

# HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KETEPATAN SHOOTING FREE THROW BOLABASKET (Pada Tim Putri Bolabasket SMP Negeri 2 Madiun)

**Tara Rhiskita Citra Beauty**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya,  
Taracitra15@yahoo.com

**Himawan Wismanadi**

Dosen -1 Pendidikan Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

## Abstrak

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang banyak diminati di masyarakat, dan hal terpenting menentukan kemenangan dalam permainan bolabasket dengan mencetak poin, salah satunya dengan melakukan *shooting free throw*. Menurut Perbasi, (2010: 51) *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran, sedangkan saat melakukan *free throw* dibutuhkan mental yang bagus agar bola masuk tepat sasaran, dalam hal ini apabila pemain mengalami kecemasan maka tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal (Gunarsa,1989:147). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 2 Madiun. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian menggunakan populasi yaitu seluruh tim putri bolabasket SMP Negeri 2 Madiun yang berjumlah 12 pemain. Berdasarkan analisis data maka didapatkan nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,592 > 0,576$ ) yang berarti terdapat korelasi atau hubungan signifikan antara kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket. Besarnya hubungan antara kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri smp negeri 2 madiun sebesar 35%.

**Kata Kunci:** Kecemasan, *Shooting Free Throw*, Bolabasket.

## Abstract

Basketball is a sport that is demanded by society, and the most important thing in the game of basketball decisive victory is scoring points, one of them by shooting free throw. According PERBASI, (2010: 51) free throw is an opportunity given to a player to score one point, no one guard, from a position behind the line free throw and in a semi-circle, where as when performing free throw takes mental Nice so that the ball right on target, in this case, if the players have anxiety it will not get the maximum results (Gunarsa, 1989: 147). This study aims to determine the relationship between anxiety with basketball free throw shooting accuracy in the women's basketball team junior high school 2 Madiun. This type of research is a kind of descriptive correlational study with a quantitative approach. The Subjects of this research is using population of all women's basketball team junior high school 2 Madiun with total of 12 players. Based on the data analysis obtained  $r$  count value greater than  $r$  table ( $0.592 > 0.576$ ) which means there is a significant correlation or relationship between anxiety with accuracy free throw shooting in basketball. The magnitude of the relationship between anxiety with accuracy shooting free throw in basketball in the women's team junior high school 2 Madiun city by 35%.

**Keywords:** Anxiety, Shooting Free Throw, Basketball

## PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang memiliki komunitas dan peminat yang cukup banyak. Sekarang ini perkembangan olahraga bolabasket telah mengalami peningkatan yang sangat pesat, hal ini dapat dilihat dengan adanya pertandingan yang berupa kompetisi di berbagai kelompok umur.

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 unsur teknik pokok permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), serta teknik menembak (*shooting*).

Saat bermain bolabasket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai agar bisa bermain bolabasket dengan baik dan benar. Menurut Ahmadi (2007:13), Teknik dasar bermain bola basket ada empat macam, yaitu teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik

latihan olah kaki (*footwork*). Sedangkan menurut (Oliver, 2003: 6), Teknik perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil memainkan olahraga bolabasket. Jadi secara garis besar permainan bolabasket dilakukan dengan menggunakan tiga unsur 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.

Dalam melakukan shooting terdapat istilah BEEF. Menurut Krause (2008: 74), inti dari *shooting* adalah BEEF, pemain bolabasket dapat belajar menembak dengan prinsip BEEF, yaitu singkatan dari:

- a. B (*Balance*) keseimbangan, menembak dimulai dari lantai sebelum menerima bola dengan kerja kaki yang tepat, siapkam lutut dan kaki terlebih dahulu.
- b. (*Eyes*) mata/pandangan, untuk menepatkan, harus terlebih dahulu memilih target dan mempunyai fokus yang sempit pada titik target (membayangkan pada pusat dan atau belakang dan sisi atau sudut atas dari segitiga papan);
- c. E (*Elbow*) siku, jaga semua gerakan lengan dalam posisi *vertical* /mendatar, terutama menjaga siku naik dan berada di bawah bola.
- d. F (*Follow Thorw*) gerakan lanjutan, gerakan penuh dari lengan (dengan mengunci siku), tahan untuk satu hitungan dan sampai bola melewati net untuk tembakan bebas. Pergelangan tangan harus lurus dengan jari menunjuk kebawah.

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*. Menurut Wissel (2012: 81), jenis-jenis *shooting* dalam permainan bolabasket adalah:

1. Tembakan satu tangan
2. Tembakan bebas
3. Tembakan sambil melompat
4. Tembakan tiga angka
5. Tembakan mengkait
6. *Lay up*
7. *Runner shoot*

Selain itu salah satu kunci dari sukses pada saat melakukan *shooting* adalah rasa percaya diri yang tinggi, percaya diri dalam melakukan tembakan dapat membantu lancarnya pertandingan.

*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* Pada saat pemain melakukan *free throw*, kondisi mental bisa sangat mempengaruhi keberhasilan agar bola masuk tepat kesasaran dan mendapat *point*. Sedangkan langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw*

adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket. Menurut Wissel (2012: 83), kesuksesan dalam *shooting free throw* memerlukan kepercayaan diri, rutinitas, relaksasi, ritme, dan konsentrasi.

Kita semua tentu pernah merasakan cemas dalam bermacam situasi, takut dimarahi, takut tidak lulus, bahkan takut akan mengecewakan pelatih saat tidak dapat memenuhi target atau kegagalan pada saat pertandingan. Menurut prasetya (2014: 2), Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Sedangkan menurut Harsono (1988: 265), kecemasan adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya. Gejala kecemasan bermacam-macam bentuk namun mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya orang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan saat tidur. Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti: berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain.

Seseorang yang merasa cemas sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak santai, sering terkejut, adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya: pada saat duduk terus-menerus menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain. Sumber-Sumber Penyebab Kecemasan

Sumber kecemasan bermacam-macam, seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola fikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri. Menurut Subhabrata (2008: 368), Sumber utama kecemasan meliputi: takut gagal, berpikir terlalu banyak tentang apa yang orang mungkin mengatakan tentang kinerja, dan kurang percaya diri.

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 2 Madiun, 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 Dengan Ketepatan *Shooting Free Throw* Bolabasket Pada Tim Putri Bolabasket SMP Negeri 2 Madiun".

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut. (Arikunto, 2013: 121). Sedangkan desain Penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan hubungan sebab-akibat. Adapun desain yang menghubungkan kedua variabel tersebut X = kecemasan, Y= Ketepatan *shooting free throw* bolabasket.

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.

- a. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket tes kecemasan dan tes *shooting free throw* bolabasket, dan analisa data menggunakan
  - a. Mean
 Mean digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung rata-rata kecemasan dan hasil *shooting free throw*.

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

(Sugiyono, 2013: 49)

Keterangan :

M: mean

N: jumlah insividu atau sampel

$\sum x$ : jumlah nilai total dalam distribusi

- b. Standart Deviasi

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

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

(Sugiyono, 2013: 58)

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$\sum X$  : Jumlah konsentrasi

$\sum X^2$ : Jumlah kuadrat konsentrasi

N : Jumlah individu

- c. Korelasi Product Moment

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

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

(Sugiyono, 2013: 255)

Keterangan :

n: jumlah individu

rx: jumlah dari perkalian antara deviasi skor dari variabel x dan y

$\sum X$ : jumlah seluruh nilai X

$\sum Y$ : jumlah seluruh nilai Y

- d. Koefisien Determinasi

Untuk menghitung besarnya hubungan dari kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *shooting free throw* bolabasket maka dapat digunakan rumus sebagai berikut:

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

(Sugiyono, 2013: 217)

Keterangan:

K: koefisien determinasi

r: koefisien korelasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

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 2 Madiun. Berikut akan dibahas mengenai deskripsi hasil pengambilan data kedua variabel dan hasil analisis data penelitian:

Tabel 1. Data tingkat kecemasan dan ketepatan shooting free throw.

Berdasarkan perhitungan data di atas, diketahui bahwa hasil tes tingkat kecemasan memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 45 dan *standart deviasi* sebesar 6,2. Sedangkan hasil tes ketepatan *free throw* menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebesar 7 dan *standart deviasi* sebesar 2,7.

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecemasan dengan ketepatan shooting free throw pada tim putri bolabasket SMP Negeri 2 Madiun maka terlebih dahulu akan dihitung korelasi antara kedua variabel tersebut dengan cara manual menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari *Pearson* seperti di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{12.3668 - (540.84)}{\sqrt{\{12.24723 - (540)^2\} \{12.672 - (84)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{44016 - 45360}{\sqrt{\{296676 - 291600\} \{8064 - 7056\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-1344}{\sqrt{5076.1008}}$$

$$r_{xy} = \frac{-1344}{\sqrt{5116608}}$$

$$r_{xy} = \frac{-1344}{2269}$$

$$r_{xy} = -0,592$$

untuk membuat perbandingan maka juga akan diberikan hasil dari korelasi menggunakan SPSS 22.0

Correlations			
		kecemasan	Freethrow
kecemasan	Pearson Correlation	1	-,592*
	Sig. (2-tailed)		,043
	N	12	12
Freethrow	Pearson Correlation	-,592*	1
	Sig. (2-tailed)	,043	
	N	12	12

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

No	Nama	Tingkat Kecemasan (X)	Ketepatan Free Throw (Y)
1	SF	37	10
2	DA	56	3
3	AOK	38	8
4	EDS	49	7
5	SSP	47	9
6	HDSL	49	7
7	SDJ	38	9
8	TPA	51	3
9	DRA	50	5
10	MYA	39	6
11	SA	42	5
12	SEF	44	12

Berdasarkan analisis tersebut diketahui bahwa dengan *n* (jumlah data) sebanyak 12, diperoleh nilai *r*<sub>hitung</sub> sebesar -0,592 artinya nilai koefisien korelasi (*r*<sub>xy</sub>) tingkat kecemasan terhadap ketepatan *free throw* sebesar 0,592 sedangkan tanda (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu jika tingkat kecemasan tinggi maka akan mengakibatkan ketepatan *free throw* menjadi rendah. Nilai korelasi sebesar 0,592 tersebut termasuk dalam kategori korelasi yang cukup, seperti yang dikemukakan oleh Siregar (2014: 337).

Tabel 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

(Siregar, 2014: 337)

Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  artinya terdapat korelasi ( $H_a$  diterima), sedangkan 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  $r_{hitung} = 0,592$ . 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  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,592 > 0,576$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* bolabasket (pada tim Putri Bolabasket SMP Negeri 2 Madiun).

Sedangkan besarnya kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *shooting free throw* dapat diketahui dengan menghitung Koefisien Determinasi. Koefisien Determinasi ini menunjukkan seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (tingkat kecemasan) terhadap variabel terikat (ketepatan *shooting free throw*). Penghitungan Koefisien Determinasi adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Koefisien Determinasi} &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,592)^2 \times 100\% \\ &= 35\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh nilai Koefisien Determinasi sebesar 35% sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap ketepatan *shooting free throw* bolabasket.

## B. Pembahasan

Prestasi olahraga dapat diraih oleh atlet jika atlet menguasai beberapa aspek yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis. 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 jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya. 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 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. Hal tersebut juga sesuai dengan data yang diperoleh, bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *shooting free throw* yaitu sebesar -0,592 tanda min (-) tersebut yang menggambarkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Sedangkan hubungan kecemasan terhadap ketepatan *shooting free throw* sebesar 35%.

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan *shooting free throw* bolabasket dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 35%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Ketika bertanding, tingkat kecemasan sangat penting untuk diperhatikan

karena atlet dengan kemampuan *shooting* yang baik pun dapat gagal jika tingkat kecemasannya tinggi. Menurut Gunarsa (2004:66) saat mengalami kecemasan otot-otot menjadi tegang pada beberapa bagian tubuh yang bisa menyebabkan atlet kehilangan koordinasi, sehingga dapat menurunkan keterampilan (*skill*). Apabila atlet dapat mengendalikan perasaan cemas ketika bertanding maka performanya juga akan optimal dan produktif dalam hal ketepatan *shooting free throw*, sehingga dapat menambah skor bagi tim.

## PENUTUP

### Simpulan

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara kecemasan dengan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 2 Madiun. Sedangkan besarnya hubungan kecemasan dengan *shooting free throw* bolabasket pada tim putri bolabasket SMP Negeri 2 Madiun sebesar 35%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pemain  
Pemain diharapkan dapat mengendalikan perasaan cemas ketika bertanding agar tidak mengganggu performannya di lapangan.
2. Bagi Pelatih  
Pelatih seharusnya memperhatikan kecemasan para pemain, dengan sering melakukan latihan simulasi (*sparing partner*) dengan berbagai macam lawan, agar pemain terbiasa dengan situasi yang dapat menimbulkan rasa cemas dan memperbanyak latihan *shooting free throw*.
3. Bagi Sekolah  
Sebaiknya sekolah berpartisipasi aktif mengikuti setiap *event* pertandingan agar pemain terbiasa menghadapi situasi pertandingan.
4. Bagi Peneliti Lain  
Penelitian ini hanya mengkaji tentang hubungan kecemasan 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". (Online), Vol 16, Nomor 1, (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=52273&val=448>, diunduh 15 November 2015)

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Unik Ciptu.
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv Tambak Kusuma.
- Krause, J, D Meyer, Dan Jerry Meyer.2008. *Basketball Skills And Drills*. United States: Human Kinetics.
- Kurniawan. 2013. *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasiswa 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*. (Online), (<http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=peraturan&kat=peraturanfia>, diunduh 15 November 2015).
- Prasetya. 2014. “*Dampak Kecemasan Pada Atlet Bolabasket Sebelum Bertanding*”. (Online), (<http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/10/jurnal-DAMPAK-KECEMASAN-PADA-ATLET-BOLA-BASKET-SEBELUM-BERTANDING.pdf>, diunduh 15 November 2015).
- 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*”. (Online), ([http://www.ijesit.com/Volume%202/Issue%2003/IJESIT201303\\_53.pdf](http://www.ijesit.com/Volume%202/Issue%2003/IJESIT201303_53.pdf)), diunduh 15 november 2015.
- 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.