

Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket

Fakhrul Arifin

Psikologi, Universitas Gunadarma

fakhrularifin007@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety becomes a very clear situation as the competition approaches, and it's certainly a reason for the athletes' poor performance on the court. This happened to basketball players. This research aims to describe how anxiety affects 120 basketball players who have previously participated in competitions. The method used in this research is a descriptive method that provides a clear picture of a situation as possible without any special treatment of the object being studied. The scale used is the Sport Anxiety Scale (SAS). The item discrimination test consists of 21 items with total scores ranging from 0.556 to 0.881, and it can be said to be of good quality with a reliability of 0.963. This research obtained a hypothetical mean value of 63 and an empirical mean value of 77.19, which falls into the moderate sport anxiety scale. It can be concluded that this can cause disturbances to the concentration and physiological changes of basketball players when facing a competition.

Keywords: anxiety, athlete, basketball

ABSTRAK

Kecemasan menjadi situasi yang tergambar sangat jelas saat menjelang pertandingan, kecemasan tentu menjadi alasan terhadap buruknya performa atlet di lapangan, Ini terjadi pada atlet bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kecemasan menghadapi pertandingan 120 atlet bola basket yang sudah pernah mengikuti pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang memberikan gambaran atas suatu keadaan se jelas mungkin tanpa adanya perlakuan khusus terhadap objek yang diteliti. Skala yang digunakan adalah *Sport Anxiety Scale (SAS)*. Uji diskriminasi item penelitian terdiri dari 21 item dengan skor total antara 0,556 sampai 0,881 dan dapat dikatakan berkualitas dengan reliabilitas sebesar 0,963. Penelitian ini memperoleh nilai mean hipotetik sebesar 63 dan mean empiric sebesar 77,19 yang masuk kedalam *sport anxiety scale* sedang, serta dapat disimpulkan bahwa hal ini dapat menimbulkan gangguan terhadap konsentrasi dan perubahan fisiologi atlet bola basket saat menghadapi pertandingan.

Kata kunci: kecemasan, atlet, bola basket

PENDAHULUAN

Di dalam olahraga bola basket, ada dua tim, masing-masing dengan lima pemain. Tujuan kompetisi antara kedua tim adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Banyak liga bola basket, termasuk Indonesia Basketball League (IBL), National Basketball Association (NBA) di Amerika, dan British Basketball League (BBL) di Inggris, menyelenggarakan kompetisi setiap tahun (Sugiono, 2019). Bola basket dapat dimainkan di dalam ruangan di lingkungan terbatas atau di luar di lapangan terbuka. Standar bola basket internasional mengatur empat babak permainan, masing-masing berlangsung selama 10 menit (4 x 10 menit), diselingi dengan waktu istirahat selama 10 menit. Namun

ada yang berbeda, terutama selama acara NBA. Setiap babak turnamen memiliki format 12 menit (4×12 menit) (Febrian dkk, 2018).

Olahraga ini sangat populer tidak hanya di Amerika Serikat, tetapi juga di kalangan masyarakat di belahan dunia lain, seperti Eropa Selatan, Lithuania, dan Indonesia (Nugroho, 2020). Kualitas fisik yang baik yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket meliputi kelincahan dan kecepatan (Sugito, 2013). Atlet yang ingin meraih sukses besar membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai semua keterampilan olahraga ini. Selain komponen penguasaan keterampilan yang tinggi, dibutuhkan juga kemampuan untuk berkorban dan menghadapi masalah yang muncul saat latihan dan kompetisi (Febriandy, 2013).

Setyobroto (2002) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, seseorang harus berada dalam kondisi fisik dan mental yang prima. Untuk mencapai performa puncak dalam kompetisi, atlet membutuhkan keseimbangan antara kekuatan fisik dan mental. Atlet yang hanya mengandalkan kekuatan fisik dan tekniknya saja tidak akan dapat berprestasi dengan baik. Dalam hal ini, atlet harus memiliki kekuatan mental untuk mengatasi ketegangan dan kecemasan yang mungkin timbul selama kompetisi.

Seorang atlet basket dalam hal mencapai prestasi maksimal membutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu, diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan memengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan akan berpengaruh terhadap puncak performa (*peak performance*) para atlet. Puncak performa (*peak performance*) merupakan bentuk dasar dari pengolahan potensi secara superior yang terdapat pada diri seseorang lebih efisien, kreatif, produktif, atau dapat melakukan lebih baik dari biasanya, Privette (dalam Zarli, 2015). *Peak performance* atau puncak performa ini adalah suatu kejadian di mana atlet basket mencapai kemampuan terbaiknya dan hal ini tidak datang begitu saja kepada atlet, melainkan harus dicari dengan cara melakukan latihan secara rutin agar penampilan atlet mendapatkan hasil yang maksimal.

Namun, meskipun atlet sedang dalam posisi puncak atau *peak performance*, kondisi psikologis para atlet juga memiliki peran penting. Seperti salah satu kasus di mana pada Olimpiade Tokyo 2021, atlet asal Amerika Serikat, Simone Biles mengundurkan diri karena alasan kesehatan mental, khususnya karena perasaan percaya diri, minder, dan juga munculnya kecemasan (Andryanto, 2021). Bahkan kecemasan juga dapat memengaruhi performa para atlet, seperti misalnya terdapat kasus tim basket Indonesia mendapatkan medali perunggu pada Southeast Asian Games (Sea Games) ke-28 di Singapura, hal ini dikarenakan faktor psikologis dan tekanan penonton yang membuat para pemain menjadi kurang maksimal. Hal tersebut memicu kekalahan, kecemasan terjadi diakibatkan tekanan mental dan beban target. Sehingga tim basket Indonesia tidak dapat bermain dan menunjukkan performa yang maksimal (Adinata, 2015).

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada Sea Games tahun 2017, didapatkan informasi bahwa tim nasional bola basket Indonesia kalah dalam pertandingan

melawan tim basket Filipina di babak final. Hal ini disebabkan karena para atlet mendapatkan tekanan sebelum menghadapi pertandingan sehingga para atlet mengalami kecemasan (Suteja, 2017). Hal yang sama ditemukan pada survei yang dilakukan oleh Juanda (2020) terhadap 200 atlet, para atlet tersebut mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan.

Selanjutnya, pada Sea Games yang terbaru tahun 2019 tim basket Indonesia gagal membawa pulang medali. Perebutan medali perunggu basket putra dengan skor yang imbang pada SEA Games 2019 mempertemukan Indonesia dan Vietnam. Keunggulan tim basket Vietnam yang mengakibatkan menurunnya performa tim basket Indonesia terutama moral setelah gagal menembus final, karena adanya tekanan psikologis dan kecemasan memberikan pengaruh pada fisik, psikis, dan mental tim basket Indonesia pada ajang semi final dan perebutan perunggu ini (Nurmansyah dan Apriadi, 2019). Hal ini juga berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh NCAA (National Collegiate Athletic Association) terhadap 9.800 atlet, ditemukan bahwa atlet tersebut mengalami masalah mental, depresi dan kecemasan yang dialami oleh atlet tersebut disebabkan dari tuntutan sosial yang berlebihan dan belum dapat dipenuhi pada atlet, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimiliki seperti perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang siapnya atlet sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola pikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri.

Pada FIBA Asia tahun 2021 di mana tim bola basket putri Indonesia gagal melaju ke semifinal, setelah di babak perempat final tim basket Indonesia harus mengakui keunggulan tim basket Yordania. Pada fiba asia Indonesia gagal melaju ke semifinal, disebabkan karena merasa cemas sebelum bertanding di lapangan basket. Terlebih pada saat itu Indonesia dibebani target juara, hal ini menjadikan pebasket Indonesia mengalami tekanan mental serta mengalami kecemasan dalam bertanding melawan tim lawan hingga mengakibatkan tim tidak dapat bermain secara maksimal (Antara, 2021). Pada PON tahun 2021 tim basket putri Jawa Tengah gagal mempertahankan medali emas. Partai perebutan medali emas basket putri mempertemukan Jawa Tengah dan Jawa Barat. Keunggulan tim basket Jawa Barat mengakibatkan menurunnya performa tim basket Jawa Tengah terutama mental setelah gagal mempertahankan medali emas, adanya target mempertahankan emas, tekanan psikologis dan kecemasan memberikan pengaruh pada pola permainan, fisik, dan psikis tim basket Jawa Tengah pada ajang semifinal dan perebutan emas ini (Adrian, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa rasa takut akan kompetisi menyebabkan peningkatan ketegangan otot dan kelelahan, sehingga memengaruhi koordinasi tubuh. Sederhananya, rasa takut memiliki dampak yang sangat besar terhadap performa atlet. Ketika tingkat kecemasan menurun, performa atlet menjadi lebih baik, namun ketika tingkat kecemasan meningkat, performa atlet menjadi menurun. Ada beberapa faktor yang membedakan tingkat kecemasan seseorang dengan orang lain. Hal pertama yang mencirikan tingkat kecemasan seorang atlet adalah pengalaman. Atlet yang berpengalaman terbukti memiliki

tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada atlet baru. Faktor kedua adalah konteks dan kondisi kompetisi, kompetisi yang sifatnya lebih maju cenderung meningkatkan tingkat kecemasan pada atlet, selain tingkat kompetisi, tahap kompetisi itu sendiri juga memiliki dampak yang signifikan. Situasi yang mengkhawatirkan pada kompetisi bola basket ala liga adalah ketika kompetisi sudah mendekati akhir dan masih ada peluang untuk dikejar atau dikejar karena nilai yang belum jauh (Pradipta, 2015).

Kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman ketika sebuah pertandingan dianggap berbahaya atau menakutkan (Martens et al., 1990). Atlet dapat merasa cemas tentang sebuah pertandingan bahkan sebelum pertandingan dimulai. Hal ini disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan dihadapi. Tingkat kecemasan biasanya menurun selama pertandingan berlangsung, namun pada pertandingan yang berlangsung lama, tingkat kecemasan biasanya meningkat. Menjelang akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya meningkat lagi, terutama jika skor tidak seimbang (Gunarsa, 1996).

Menurut Alderman (dalam Herman, 2011), performa seorang atlet dapat ditentukan oleh faktor psikologis. Agar atlet dapat menampilkan performa terbaiknya, mereka membutuhkan kemampuan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis, terutama emosi seperti kecemasan. Ada dua alasan mengapa atlet merasa cemas saat bertanding: faktor eksternal dan faktor internal. Sebagai contoh, faktor eksternal termasuk intimidasi oleh penggemar dan ketidaktahuan tentang informasi pertandingan. Faktor internal meliputi kurangnya pengalaman, takut gagal, dan perasaan terbebani (Husdarta, 2011).

Menurut Juliantine (2011) yang mengatakan kecemasan sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semifinal atau final). Selain itu kecemasan dapat muncul jika adanya tuntutan yang objektif dari seorang pelatih, Pembina, atau manajemen pada saat sebelum pertandingan. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "*trait anxiety*" yang dimilikinya memengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (*state anxiety*) pada penampilan atlet sebagai respons terhadap tuntutan situasi objektif tadi. Menurut Smith, Smoll dan Schutz (1990), kecemasan selama bertanding adalah reaksi emosional negatif atlet yang muncul ketika atlet merasa terancam karena dirinya menganggap bahwa pertandingan sebagai tantangan yang berat. Kemudian, atlet akan selalu berpikir tentang kemampuan bertandingnya. Hal itulah yang akhirnya berdampak pada perilaku kompetitif atlet sendiri.

Kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet itu sendiri maupun dari luar diri atlet atau lingkungan dan kecemasan memegang peranan penting dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Kecemasan yang timbul karena faktor dari dalam (*intrinsik*) di antaranya; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pemecemas, dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang

disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga percaya diri yang ada dalam diri atlet akan luntur atau hilang begitu saja, selain dari tekanan psikis atau mental faktor yang dapat menyebabkan kecemasan adalah ketika bertanding bertemu dengan lawan yang memiliki kemampuan atau postur tubuh yang lebih besar dari diri atlet. Maka atlet merasa minder dan mengalami kecemasan ketika bertanding (Husdarta, 2014).

Seorang atlet mengalami dua gejala kecemasan, yaitu kecemasan sebelum bertanding dan kecemasan selama bertanding. Kecemasan sebelum bertanding adalah respons psikologis terhadap keadaan yang belum terjadi dalam pertandingan yang ditunjukkan oleh atlet berupa gejala fisik, kognitif, dan perilaku sebelum atlet bertanding (Purborini & NRH, 2016). Sementara itu kecemasan selama kompetisi merupakan suatu istilah yang menunjukkan kondisi seorang atlet mengalami gejala kecemasan ketika dihadapkan dengan suatu persepsi terhadap kompetisi dalam tingkat tinggi (Lazarus, 1999). Atlet yang memiliki kecemasan bertanding akan menyebabkan gangguan pada konsentrasi bertanding (Husdarta, 2010). Hal ini juga dapat didukung dengan penelitian Sitepu (2017), yang membuktikan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet bola basket sebelum bertanding disebabkan oleh gangguan perhatian dan konsentrasi kemudian memengaruhi gejala-gejala psikis yang lainnya. Maka dari itu gejala fisik timbul dikarenakan pengaruh dari gejala psikis kemudian menimbulkan dampak kecemasan yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan atlet tidak dapat menampilkan penampilan terbaiknya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kaur, Kumar, dan Anun (2014) pada atlet bola basket Universitas Amravati India. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada prapertandingan, selama pertandingan, dan setelah pertandingan. Di mana pada saat prapertandingan terjadi, para atlet mengalami tekanan mental dari lingkungan sekitar untuk menuntut kinerja yang lebih baik. Selanjutnya, selama masa pertandingan para atlet dihadapkan dengan cara mereka beradaptasi dengan strategi permainan, mengolah rasa percaya diri mereka setelah berlatih sebelumnya dan pada masa setelah pertandingan tingkat kecemasan menjadi lebih rendah, namun masih tetap terlihat di mana mereka akan dihadapkan dengan hasil kinerja yang telah dilakukan dan evaluasi yang akan dihadapi untuk masa mendatang, penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Faturochman (2016), diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan bertanding memengaruhi performa seorang atlet sejalan dengan pendapat dari Wismanadi (2017) yang mengatakan bahwa dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia apabila atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hapiani (2020), diperoleh hasil penelitian menunjukkan aspek yang dominan dalam tingkat kecemasan menjelang acara

pertandingan taekwondo (studi pada atlet Universitas PGRI Palembang) adalah pada aspek emosional ialah sebesar 24,8%, hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo atlet Universitas PGRI Palembang sangat perlu pengembangan untuk dapat mengontrol ataupun mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan emosional atlet itu sendiri, atlet masih sangat sulit dalam mengontrol emosi saat ketika mau bertanding yang di mana menurut Satiadarma (2000), mengatakan bahwa reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang persepsi mengancam. Di mana di dalam olahraga kecemasan menggambarkan perasaan sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi meliputi tampilan buruk, lawan yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan dan akan dicemooh teman apabila teman mengalami kekalahan, pada kondisi ini akan menyebabkan dampak atau hal tidak menguntungkan bagi atlet itu sendiri dalam mencapai prestasi yang dituju (Afrizal dkk, 2015), dengan ini perlunya arahan dan bimbingan dalam menciptakan emosi yang baik dalam situasi yang dialami sekarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Robbin (2016). Hasil penelitian tersebut menunjukkan kecemasan pada atlet futsal disebabkan karena lawan yang dihadapi memiliki kekuatan atau peringkat yang lebih tinggi, banyaknya 32 penonton yang menyaksikan dan ketakutan kegagalan dalam pertandingan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada atlet futsal berasal dari diri sendiri seperti; atlet melakukan relaksasi dan melakukan terapi yang mampu mengalihkan kecemasan seorang atlet. Sejalan dengan pendapat dari Wismanadi (2017) yang mengatakan bahwa dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia apabila atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya.

Sementara itu, upaya dari luar dilakukan oleh keluarga, teman, dan orang-orang yang berada disekitar. Peran pelatih dalam memberikan motivasi dapat mengurangi kecemasan pada pemain futsal (Robbin, 2016). Sejalan dengan hal ini adalah temuan penelitian Hunsaker (2014) mengenai gaya kepemimpinan pelatih. Hal ini berkaitan dengan persepsi atlet dan tindakan pemimpin atau pelatih dalam mengembangkan kemampuan atlet untuk memaksimalkan performa. Kecemasan bertanding merupakan reaksi psikologis terhadap situasi yang tidak terjadi selama kompetisi berlangsung, dan telah terbukti dapat dimanifestasikan oleh atlet dalam bentuk gejala fisik, kognitif, dan perilaku sebelum bertanding.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut yang dialami oleh atlet sebelum pertandingan dimulai dan hal itu disebabkan oleh beban atau target yang diberikan kepada atlet yang begitu besar, dan bisa berdampak buruk terhadap pencapaian prestasi dari atlet itu sendiri. Melihat adanya permasalahan berupa kecemasan pada atlet yang akhirnya dapat berdampak negatif pada pencapaian prestasi atlet, membuat rumusan masalah dalam penelitian ini untuk melihat gambaran kecemasan bertanding pada atlet bola basket.

METODE PENELITIAN

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kecemasan bertanding merupakan rasa takut atau khawatir yang dirasakan oleh atlet pada saat sebelum ataupun selama berlangsungnya pertandingan. Kondisi tersebut sering kali ditandai dengan kondisi tubuh yang tegang, jantung berdenyut lebih keras, perasaan was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Kemudian skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan bertanding dalam penelitian ini adalah *Sport Anxiety Scale (SAS)*. Seluruh item dalam skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) yaitu *somatic, worry, concentration disruption*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket profesional. Sementara itu, yang dijadikan sebagai sampel penelitian dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: atlet profesional yang tergabung dalam klub basket, putra & putri, atlet yang telah tergabung di klub basket selama 1 tahun, berusia 19-30 tahun, pernah mewakili club basket dalam pertandingan tingkat provinsi, dan belum pernah mengikuti pertandingan tingkat provinsi. Untuk mengumpulkan sampel penelitian dengan kriteria-kriteria tersebut, digunakan teknik sampling bertujuan (*purposive sampling*).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Secara spesifik, penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebut dengan *Sport Anxiety Scale (SAS)*. *SAS* merupakan kuesioner kecemasan menghadapi pertandingan yang dikembangkan oleh Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) yang memiliki jumlah item sebanyak 21 buah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan terhadap skala *sport anxiety scale* yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Secara singkat, uji validitas isi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik butir-butir pertanyaan dalam skala kecemasan bertanding mampu mengukur kecemasan bertanding itu sendiri. Setelah dilakukan uji validitas isi terhadap skala kecemasan bertanding yang berisi 21 item oleh pakar penilaian (*expert judgement*) yang merupakan dosen pembimbing skripsi untuk memastikan bahwa item-item tersebut telah sesuai dengan indikator dan tujuan pengukuran. Pada alat ukur-ukur skala *sport anxiety scale* peneliti memperbaiki aitem 14 dan 21.

Uji Daya Deskriminasi Item

Dalam penelitian ini, kedua puluh satu item dalam skala kecemasan

menghadapi pertandingan diuji daya diskriminasi itemnya dengan menggunakan teknik *corrected item total correlation*. Hasilnya, skala *sport anxiety scale* bahwa tidak terdapat item gugur pada skala *sport anxiety scale*. Ke-21 item tadi memiliki koefisien korelasi dengan rentang 0,556 sampai 0,881.

Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, alat ukur berupa skala kecemasan menghadapi pertandingan diuji reliabilitasnya dengan menggunakan teknik *alpha Cronbach*. Hasilnya diketahui bahwa skala *sport anxiety scale* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,963. Artinya skala *sport anxiety scale* tersebut dinyatakan reliabel dan koefisien reliabilitasnya baik karena $> 0,70$.

Cronbach's Alpha		
Cronbach's Alpha Based on		
Standardized Items	N of Items	
.963	.963	21

UJI ASUMSI

Uji Normalitas

Data dalam penelitian ini diuji normalitasnya dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya diketahui bahwa data dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Artinya, data dalam penelitian ini dapat dikatakan terdistribusi normal karena nilai signifikansinya $> 0,05$.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Sport Anxiety Scale* pada atlet bola basket secara umum. Berdasarkan perhitungan data deskriptif, responden penelitian diketahui memiliki *Sport Anxiety Scale* yang sedang, yaitu dengan hasil mean empirik sebesar 77,19. Nilai tersebut mengartikan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan yang dialami atlet bola basket adalah cukup baik dalam aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Hal ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian Muchlas (2016) pada atlet bulu tangkis Kabupaten Bogor, bahwa tingkat kecemasan berada pada tingkat sedang. Hal ini juga dipengaruhi oleh rasa takut yang dialami para atlet, rasa takut tersebut di antaranya adalah takut akan kegagalan dalam pertandingan, takut akan kualitas penampilannya, takut cedera atau kejadian lain yang menimpa dirinya, takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu mengatasi tugasnya atau pertandingan dengan maksimal. (Ibrahim & Komarudin, 2007). Selain itu, tekanan psikologis menjadi salah satu pemicu terjadinya kecemasan dalam bertanding, Tekanan berasal dari pelatih, penonton, dan lawan. Ketakutan yang dialami oleh atlet disebabkan oleh tekanan dari pelatih dan tekanan eksternal dari penggemar, yang mendorong atlet untuk terus menggunakan semua kemampuan mereka dalam kompetisi untuk mencapai kesuksesan (Pradipta, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Husdarta (2011), bahwa evaluasi negatif dari fans

mengancam harga diri atlet. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan masyarakat yang menilai pemain yang memenangkan pertandingan secara positif dan yang kalah dalam pertandingan secara negatif.

Berdasarkan dari rata-rata skor masing-masing dimensi *sport anxiety scale* yaitu *somatic*, *worry*, dan *concentration disruption* terdapat perbedaan kategori. Perhitungan pada dimensi *somatic* sebesar 32,52 sehingga masuk ke dalam kategori tinggi. *Somatic* merupakan suatu kondisi psikologis yang menyebabkan gejala pada tubuh seperti rasa sakit atau kelelahan (Sumathipala, 2007). Gejala *somatic* ditandai dengan adanya peningkatan aktivitas fisik yang dirasakan seperti berkeringat, frekuensi buang air yang meningkat, pusing pada kepala, mulut kering. Tingginya *somatic* ini bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari luar diri atlet yang memberikan rasa kecemasan yang berlebihan. Faktor eksternal ini dapat memengaruhi faktor internal atlet, yakni rasa takut yang dialami atlet terhadap pertandingan (Cashmore, 2002). Sedangkan *worry* sebesar 26,97, dan *concentration disruption* sebesar 17,71 sehingga dapat diketahui masuk ke dalam kategori sedang. *Worry* didefinisikan sebagai gagalnya usaha pemecahan masalah di mana bahaya berlangsung tanpa solusi yang pernah ditemukan (Mathews, dalam Khawaja & Chapman, 2007). *Worry* diindikasikan dengan kekhawatiran tentang penampilan buruk dan konsekuensi negatif yang dihasilkan (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Sementara itu pada *concentration disruption* diprediksi dengan adanya tindakan dan pikiran yang melibatkan lingkungan sekitar.

Kemudian, persebaran responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa responden laki-laki memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori tinggi, sementara itu responden perempuan memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa baik atlet bola basket laki-laki maupun perempuan memiliki perbedaan skor *sport anxiety scale*. Hal ini menjelaskan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan dengan *sport anxiety scale* (Uyun, 2020). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Selpamira dan Roepajadi (2022) yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat *sport anxiety scale* yang signifikan antara subjek laki-laki dan perempuan. Menurut Eko dan Jannah (2021), seorang atlet laki-laki lebih mengalami kecemasan dibandingkan atlet perempuan. Atlet laki-laki mengalami cedera yang mudah kambuh, lalu juga sentuhan fisik yang lebih kuat lawannya akan mengakibatkan dirinya merasa kalah. Dalam penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa responden laki-laki memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori tinggi dibandingkan dengan responden perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahakharisma (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *sport anxiety scale* antara laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi diketahui bahwa subjek yang sudah pernah mengikuti pertandingan memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori tinggi dan subjek yang belum pernah mengikuti pertandingan memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan memiliki hubungan yang signifikan dengan *sport anxiety scale*, Pelupessy (2019). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Kurniawan (2022) yang

menunjukkan bahwa *sport anxiety scale* pada atlet bola basket yang sudah pernah mengikuti pertandingan berada pada kategori tinggi dibandingkan atlet bola basket yang belum pernah mengikuti pertandingan dikarenakan atlet bola basket yang sudah pernah mengikuti pertandingan memiliki beban untuk mempertahankan gelar juara yang sudah pernah dicapai dibandingkan dengan pemain bola basket yang belum pernah mengikuti pertandingan.

Sementara itu, persebaran responden berdasarkan club basket didapatkan bahwa responden yang bermain di club Garuda Acalapati memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang, lalu responden yang bermain di club Pelita Jaya Bakrie memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang, dan responden yang bermain di club Kabc memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori tinggi, dilanjutkan dengan responden yang bermain di club Victoria memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang. Terakhir, responden yang bermain di club Freedom memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa klub basket memiliki hubungan yang signifikan dengan *sport anxiety scale* (Izdihar & Suhana, 2020). Hasil yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Forsyth (2010), yaitu bahwa atlet bola basket pada pertandingan memiliki target yang tinggi sehingga menyebabkan rendahnya performa dalam tim. Selain itu rendahnya kepercayaan diri seorang individu dalam suatu tim menjadi salah satu penyebab tingginya kecemasan.

Selanjutnya, persebaran responden berdasarkan posisi sebagai pemain didapatkan bahwa responden yang bermain sebagai pemain utama memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori tinggi, sementara responden yang bermain sebagai pemain cadang memiliki skor *sport anxiety scale* pada kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa posisi sebagai pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan *sport anxiety scale* (Setiawan & Demawan, 2022). Hasil yang sama ditemukan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Situmorang dan Wijono (2021) menunjukkan bahwa pemain yang bermain sebagai pemain inti memiliki *sport anxiety scale* yang lebih tinggi daripada pemain yang bermain sebagai pemain cadangan. Secara umum pemain yang bermain sebagai pemain inti sering mendapatkan tekanan dalam pertandingan daripada pemain yang bermain sebagai pemain cadangan. Ini disebabkan pemain yang bermain sebagai pemain cadangan kurang memiliki pengalaman bermain yang memadai dalam menghadapi pertandingan dibandingkan dengan pemain yang bermain sebagai pemain inti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dibahas dalam bab sebelumnya, setidaknya terdapat dua hal penting yang dapat disimpulkan. Pertama, secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa para responden dalam penelitian ini memiliki *sport anxiety scale* dalam kategori sedang. Sebab, nilai mean empirik *sport anxiety scale* dari para responden tersebut menunjukkan angka sebesar 77,19. Lebih jauh lagi, penting diketahui bahwa *sport anxiety scale* dengan kategori sedang dapat dimaknai sebagai yang sudah menimbulkan gangguan pada konsentrasi responden dalam menghadapi pertandingan. Kedua, dapat disimpulkan pula bahwa baik dilihat

berdasarkan dimensi *somatic* masuk ke dalam kategori tinggi. Kategori ini merujuk pada perubahan fisiologi yang dialami oleh atlet bola basket selama pertandingan. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan psikis dan fisik yang tinggi ketika atlet bola basket menjalani sebuah pertandingan. Sedangkan *worry* dan *concentration disruption* termasuk ke dalam kategori sedang.

Pada pengelompokan atlet bola basket berdasarkan jenis kelamin laki-laki masuk ke dalam kategori tinggi. Sedangkan jenis kelamin perempuan masuk ke dalam kategori sedang, selain itu pengelompokan atlet bola basket berdasarkan atlet yang pernah mengikuti pertandingan club masuk ke dalam kategori tinggi. Kategori ini merujuk kepada beban yang diterima atlet ketika sedang menjalani sebuah pertandingan. Pertandingan tersebut merupakan sebuah beban bagi seorang atlet di mana pelatih mereka memberikan sebuah dorongan agar terus mempertahankan gelar juara yang sudah pernah sebelumnya. Sementara itu atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan masuk ke dalam kategori sedang. Kemudian responden yang bermain di club Kabc masuk ke dalam kategori tinggi, sedangkan atlet yang bermain di club Garuda Acalapati, Pelita Jaya Bakrie, Victoria, Freedom masuk ke dalam kategori sedang. Selanjutnya atlet yang bermain sebagai pemain inti masuk ke dalam kategori tinggi. Kategori ini dikarenakan adanya tekanan yang dialami oleh atlet tersebut selama pertandingan, sementara atlet yang bermain sebagai pemain cadangan masuk ke dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. (2021, Oktober 5). Kalah dari Jabar, Tim Basket Jateng Gagal Hattrick Emas Pon. Radar Semarang. <https://radarsemarang.jawapos.com/sport/2021/10/05/kalah-dari-jabar-tim-basket-putri-jateng-gagal-hattrick-emas-pon>
- Adinata, M. (2015, Juni 15). Tim Basket Putra/Putri Indonesia Raih Medali Perak. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20150615205025-178-60180/tim-basket-putra-putri-indonesia-raih-medali-perak>
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*, 20(1), 55-69.
- Ardani, T. (2011). Psikologi Abnormal. Lubuk Agung.
- Ardianto, M. (2006). *Kecemasan pada Pemain Futsal dalam Menghadapi Turnamen*. [Skripsi. Tidak Diterbitkan]. Universitas Ahmad Dahlan.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian. Rineka Cipta.
- Anshel, M. H. (1991). Dictionary of The Sport and Exercice Sciences. Human Kinetics.
- Antara. (2020, Februari 24). Timnas Basket Indonesia Telan Kekalahan Kedua. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/olahraga/291969/timnas-basket-indonesia-telan-kekalahan-kedua>.
- Apruebo, R. A. (2005). Sports Psychology. UST Publishing House.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1997). Pengantar Psikologi. Erlangga.
- Brewer, B. W. (2009). Handbook of Sport Medicine and Science: Sport Psychology. John Willey dan Sons.
- Cox, R. H. (2002). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Cobb, S. (2003). Social Support as Moderator of Live Stress Psychosomatic Medicine. *Jurnal of Consulting and Clinical Psychology*, 38(5), 300-314.
- Dharmawan. (2016). Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal. (Skripsi, Fakultas Psikologi UMS).
- Erlanga. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal. (Skripsi, Fakultas Psikologi UII).
- Farida. (2011). Kecemasan Pemain Basket Pria dalam Menghadapi Pertandingan Nasional Beserta Penanggulangnya. [Skripsi. Tidak Diterbitkan]. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Friedman, H. S., Schustack, M. W. (2006). Kepribadian: Teori Klasik dan Modern. Erlangga.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. PT BPK Gunung Mulia.
- Giriwijoyo, S. (2010). Ilmu Faal Olahraga. PT Bumi Aksara.
- Hapiani, L. (2020). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo di Universitas Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2).
- Harahap, Z. (2019, Desember 10). Sea Games 2019: Timnas Basket Indonesia Akui Ketangguhan Filipina. Bola. <https://www.bola.com/sea-games/read/4130403/sea-games-2019-timnas-basket-indonesia-akui-ketangguhan-filipina>.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. John Wiley dan Sons, Inc.
- Harsono. (2019). *Dinamika Psikologis dalam Pelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Edisi Kedua. Buku Ajar FPOK UPI Bandung.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2), 1-7.
- Hidayat, Y. (2008). *Psikologi Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Husdarta., & Kusmaedi, N. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahraga dan Kesehatan)*. Alfabeta.
- Husdarta, H. J. S. (2011). *Sejarah dan filsafat Olahraga*. Alfabeta.
- Husdarta, H. J. S. (2014). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology*. Routledge.
- Juanda, A. (2020). *Survei Tingkat Kecemasan Bertanding terhadap Atlet Futsal SMAN 1 Watan Soppeng*. Universitas Negeri Makassar.
- Kartono., & Kartini. (1981). *Gangguan-Gangguan Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Komarudin. (2012). *Manajemen Kecemasan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih. (2008). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Parsindo.
- Kumbara, H., Metra, Y., Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 107-114.
- Maksum, A. (2006). *Ciri Kepribadian Atlet Berprestasi Tinggi*. Universitas Indonesia.
- Miftah, F. (2016). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Atlet Softball*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mylsidu, (2014). *Sepak Bola*. Alfabeta.
- Notoatmojo, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurmansyah, R., & Apriadi, A. (2019, Desember 10). Dipermalukan Vietnam, Timnas Indonesia Gagal Rebut Perunggu Sea Games. <https://www.google.com/amp/s/amp.suara.com/sport/2019/12/10/171551/dipermalukan-vietnam-timnas-indo>.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Salemba Humanika.
- Putri, I. (2007). *Hubungan antara Intimasi Pelatih Atlet dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Press, A. (2022, Mei 25). *Ncaa Survey Show Mental Health Still A Concern*

- for Athletes. ESPN. https://www.espn.com/college-sports/story/_/id/33978165/ncaa-survey-shows-mental-health-concern-athletes
- Rohmansyah, N. A. (2017). Hubungan Kegairahan (Arousal) dengan Performa Olahraga. *Jendela Olahraga*, 2(2), 24.
- Ringgo, (2008). Pertandingan Sepak Bola dan Geliat Ekonomi. Universitas Sebelas Maret.
- Sebastian, M. A. (2017). Hubungan antara Kecemasan Bertanding dengan Performa pada Atlet Silat. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Setyobroto. (1989). Psikologi Olahraga. PT Anem. Kosong Anem.
- Sodikun. (1992). Olahraga Pilihan Bola Basket. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Straub, W. F. (1960). Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior. Mouvement Publications 2.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Suteja, J. (2019). Basket Putra Indonesia Kembali Cuma Raih Perak. Berita Satu. <https://www.google.com/amp/s/www.beritasatu.com/amp/olahraga/449393/basket-putra-indonesia-kembali-cuma-raih-perak>.
- Sarafino, E. P. (2002). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. John Wiley and Sons.
- Sarafino, E. P. (2006). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. John Wiley and Sons.
- Sayyid. (2019). Buku Ajar Bola Basket. Wineka Media.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 68-78.
- Taylor, S. E. (2018). Health Psychology. New McGraw-Hill Education.
- Virginia, P. E., Wilson., dan Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 206-212.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., Bredin S. S. (2010). Health Benefit of Physical Activity. *European Journal of Sport Science*, 1.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
- Wissel. (1996). Bola Basket. PT Raja Grafindo Persada.
- Widhiyanti, K., Ariawati, N., & Kresnayadi, I. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra pada saat Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37-43.
- Wiguna, N. M. A. S., & Budisetyani, I. G. A. P. W., (2020). Efikasi Diri dan Goal Setting terhadap Kecemasan Menghadapi Lomba pada Atlet Renang Klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 122-131.
- Yunus, M. (1991). Psikologi Olahraga. Fakultas Ilmu Pendidikan.