulis menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk mengukur kemampuan dari aspek yang lebih luas lagi yaitu : aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis. Sehingga dapat lebih menggambarkan proses pembinaan yang sebenarnya, 5. Kepada para peneliti selanjutnya penulis menganjurkan, apabila akan melakukan penelitian sebaiknya mencari literatur-literatur yang beragam demi kelancaran penelitian serta menentukan permasalahan yang jelas.

Daftar Pustaka

- Ambler, Vic (1982). *Petunjuk Untuk Para Pelatih&Pemain BolaBasket*. Bandung. Pionir.
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Balai Pustaka. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. (2006). *BolaBasket*. Jakarta. Cerdas Jaya
- Gunarsa, Singgih (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, Singgih. (1996). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. Gramedia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Natawidjaja, Rochman. (1988). *Penyusunan Instrumen Penelitian*. IKIP Bandung.
- Nurhasan. (1998). *Hand Out Statistika*. IKIP Bandung.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fpok. Bandung
- PERBASI. (2004). *Materi Penataran Pelatih Tingkat Dasar*.
- PERBASI. (2004). *Peraturan Resmi Bolabasket*

Satriadarma, Monty.(2000). *Dasar-Dasar Psikologi OlahRaga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan

Setyobroto. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. Anem Kosong Anem.

Sudjana. (1995). *Metoda Statistika*.Bandung. Tarsito.

Suwarno, Bambang. (2006). *Aplikasi Statistika*. Bandung. Alfabeta.

Surakhmad, winarno. (2004). **Pengantar Penelitian Ilmiah**. Tarsito. Bandung