

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM SUATU PERTANDINGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 1 TAMAN SIDOARJO

Arif Purnomo

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, ArifPurnomo58@gmail.com

Dwi Cahyo Kartiko

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

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler berarti kegiatan di luar program kurikulum dalam rangka peningkatan optimalisasi potensi diri siswa. Permainan bolabasket merupakan permainan 5 lawan 5 yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring atau keranjang lawan serta mencegah lawan memasukkan bola ke dalam keranjang. Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dan sasaran penelitian ini adalah seluruh populasi siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo yaitu sebanyak 12 siswa. Setelah data terkumpul didapat rata-rata nilai hasil test kecemasan sebesar 55,08 dan nilai hasil kemampuan *shooting* bolabasket pada saat pertandingan sebesar 52,35. Setelah itu dihitung standart deviasi nilai hasil test kecemasan sebesar 7,80 dan nilai hasil kemampuan *shooting* bolabasket pada saat pertandingan sebesar 31,29. Secara keseluruhan hasil uji statistik penelitian ini, pada *Independent Samples Test* (hasil test angket kecemasan dan hasil kemampuan *shooting* bolabasket saat pertandingan) didapat r_{hitung} 0,376 , r_{tabel} 0,576 untuk semua item tes. Sehingga disimpulkan H_a ditolak, H_o diterima. Dengan kata lain bahwa tidak ada hubungan tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo yang sebelumnya telah ditetapkan sebagai subyek penelitian ini.

Kata Kunci: Kecemasan, Kemampuan *Shooting* Bolabasket Saat Pertandingan, Ekstrakurikuler

Abstract

Extracurricular activities means activities outside the program curriculum in order to increase the optimization potential students. Basketball game is a game of 5 against 5 that aims to incorporate the ball into the hoop or basket and prevent the opponent to incorporate the ball to the basket. Anxiety is a subjective feeling of something that is characterized by worry, fear, tension, and increasing the physiological excitement.

The purpose of this study to determine the relationship of anxiety to the results of shooting basketball learning in Junior High School 3 Sidoarjo. This type of research used in this study was non experimental research and targeted research on student extracurricular participants SMP Negeri 3 basketball Sidoarjo by the number of 35 students.

Having collected the data obtained the average value of the test anxiety of 91,60 and the value of test results for 1,86 shooting basketball. After that calculated the standard deviation of test anxiety scores of 10,63 and the value of basketball shooting test results for 1,264.

Overall the results of statistical tests of this study, the Independent Samples Test (test results and the anxiety questionnaire basketball shooting test results) obtained r_{count} 0,344 = t_{table} 0,344 for all test items.

So that concluded H_a rejected, H_o received. In other words that there is no relationship of anxiety to the results of learn shooting basketball student extracurricular participants SMP Negeri 3 Sidoarjo which has previously been defined as the subject of this study.

Keywords: Anxiety, Learning results shooting basketball, , Extracurricular

PENDAHULUAN

Tujuan umum pendidikan jasmani adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan keseimbangan dalam upaya membentuk dan mengembangkan keterampilan gerak, menanamkan nilai

sikap dan membiasakan hidup sehat. Di sekolah-sekolah terdapat kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan atau aktifitas yang dilakukan di luar jam sekolah. Kegiatan yang dapat membantu siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya serta peningkatan potensi diri siswa.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat beberapa keterampilan seni, seperti seni musik, tari, drama, lukis dan lain-lain. Sedangkan dalam cabang olahraga terdapat olahraga futsal, bolabasket, renang dan lain-lain. Khusus ekstrakurikuler bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup diminati di Sekolah Menengah Atas (SMA).

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang sangat menarik untuk dikembangkan di kalangan pelajar. Di tingkat SMA permainan ini sering dipertandingkan antar sekolah, baik untuk siswa putra maupun putri. Dalam suatu pertandingan bolabasket, tiap sekolah tentunya menginginkan agar siswanya dapat memperoleh prestasi. Salah satu sekolah yang berusaha untuk meningkatkan prestasi permainan bolabasket siswa-siswanya adalah SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo, yaitu dengan diadakannya ekstrakurikuler bolabasket.

Dalam upaya untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket seorang pemain dituntut memiliki berbagai persyaratan mulai dari fisik yang menunjang, kemampuan teknik, taktik serta mental bertanding yang baik. Gejala psikis yang ditandai adanya ketegangan, kecemasan mengganggu keseimbangan *psiko-fisiologik*, dan pada gilirannya mengganggu penampilannya. Dalam tingkat tertentu seorang pemain tentu mengalami ketegangan dan kecemasan, bahkan keadaan seperti ini diperlukan agar siap siaga dan bergairah untuk bermain.

Untuk dapat menjadi pemain bolabasket yang baik, seorang pemain harus mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan juga mempunyai mental yang baik. Oleh karena itu agar kecemasan dalam permainan bolabasket dapat teratasi dengan baik, maka seorang guru ataupun pendidik hendaknya perlu mengadakan pembinaan mental melalui latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik.

Menurut Gunarsa, (1996: 38) Di dalam rangka program pembinaan olahraga, sering ditemui bahwa seorang atlet yang sudah mempersiapkan kondisi dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan, sehingga dia tidak dapat mengikuti pertandingan tersebut. Setelah diperiksa dokter ternyata atlet tersebut sama sekali tidak mengalami gangguan fisik. Atau ada kalanya seorang atlet tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di arena pertandingan. Hal-hal serupa ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara maksimal dan untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Kecemasan Dalam Pertandingan Bolabasket

Kecemasan menjadi suatu masalah dan berlangsung dalam suatu lingkungan pertandingan yang sangat

menekan sehingga kemampuan mengatasi tekanan sangat penting, untuk itu memerlukan jalan keluar yang tidak bisa diatasi oleh individu atlet itu sendiri. Di samping itu, pelatihan mental juga dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan motorik.

Menurut Husdarta (2010 : 81) kecemasan dan ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori :

- a. Takut gagal dalam pertandingan.
- b. Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya.
- c. Takut cedera atau hal lain yang menimpa dirinya.
- d. Takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya.
- e. Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Jadi kecemasan dalam menghadapi pertandingan bolabasket merupakan reaksi emosi negatif seseorang terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan perasaan khawatir, sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang depresi mengancam.

Shooting Bolabasket

Shooting merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang kalahnya suatu regu. Oleh karena itu teknik menembak ini sama dengan dasar teknik melempar dan menggiringnya, maka mempelajari teknik menembak tidak akan mengalami kesulitan apabila teknik melempar dan menggiringnya benar. Teknik menembak dibagi dua yaitu tembakan dengan dua tangan dan tembakan dengan satu tangan. Menurut gerak kakinya dibagi tiga yaitu menembak di tempat, meloncat dan melayang (*lay-up shoot*).

Shooting atau menembak memerlukan konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri bahwa kita bisa memasukkan bola, tetapi itu semua tidak akan cukup jika tidak diimbangi dengan teknik *shooting* yang benar. Faktor psikis juga sangat mempengaruhi faktor fisik yang menjadi penunjang utama melakukan *shooting*. Untuk melakukan *shooting* ada gerakan yang harus dilatih dan dirasakan sehingga dapat menjadi kebiasaan dan menghasilkan hasil yang baik, proses mempelajari tiap-tiap gerakan inilah yang terkadang banyak orang sulit untuk mempelajari, karena tidak cukup hanya melihat contoh tiap-tiap gerakan tetapi kita juga harus merasakan dan memiliki rasa percaya diri yang lebih menuju pada aspek psikologi atau mental dan seorang *shooter* harus terus belajar memotivasi dirinya.

Jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan

dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Taman Sidoarjo.

METODE

penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Korelasional adalah “suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut”.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 131). Selanjutnya bila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, akan tetapi apabila subyeknya lebih besar maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006: 134).

Oleh karena jumlah populasi dalam penelitian ini kurang dari 100, maka sesuai dengan pernyataan Arikunto tersebut diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan *total sampling*, artinya responden yang dijadikan sampel sama dengan keseluruhan populasi yang berjumlah 12 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecemasan dan Shooting Bolabasket

	Kecemasan (X)	Shooting bolabasket (Y)
N	12	12
Min	47	0
Max	71	100
Sum	661,00	628,21
Mean	55,03	52,35
Std. Deviasi	7,81	31,30
Varian	60,99	979,67

a. Rata-rata hasil tes kecemasan

Berdasarkan data yang terkumpul dan setelah diadakan perhitungan terhadap tingkat kecemasan dari 12 siswa subyek sampel didapat rata-rata hitung

Dengan analisa korelasi ini dimaksudkan untuk melihat derajat hubungan asosiasi antara tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Taman Sidoarjo sebesar 0,376 dan harga ini tergolong tidak signifikan. Dengan N = 12 didapat harga $r_{tabel} = 0,576$ dan $r_{hitung} =$

sebesar 55,03 dengan skor terendah 47 skor tertinggi 71 simpangan baku 7,81 dan varian 60,99.

b. Rata-rata kemampuan shooting pemain bolabasket.

Berdasarkan data yang terkumpul dan setelah diadakan perhitungan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket dari 12 siswa subyek sampel didapat rata-rata hitung sebesar 52,35 dengan skor terendah 0, skor tertinggi 100, simpangan baku 31,30 dan varian 979,67.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Kecemasan (X)	Shooting Bolabasket (Y)
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,704	0,687
Kolmogorov-Smirnov Z	0,704	0,714
Mean	55,08	52,35
Std. Deviasi	7,80	31,29
Varian	60,99	979,67

a. Uji normalitas tingkat kecemasan

Berdasarkan data yang terkumpul dan setelah diadakan perhitungan terhadap tingkat kecemasan bahwa data tersebut normal, karena Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 (0,704 > 0,05).

b. Uji normalitas kemampuan shooting bolabasket

Berdasarkan data yang terkumpul dan setelah diadakan perhitungan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket bahwa data tersebut normal, karena Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 (0,687 > 0,05)

Tabel 3 Korelasi

	Kecemasan (X) dan Shooting bolabasket (Y)
N	12
Pearson correlation	-0,376
Sig. (2-tailed)	0,228

0,376 karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ yaitu ($0,376 < 0,576$) sehingga hubungan X dan Y tidak signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket ada hubungan nihil atau tidak ada hubungan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa, maka data yang diolah adalah data yang

berasal dari 12 siswa dari tim bolabasket di SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo.

- Data hasil tes kecemasan
Terdapat rata-rata hitung sebesar 55,08 dengan skor terendah 47 oleh TPYP (memiliki tingkat kecemasan yang rendah) dan skor tertinggi 71 oleh AMMH (memiliki tingkat kecemasan yang tinggi) jadi, semakin besar skor yang dimiliki maka tingkat kecemasannya tinggi begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah skor yang dimiliki maka tingkat kecemasannya rendah.
- Data hasil *shooting* bolabasket saat pertandingan
Terdapat rata-rata hitung sebesar 52,35 dengan skor terendah 0 oleh ASR dan ADP, untuk skor tertinggi 100 oleh ADB dan JFK. Jadi, semakin besar skor yang dimiliki semakin baik begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah skor yang dimiliki semakin buruk penilaiannya.
- Uji normalitas tingkat kecemasan
Berdasarkan data yang terkumpul dan setelah diadakan perhitungan terhadap tingkat kecemasan bahwa data tersebut normal, karena Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 (0,704 > 0,05). Karena pada hasil data Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 5% atau 0,05 maka data tersebut normal.
- Uji normalitas kemampuan *shooting* bolabasket
Berdasarkan data yang terkumpul dan setelah diadakan perhitungan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket bahwa data tersebut normal, karena Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 (0,687 > 0,05). Karena pada hasil data Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 5% atau 0,05 maka data tersebut normal.

Analisa Korelasi

Dengan analisa korelasi ini dimaksudkan untuk melihat derajat hubungan asosiasi antara tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo sebesar 0,539 dan harga ini tergolong tidak signifikan. Dengan $N = 12$ didapat $r_{hitung} = 0,376$ dan $r_{tabel} = 0,576$ karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ yaitu ($0,376 < 0,576$) sehingga hubungan X dan Y tidak signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket ada hubungan nihil atau tidak adanya hubungan tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *Shooting* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo.

Koefisien Determinasi

Setelah harga koefisien diketahui, maka perhitungan selanjutnya adalah mengkuadratkan

koefisien korelasi r , kemudian dikalikan 100% dari hasil perhitungan, didapat koefisien determinasi sebesar 14,14% hal ini dapat disimpulkan bahwa hubungan atau korelasi tingkat kecemasan dalam suatu pertandingan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo adalah 14,14%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah terkumpul, diperoleh data teranalisis sebagaimana dijelaskan, secara umum penelitian ini menjawab permasalahan yang diajukan. Demikian hipotesis yang merupakan arah kegiatan ini telah teruji, didapat temuan-temuan sebagai berikut :

Dengan $N = 12$, rata-rata (*mean*) = 55,08 (kecemasan / X) dan 52,35 (*shooting* bolabasket / Y), Standar Deviasi = 7,80 (X) dan 31,29 (Y) didapat $r_{hitung} = 0,376$ dan $r_{tabel} = 0,576$ karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ yaitu ($0,376 < 0,576$) sehingga hubungan X dan Y tidak signifikan, maka tidak adanya hubungan atau korelasi nihil antara tingkat kecemasan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Taman Sidoarjo.

Saran

Terkait dengan temuan penelitian, maka saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

- Kepada yang berminat melakukan penelitian lanjut disarankan untuk mengadakan penelitian sejenis dengan melibatkan sampel dengan ukuran yang lebih besar, untuk mendapatkan hasil yang dapat dijadikan pembandingan.
- Selain itu juga perlu ditambah variabel lain, sehingga dapat mengungkap indikator lain yang terkait dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket saat pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT Bpk Gunung Mulia.
- Husdarta, J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Yuswoadi, Norman. 2011. *Studi Tingkat Kecemasan Tim Bolabasket Putri Universitas Kristen Petra Surabaya Sebelum Pertandingan Grand Final Campus League 2011 Wilayah Indonesia Timur*. Surabaya FIK Unesa.