

**HUBUNGAN KECEMASAN KARENA PENGARUH SUPPORTER DENGAN
KETEPATAN SHOOTING FREE THROW PADA TIM PUTRI BOLABASKET SMP
NEGERI 6 SIDOARJO**

Rizky Graha Suryawara

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
rizkys.w@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
pudjjuniarto@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dari hasil pengamatan langsung saat pertandingan dan wawancara pada pemain tim putri bolabasket SMPN 6 Sidoarjo, para pemain yang mengikuti pertandingan bolabasket pada saat melakukan *free throw* sering tidak masuk ke dalam ring disebabkan adanya rasa cemas akan tidak masuknya bola ke dalam ring serta terdapatnya gangguan dari luar, gangguan tersebut berupa sorak-sorai dari para penonton. Kondisi tersebut harus diatasi agar kemampuan dalam *shooting free throw* menjadi bagus. Analisis kecemasan dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan karena pengaruh *supporter* dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo. Jenis penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini karena jumlah tim bolabasket yang mengikuti pertandingan 12 pemain, maka penelitian ini adalah penelitian populasi. Metode pengumpulan data test meliputi angket dan studi dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tim putrid bolabasket SMPN 6 Sidoarjo terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* yaitu sebesar -0,776 tanda min (-) tersebut yang menggambarkan bahwa kedua variable memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Sedangkan besaran hubungan kecemasan terhadap ketepatan *shooting free throw* sebesar 60,02%.

Kata Kunci : *Bolabasket, Kecemasan.*

Abstract

Based on the results of direct observation during the matches and the interviews with the 6th State Junior High School Sidoarjo, players who take part in basketball matches while free throwing often cannot get the ball into the ring affected by the anxiety of not succeeding and the presence of outside interference. The interference is in the form of supporter's cheering. This condition must be overcome so that the free throw shooting ability becomes good. Anxiety analysis was conducted to find out the relationship of anxiety by the influence of supporters with the accuracy of free throw shooting in the women basketball team of the 6th State Junior High School Sidoarjo. This type of research uses quantitative analysis with a quantitative descriptive approach. In this research since the number of basketball team participating in the game is 12 players, then this is a population research. The data test collecting method includes questionnaires and documentation studies. Based on the results of the research conducted on the basketball women's the 6th State Junior High School Sidoarjo, there is a correlation between the level of anxiety and the accuracy of the free throw shooting which is -0,776 min (-) which illustrates that the two variables have relationship or correlation in the opposite direction. While the magnitude of the relationship of anxiety to the accuracy of free throw shooting is 60,02%.

Keywords: *Basketball, Anxiety*

PENDAHULUAN

Pada dewasa ini, bolabasket dikenal oleh banyak kalangan masyarakat luas dan terbagi dari beberapa kategori kelompok usia. Permainan bolabasket menurut PERBASI (2010: 1). Bolabasket dimainkan oleh dua 2 regu yang masing-masing terdiri dari lima 5 pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka. Saat bermain bolabasket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai agar bisa bermain bolabasket dengan baik dan benar. Teknik perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil memainkan olahraga bolabasket (Oliver, 2003: 6). Secara garis besar permainan bolabasket dilakukan dengan menggunakan tiga unsure teknik pokok permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), serta teknik menembak (*shooting*).

Salah satu teknik dasar bolabasket yang sangat berpengaruh untuk menentukan kemenangan tim adalah teknik menembak (*shooting*). Menembak atau *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk meraih *point* atau mencetak angka sehingga dapat meningkatkan kemungkinan bertambahnya skor. Menurut Krause (2008: 74), inti dari *shooting* adalah BEEF, pemain bolabasket dapat belajar menembak dengan prinsip BEEF, yaitu singkatan dari: B (*Balance*) keseimbangan, E (*Eyes*) mata/pandangan, E (*Elbow*) siku, F (*Follow Throw*) gerakan lanjutan. *Shooting* dalam bolabasket terdapat tiga *shooting* dilihat dari perolehan angka yang dihasilkan yaitu *shooting* satu *point*, *shooting* dua *point*, dan *shooting* tiga *point*. Di dalam pertandingan ada bermacam-macam cara melakukan *shooting*: *lay-up*, *jump shoot*, *air lay-up dunk*, *slam dunk*, *free throw*, dan *three point shoot*.

Free throw merupakan salah satu jenis *shooting* dalam permainan bolabasket. Sedangkan definisi dari *free throw* atau tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka, tidak di jaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2010: 51). *Free throw* akan diberikan jika *foul* (pelanggaran) dilakukan terhadap seorang pemain dalam gerakan *shooting* (menembak), maka pemain tersebut akan mendapat kesempatan untuk melakukan tembakan *free throw* sebagai berikut: Jika tembakan dari daerah tembakan berhasil, bola masuk akan dihitung dan, sebagaitambahannya, satu (1) *free-throw*.

Jika tembakan dari daerah tembakan untuk mencetak dua-angka tidak berhasil, dua (2) *free-throw*. Jika tembakan dari daerah tembakan untuk mencetak tiga-angka tidak berhasil, tiga (3) *free-throw* (Perbasi 2010: 43). Pada saat pemain melakukan *free throw*, kondisi mental bisa sangat mempengaruhi keberhasilan agar bola masuk tepat kesasaran dan mendapat *point*. Seorang pemain yang melakukan *free throw* harus mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan memiliki mental yang bagus. Menurut Gunarsa (1989: 147), siswa yang mengalami kecemasan tidak akan mendapat hasil yang maksimal pada saat melakukan tes penilaian, karena kecemasan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mempengaruhi penampilan pada saat pelaksanaan tes. Oleh karena itu, tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap hasil *free throw* para pemain bolabasket.

Dari hasil pengamatan langsung saat pertandingan dan wawancara pada pemain tim putri bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo, para pemain yang mengikuti pertandingan bolabasket pada saat melakukan *free throw* sering tidak masuk ke dalam ring disebabkan adanya rasa cemas akan tidak masuknya bola ke dalam

ring serta terdapatnya gangguan dari luar, gangguan tersebut berupa sorak-sorai dari para penonton. Dari dua kesempatan *free throw* yang dimiliki, pemain hanya mampu memasukkan satu bola ke dalam ring bahkan tidak sama sekali, padahal jika dilihat teknik *free throw*-nya sudah benar.

Dengan permasalahan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Kecemasan Karena Pengaruh *Supporter* Dengan Ketepatan *Shooting Free Throw* Bolabasket Pada Tim Putri Bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo ”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variable bebas dengan variable terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variable tersebut. (Arikunto, 2013: 121). Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan hubungan sebab-akibat. Waktu penelitian pengambilan data dilakukan pada tanggal 4 Mei 2019. Tempat penelitian di SMP Negeri 6 Sidoarjo. Alamat: JL. Rangkah Lor No.1 Dusun Rangkah Lor, Bluru Kidul, Kecamatan Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Arikunto, 2013: 173). Dalam penelitian ini karena jumlah tim bolabasket yang mengikuti pertandingan 12 pemain, maka penelitian ini adalah penelitian populasi. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2013: 161).

Dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu variable bebas dan variable terikat.

1. Variabel bebas adalah kecemasan

2. Variabel terikat adalah hasil ketepatan *free throw* bolabasket

Mean digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung rata-rata kecemasan dan hasil *shooting free throw*.

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M: mean

N: jumlah individu atau sampel pemain

$\sum x$: jumlah nilai total dalam distribusi

Standart Deviasi atau simpangan baku digunakan untuk mengetahui tingkat penyebaran data dari nilai rata-rata

$$SD = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$\sum X$: Jumlah konsentrasi

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat konsentrasi

N : Jumlah individu

Korelasi Product Moment

Untuk mengetahui harga koefisien korelasi antara variable bebas (X) dan variable terikat (Y), digunakan rumus korelasi sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{[(N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2] \cdot [(N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

N : jumlah individu

r_{xy} : jumlah perkalian antara deviasi skor dari variabel x dan y

$\sum X$: jumlah seluruh nilai X

$\sum Y$: jumlah seluruh nilai Y

Koefisien Determinasi

Untuk menghitung besarnya hubungan dari kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *shooting free throw* bolabasket

maka dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$K = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

K: koefisien determinasi

r: koefisien korelasi

HASIL DAN PEMBAHASAAN

Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket tes kecemasan dan tes shooting free throw. Pengambilan data tingkat kecemasan (X) menggunakan angket tes kecemasan, sedangkan data ketepatan shooting free throw (Y) diperoleh dari hasil tes ketepatan shooting free throw yang dilakukan oleh tim putri bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo.

No	Nama	Tingkat Kecemasan (X)	Ketepatan Free Throw (Y)
1	AP	34	5
2	CS	39	7
3	ZN	36	6
4	RD	34	2
5	RF	32	7
6	VV	29	8
7	CA	31	9
8	AA	35	2
9	HS	27	9
10	AN	32	9
11	WM	25	5
12	JE	44	4

Tabel 4.1 Data tingkat kecemasan dan ketepatan shooting free throw.

Berikut akan dibahas mengenai deskripsi hasil pengambilan data kedua variabel dan hasil analisis data penelitian. Hasil pengolahan dari tes yang telah dihitung dengan menggunakan spss versi 22. Data tersebut dianalisis menggunakan rumus mean, standart deviasi. Pengolahan data tes dapat dilihat pada tabel berikut:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kecemasan	12	25,00	44,00	33,0000	5,16623
freethrow	12	2,00	9,00	6,0000	8,02869
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan perhitungan data, diketahui bahwa hasil tes tingkat kecemasan memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 33 dan standart deviasi sebesar 5,1. Sedangkan hasil tes ketepatan free throw menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) sebesar 6 dan standart deviasi sebesar 8.

Correlations

		Kecemasan	Freethrow
kecemasan	Pearson Correlation	1	-,776*
	Sig. (2-tailed)		,043
	N	12	12
Freethrow	Pearson Correlation	-,776*	1
	Sig. (2-tailed)	,043	
	N	12	12

Berdasarkan analisis tersebut diketahui bahwa dengan (jumlah data) sebanyak 12, diperoleh nilai r_{hitung} sebesar -0,776 artinya nilai koefisien korelasi (r_{xy}) tingkat kecemasan terhadap ketepatan free throw sebesar 0,776 sedangkan tanda (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu jika tingkat kecemasan tinggi maka akan mengakibatkan ketepatan free throw menjadi rendah. Nilai korelasi sebesar 0,776 tersebut termasuk dalam kategori korelasi yang kuat, seperti yang dikemukakan oleh Siregar (2014: 337).

Tabel 4.2 Tabel Tingkat Korelasi Dan Kekuatan Hubungan

No	Nilai Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat lemah
2	0,20 – 0,399	Lemah
3	0,40 – 0,599	Cukup

4	0,60 – 0,799	Kuat
5	0,80 – 0,100	Sangat kuat

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ artinya terdapat korelasi (H_a diterima), apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ artinya tidak terdapat korelasi (H_0 diterima). Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi *Product Moment* maka diketahui bahwa untuk $r_{hitung} = 0,776$. Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi *Product Moment* maka diketahui r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan df (*degrees of freedom*) sebesar 12 adalah 0,576. Perbandingan antara nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,776 > 0,576$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket (pada Tim Putri Bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo).

Besarnya kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *shooting free throw* dapat diketahui dengan menghitung Koefisien Determinasi :

$$= r^2 \times 100\%$$

$$= (0,776)^2 \times 100\%$$

$$= 60,02\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh nilai Koefisien Determinasi sebesar 60,02%. Dan sisanyasebesar 39,98% dipengaruhi faktor lain yaitu teknik dan kondisi fisik pemain.

Pembahasan

Kesuksesan dalam *shooting free throw* memerlukan kepercayaan diri, rutinitas, relaksasi, ritme, dan konsentrasi. Salah satu keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw* adalah rasa percaya diri namun apabila pemain mengalami kecemasan maka kepercayaan diri akan turun dan konsentrasi juga akan berkurang saat melakukan *shooting free throw*, hal ini menyebabkan atlet tidak mendapatkan hasil yang maksimal (Wissel, 2012: 83)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap sasaran, sasaran berupa jarak atau mungkin suatu target langsung

yang harus dikenai (Kurniawan, 2011 : 14). Dari *shooting free throw* yang dilakukan 2 kali hanya masuk 1 kali bahkan tidak masuk sama sekali sehingga tidak mendapat skor secara maksimal, hal tersebut dapat merugikan tim bahkan dapat mengakibatkan kekalahan dalam pertandingan.

Kecemasan 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 (Candy, 2013: 1). Hal tersebut juga sesuai dengan data yang diperoleh, bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* yaitu sebesar -0,776 tanda min (-) tersebut yang menggambarkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Nilai korelasi sebesar 0,776 tersebut termasuk dalam kategori korelasi yang kuat, seperti yang dikemukakan oleh Siregar (2014: 337).

Sedangkan hubungan kecemasan karena pengaruh supporter terhadap ketepatan *shooting free throw* sebesar 60,02%. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan *shooting free throw* bolabasket dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 60,02%, sedangkan sisanya 39,98% dapat dipengaruhi oleh faktor lain

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini :

1. Ada hubungan antara kecemasan pengaruh *supporter* dengan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo.
2. Sedangkan besarnya hubungan kecemasan dengan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 6 Sidoarjo sebesar 60,02%.

Saran

Penelitian ini hanya mengkaji tentang hubungan kecemasan pengaruh *supporter* dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket, jika peneliti lain ingin melakukan penelitian lebih lanjut sebaiknya ditambah variabel lain atau faktor psikologis lain yang kemungkinan juga memberikan hubungan terhadap *shooting free throw*

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Amir, N. 2012. *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*.
- Andianta. 2014. *Perbedaan Pengaruh Tingkat Kesulitan Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Bolabasket*.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Unik Ciptu.
- Candy, W. 2013. *Pengaruh Bentuk Latihan Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Hasil Free Throw (Tembakan Bebas) Cabang Olahraga Bolabasket Pada Atlet SMA Negeri 9 Bandung*.
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kosasih, Danny. 2009. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- Krause, J, D Meyer, Dan Jerry Meyer.2008. *Basketball Skills And Drills*. United States: Human Kinetics.
- Kurniawan. 2013. *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Ketepatan Free Throw Dalam Permainan Bolabasket. Skripsi Tidak Diterbitkan*. Surabaya: UNESA.
- Oliver, J. 2003. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- Perbasi.2010. *Pertauran Resmi Bolabasket 2010*.
- Prasetya. 2014. *“Dampak Kecemasan Pada Atlet Bolabasket Sebelum Bertanding”*.
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Remaja Rosdakarya.
- Subhabrata. 2013. *Measurement Of Competition Level Anxiety Of Collage Level Athletes By Using SCAT*.
- Sugiyono. 2013.*Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wissel, H. 2012. *Basketball Steps To Success*. United States: Human Kinetics.