

# TINGKAT KECEMASAN ATLET KU 15 TAHUN SEKOLAH BOLA BASKET SEMEN INDONESIA GRESIK PADA SAAT MENJELANG PERTANDINGAN

**Rajendra Dandi Firjatullah Suprono**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email : rajendra.18139@mhs.unesa.ac.id

**Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd.**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email : gigihiantoro@unesa.ac.id

## Abstrak

Kecemasan adalah suatu bentuk reaksi emosi tanpa sebab terjadi pada kondisi tertentu yang dianggap oleh atlet sendiri sebagai ancaman atau hal yang baru pertama kali dilakukan. Kecemasan menjelang pertandingan hal yang sangat merugikan bagi atlet dikarenakan pada saat bertanding tidak dapat menampilkan permainan yang maksimal baik itu dari segi fisik, teknik, maupun taktik. Masalah kecemasan atlet pada saat menjelang pertandingan ini sangatlah penting untuk diperhatikan dikarenakan kecemasan dapat membuat atlet tidak dapat tampil yang maksimal saat bertanding, terutama pada atlet KU15 Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik dalam mengikuti event pertandingan bola basket 3 on 3 Castle Mojokerto. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet KU15 Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik pada saat menghadapi pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto. Sasaran penelitian ini adalah 12 atlet KU15 SBB Semen Indonesia Gresik yang mengikuti pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto. Metode pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan penyebaran kuisioner berjumlah 10 pertanyaan yang disebarikan melalui google form kepada atlet KU 15 SBB Semen Indonesia Gresik. Pada hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet KU15 SBB Semen Indonesia Gresik pada saat menjelang pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto sebanyak 56%. Hal tersebut masuk ke dalam kategori tingkat kecemasan yang sedang.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Bola Basket, Atlet.

## Abstract

Anxiety is a form of emotional reaction without a cause that occurs in certain conditions that are considered by the athlete himself as a threat or something that is being done for the first time. Anxiety before the match is very detrimental for athletes because at the time of competition they cannot display the maximum game, both in terms of physical, technical, and tactical. The problem of athlete anxiety before the match is very important to pay attention to because anxiety can make athletes unable to perform optimally when competing, especially for KU15 athletes from the Semen Indonesia Gresik Basketball School in participating in the 3 on 3 Castle Mojokerto basketball match event. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of KU15 athletes from Semen Indonesia Gresik Basketball School when they faced a 3 on 3 match at Castle Mojokerto. The target of this research were 12 athletes of KU15 SBB Semen Indonesia Gresik who took part in the 3 on 3 match at Castle Mojokerto. The method in this research is descriptive quantitative. The data collection technique in this study was by distributing questionnaires totaling 10 questions distributed via google form to athletes of KU 15 SBB Semen Indonesia Gresik. The results of this study can show that the anxiety level of the KU15 SBB Semen Indonesia Gresik athletes before the 3 on 3 match at Castle Mojokerto is 56%. It is included in the category of moderate level of anxiety.

Keywords: Anxiety, Basketball, Athlete.

## PENDAHULUAN

Olahraga sangatlah penting bagi manusia dikarenakan olahraga menjadikan tubuh manusia menjadi bugar dan sehat, baik itu sehat secara jasmani maupun rohani. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai suatu pencapaian prestasi. Ada berbagai olahraga yang dipertandingkan untuk mendapatkan suatu prestasi salah satunya yaitu bola basket.

Bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan 5 pemain yang saling berhadapan di lapangan dan bertujuan untuk mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Pada pertandingan bola basket memiliki waktu pertandingan selama 10 menit disetiap babak. Pada suatu pertandingan bola basket mempunyai 4 babak untuk memenangkan pertandingan, jika mendapatkan hasil yang

sama, maka di lanjutkan dalam babak *overtime* yang membutuhkan waktu 5 menit.

Untuk mencapai suatu prestasi, seorang atlet basket harus mempunyai komponen teknik, fisik, taktik yang baik, selain itu atlet juga harus mempunyai mental yang baik dikarenakan sangatlah penting bagi atlet untuk dapat mencapai kemampuan terbaiknya. Setiap atlet bola basket juga harus dapat mengendalikan emosi dengan baik. Setiap atlet bola basket diharuskan fokus terhadap pertandingan, baik itu menjelang pertandingan ataupun pada saat pertandingan.

Di setiap daerah pasti ada berbagai macam klub bola basket yang bagus misalkan salah satunya yang dipilih oleh peneliti ini yaitu Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik. Berdasarkan hasil pengamatan bahwa SBB Semen Indonesia Gresik ini seringkali mengikuti berbagai event pertandingan dan sering memenangkan event tersebut hingga menjadi juara. Maka dari itu peneliti memilih untuk meneliti SBB Semen Indonesia Gresik khususnya pada KU 15 tahun yang seringkali menjuarai berbagai event yang diikutinya.

Akan tetapi, pada saat menjelang suatu pertandingan hampir seluruh atlet pasti pernah mengalami adanya rasa khawatir dan takut, seperti takut terjadinya kegagalan, takut dimarahi pelatih, takut berbuat salah, adanya tekanan yang mengharuskan atlet bermain bagus dan dapat memenangkan pertandingan, adanya tekanan yang diberikan oleh penonton, atau yang lainnya. Hal tersebutlah yang biasa dinamakan kecemasan. Kecemasan ini sering terjadi pada suatu aktifitas manusia dan hal tersebut dianggap yang wajar bagi setiap manusia.

Kecemasan pada atlet saat menjelang pertandingan tidak hanya merugikan diri sendiri melainkan pada permainan sebuah tim disaat pertandingan nantinya. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Kecemasan disaat sebelum bertanding sangatlah mengganggu pada penampilan seorang atlet pada saat bertanding nantinya dikarenakan fokus atlet untuk menghadapi lawan berkurang. Kecemasan itu muncul ketika dihadapkan sesuatu hal yang baru, misalkan seperti baru pertama kali mengikuti pertandingan, dan pada saat ketika melakukan pertandingan yang besar. Menurut (Sitepu, 2017) kecemasan merupakan adanya perasaan yang berisikan ketakutan dan berisikan keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Seorang atlet pasti memiliki tuntutan untuk menampilkan permainan terbaiknya saat bertanding dan juga mempunyai target memenangkan pertandingan, tetapi kecemasan pada saat menjelang pertandingan menjadi suatu masalah yang mempengaruhi performa atlet disaat bertanding nantinya. Banyak dari atlet memiliki kecemasan yang tinggi pada saat menjelang pertandingan yang menyebabkan atlet tidak dapat bermain secara optimal pada saat bertanding dan hal tersebut sangat merugikan pada individu maupun pada tim.

Sangatlah penting untuk memperhatikan tingkat kecemasan atlet saat menjelang pertandingan dikarenakan

apabila atlet pada saat menjelang pertandingan dihadapi dengan adanya rasa kecemasan yang tinggi maka konsentrasi atlet menurun sehingga menyebabkan adanya pengaruh pada performa atlet disaat bertanding nantinya. Atlet yang dapat mengontrol kecemasannya dengan baik, akan menunjukkan yang optimal (Indah, 2015).

- Rumusan Masalah.

Dari permasalahan latar belakang diatas bahwa setiap atlet pasti mempunyai rasa cemas saat menjelang pertandingan. Hal tersebut bisa membuat performa tim menurun jika atlet timbul rasa cemas sebelum pertandingan. Tetapi tidak tahu berapa besar tingkat kecemasan atlet basket saat menjelang suatu pertandingan. Maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

Berapa besarkah tingkat kecemasan pada atlet bola basket remaja pada saat menjelang pertandingan berlangsung?

## KAJIAN TEORI

### A. Kecemasan

#### 1. Pengertian Kecemasan

Menurut Singer (Gunarsa, 2008) kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau di dalam suatu situasi. Dapat dijelaskan lebih detail lagi oleh Singer bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau *stressful* (situasi yang menekan). Kroll (Satiadarma, 2000) mengatakan bahwa dimana kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku.

Kecemasan adalah suatu kejadian yang terjadi pada seseorang dengan menunjukkan bentuk reaksi rasa takut pada suatu situasi yang dianggapnya sebagai ancaman. Menurut dari (Ghazalba, 2009) Ancaman tersebut berasal dari adanya konflik, kegagalan, atau bahkan adanya tekanan yang melebihi dari kemampuan yang dimiliki.

Menurut Chaplin (2006) kecemasan yaitu perasaan yang bercampur dengan berisikan rasa takut dan rasa prihatin mengenai masa-masa mendatang tanpa adanya sebab khusus. Sedangkan menurut (Kumbara et al., 2019) mengemukakan pendapatnya bahwa kecemasan itu adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang suatu bahaya yang akan datang secara waktu yang akan berlangsung.

Pada saat menjelang suatu pertandingan setiap atlet pasti memiliki rasa cemas disaat menjelang pertandingan. Kecemasan menjelang pertandingan merupakan hal yang pasti terjadi dan tidak bisa dihindarkan dalam situasi menjelang pertandingan, maka dari itu kecemasan inilah yang menjadi salah satu penyebab penampilan atlet yang tidak maksimal bahkan mengalami kegagalan pada saat pertandingan nantinya. Menurut (Martens Dkk, 1990) Kecemasan menjelang pertandingan atau bahkan pada saat bertanding yaitu suatu kondisi yang menganggap pertandingan sebagai suatu situasi yang berbahaya dengan direspon secara perasaan tegang dan cemas. Hal tersebut dikarenakan kondisi emosional seseorang

mengalami rasa tegang tanpa sebab apapun dan keadaan tegang ini memberikan pengaruh perubahan-perubahan pada seorang atlet khususnya di aspek psikologis. Setiap atlet harus menyiapkan kondisi fisik yang baik dan juga mental yang kuat sebelum melakukan pertandingan. Apabila atlet tidak memiliki mental yang baik maka hal tersebut dapat berpengaruh pada saat pertandingan nantinya.

Jika atlet tersebut mengalami kecemasan saat menjelang pertandingan sangatlah bahaya dikarenakan mengganggu pada saat pertandingan sebab konsentrasi pada atlet terganggu, hal tersebut dapat menyebabkan kondisi fisik, taktik dan teknik menurun menurut (Wisnadi, 2017), sehingga taktik dalam suatu tim juga ikut terganggu. Jika hal tersebut terjadi maka kemungkinan besar atlet tidak akan bermain dengan kemampuan terbaik yang dimilikinya dan dapat juga mengalami kegagalan pada saat pertandingan.

## 2. Sumber-sumber kecemasan pada saat menjelang pertandingan.

Pada Saat menjelang pertandingan seorang atlet pasti mengalami rasa cemas yang tinggi sehingga konsentrasi atlet pada pertandingan nantinya akan terganggu. Cox (2007) mengungkapkan bahwa kecemasan pada menjelang pertandingan merupakan keadaan dimana seorang atlet mengalami kondisi emosional secara negatif yang meningkat dengan atlet melihat situasi suatu pertandingan. Kecemasan itu sendiri muncul secara tiba-tiba dalam diri seseorang atlet pada saat menjelang pertandingan dikarenakan seorang atlet tersebut mengalami pikiran yang negatif. Kecemasan bisa juga terjadi dikarenakan seorang atlet tersebut melakukan hal-hal baru yang belum pernah dilakukan sehingga akan terjadi adanya reaksi rasa takut dan khawatir pada diri atlet tersebut. Banyak atlet yang tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya pada saat bertanding dikarenakan munculnya rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan pada saat sebelum bertanding (Suhendra et al., 2020).

Kecemasan menjelang pertandingan itu terjadi bukan murni dari seorang atlet saja tetapi ada berbagai sumber-sumber lain yang membuat rasa kecemasan tersebut muncul dari seorang atlet. Ada beberapa sumber-sumber kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet pada saat menjelang pertandingan, misalnya seperti adanya target yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atlet, kurang siapnya aspek-aspek pada atlet misalkan kondisi fisik atau bahkan kondisi mental yang belum siap, seorang atlet akan menghadapi tim yang dikiranya lebih kuat dari atlet tersebut, pola pikir atlet yang selalu negatif saat menjelang pertandingan. Menurut (Faturochman, Said Junaidi, 2020) berpendapat bahwa adapula sumber-sumber lainnya seperti masih memiliki rasa trauma setelah mengalami cedera.

Menurut Cratty (Husdarta, 2010) mengatakan bahwa hubungan antara kecemasan dengan pertandingan yaitu Pada umumnya kecemasan meningkat saat menjelang pertandingan disebabkan oleh pikiran bahwa akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

## 3. Faktor-Faktor Kecemasan Pada Saat Menjelang Pertandingan.

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan itu muncul bukan dari diri atlet sendiri melainkan dari luar diri atlet. Misalnya seperti :

a) Adanya pengaruh dari penonton  
Penonton ini dapat mempengaruhi mental atlet, baik positif atau negatif. Pengaruh penonton dalam hal positif misalkan memberi dukungan yang dapat membangkitkan rasa percaya diri atlet agar lebih bersemangat lagi pada saat bertanding. Disamping hal positif ada juga pengaruh negatif yang diberikan penonton terhadap atlet misalkan memberikan perkataan yang menjatuhkan mental atlet atau juga memberi ekspektasi yang tinggi tanpa mengetahui apakah atlet tersebut dapat melakukannya atau tidak. Sehingga hal tersebut membuat rasa cemas pada atlet muncul.

b) Pengaruh dari pelatih.  
Jika pada saat menjelang pertandingan pelatih tidak hadir maka atlet akan mulai timbul rasa cemas karena atlet akan berfikir negatif bahwa apakah dia mampu melakukan pertandingan dengan optimal tanpa pelatih. Jika pelatih tersebut datang maka atlet akan percaya diri karena ada yang memberi instruksi dan petunjuk, serta motivasi yang akan membangkitkan mental seorang atlet. Tetapi atlet bisa juga tertekan dan cemas dengan target dari pelatih yang tinggi. Hal tersebut membuat konsentrasi atlet akan berkurang pada saat pertandingan nantinya.

## 4. Gejala-Gejala Kecemasan.

Setiap atlet yang merasakan kecemasan pada saat menjelang pertandingan akan menunjukkan beberapa suatu tingkah laku yang tidak seperti biasanya, misalkan tubuh pada bagian tangan dan kaki terasa dingin, munculnya rasa takut, tubuh seketika kaku, tubuh berkeringat tetapi belum melakukan aktivitas, muncul rasa mual, muncul rasa gelisah. Hal tersebutlah yang dinamakan gejala kecemasan yang dirasakan oleh atlet. Menurut Gunarsa (2004) yang menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan menjadi gejala fisik dan gejala psikis.

a) Gejala Fisik.  
1) Tingkah laku pada atlet berubah ketika akan bertanding  
2) Terjadinya irama pernapasan yang tidak pada biasanya.

- 3) Terjadi getaran pada tangan diakibatkan mulai adanya rasa panik.
- b) Gejala Psikis.
- 1) Terjadinya perubahan emosi pada atlet
  - 2) Berkurangnya rasa percaya diri pada atlet
  - 3) Gangguan pada konsentrasi
  - 4) Tidak adanya motivasi.
- B. Pengertian Kelompok Umur 15 Tahun Pada Bola Basket.
- Usia kelompok umur bola basket berbeda-beda, ada pemula, junior, dan senior atau professional. Pada kelompok umur 15 tahun ini termasuk kedalam golongan junior. Pada fase ini mental atlet masih tidak stabil dan memiliki ego yang tinggi dari masing-masing atlet. Usia junior ini sering merasa cemas jika akan melakukan suatu pertandingan.
- C. Pengertian Bola Basket.
- Bola basket adalah olahraga permainan tim yang dimainkan oleh 5 pemain dari masing-masing kedua tim yang bertujuan mencetak angka sebanyak mungkin ke keranjang lawan agar mendapatkan kemenangan. Bola basket ini merupakan olahraga permainan yang melakukan sering terjadinya kontak fisik pada setiap pemainnya. Lama waktu pertandingan bola basket yaitu 10 menit dan memiliki 4 babak disetiap pertandingannya. Babak pada bola basket biasa disebut dengan nama *quarter*. Pada pertandingan bola basket satu tim dimainkan oleh 12 pemain yang terdiri dari 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan.
- Pada permainan bola basket ini setiap atlet harus memiliki gerak dasar seperti Dribbling, passing, shooting yang baik. Pemain melakukan gerak yang gesit dan terampil dalam melakukan pertandingan maka jika dilihat akan lebih sangat menarik pada suatu permainan bola basket (Febrianta & Pamuji, 2013). Kini permainan bola basket sudah sangat berkembang dan banyak diminati oleh masyarakat. Pertandingan bola basket sekarang sudah banyak dilaksanakan oleh berbagai daerah baik itu untuk usia dini, remaja, maupun seorang atlet professional.

## METODE

- A. Rancangan Penelitian.
- Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besarkah tingkat kecemasan pada atlet remaja bola basket pada saat menjelang pertandingan. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Maksud dari penelitian deskriptif yaitu metode penelitian yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan secara fakta dengan akurat. Data kuantitatif ini diukur dengan diperoleh dari sampel yang diminta untuk

menjawab beberapa pertanyaan yang berupa survei untuk memastikan presentase tanggapan mereka yang akan dijadikan suatu hasil penelitian. Pada penelitian ini menggunakan metode survei dan instrumennya akan menggunakan kuesioner. Penelitian ini untuk mengetahui berapa besarkah tingkat kecemasan atlet remaja bola basket pada saat menjelang pertandingan yang akan didukung nantinya oleh angka persentase.

- B. Tempat Penelitian Dan Event Pertandingan.
1. Tempat Penelitian.  
Penelitian ini dilakukan di Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik yang berada di Jalan Veteran, Kabupaten Gresik, Jawa timur.
  2. Event Pertandingan.  
Atlet-atlet Kelompok Umur 15 tahun Semen Indonesia Gresik akan melaksanakan pertandingan 3 on 3 yang dilaksanakan di SMA 1 Puri Mojokerto dengan nama event yaitu 3 on 3 Castle Mojokerto. Pada pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto ini KU15 berpartisipasi ikut melaksanakan pertandingan tersebut dengan mengirimkan 3 tim yang dimana 1 tim tersebut berjumlah 4 orang. Maka dari itu total pemain KU 15 yang mengikuti pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto berjumlah 12 pemain.
- C. Populasi Dan Sampel Penelitian
1. Populasi  
Menurut Sriundy (2015) populasi merupakan keseluruhan subjek karakteristiknya telah ditetapkan oleh peneliti. Menurut penjelasan tersebut maka dari itu peneliti akan memilih atlet bola basket Semen Indonesia Gresik kelompok umur (KU) 15 tahun yang akan diteliti.
  2. Sampel  
Menurut Sriundy (2015) mengatakan bahwa sampel adalah perwakilan dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data. Pada sampel ini peneliti akan melakukan penelitian terhadap 12 pemain inti bola basket KU 15 Semen Indonesia Gresik yang akan melakukan suatu pertandingan untuk mengetahui berapa besarkah tingkat kecemasan atlet tersebut pada saat menjelang suatu pertandingan.
- D. Teknik Pengumpulan Data
- Pengumpulan data menurut Sunarno (2011) adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data pada suatu penelitian. Maka dari itu untuk mendapatkan data yang diperlukan perlu adanya teknik pengumpulan data.
- Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data yang berupa kuesioner. Kuisisioner ini saya mengadopsi dari penelitian terdahulu milik dari (Islam et al., n.d.) yang bersifat kuisisioner tertutup dan terdapat 10 butir

pertanyaan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner kepada sampel yang telah dituju melalui *google form*.

#### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dimana data tersebut akan berupa persentase data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada 12 pemain inti KU 15 Semen Indonesia Gresik. Kemudian pengolahan hasil penelitian ini akan ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Arikunto (2006). Kemudian data tersebut diinterpretasikan dalam lima tingkatan yaitu :

Tabel 1 Kategori Tingkat Kecemasan

NO	INTERVAL	KATEGORI
1	81%-100%	Sangat Tinggi
2	61%-80%	Tinggi
3	41%-60%	Sedang
4	21%-40%	Rendah
5	0%-20%	Sangat Rendah

(Diadaptasi dari Arikunto, 2006)

Dari persentase data yang diperoleh nantinya akan dapat menentukan berapa besarkah tingkat kecemasan 12 atlet bola basket KU 15 Semen Indonesia Gresik pada saat menjelang pertandingan sekaligus akan menjawab rumusan masalah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Pada saat menjelang pertandingan banyak sekali faktor-faktor yang membuat atlet merasakan kecemasan pada dirinya. Hal tersebut dapat mempengaruhi atlet pada saat bertanding nantinya dan dapat berpengaruh pada permainan tim. Maka dari itu perlu dilakukannya penelitian terhadap kecemasan atlet pada saat menjelang pertandingan. Setelah melakukan penyebaran angket melalui *google form* yang berisikan 10 pertanyaan kepada 12 pemain Kelompok Umur (KU) 15 tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik tentang tingkat kecemasan atlet bola basket pada saat menjelang pertandingan yang dimana 12 pemain ini akan melaksanakan suatu event pertandingan. Maka didapatlah hasil dari penyebaran angket yang berisikan 10 pertanyaan yang telah di jawab melalui *google form* oleh 12 pemain KU 15 tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik tersebut.

Tabel 2 Hasil Kuisioner.

Data Angket Pertanyaan	Jawaban Ya atau Tidak	%
Pertanyaan no 1	YA	8,3%

	TIDAK	91,7%
Pertanyaan no 2	YA	66,7%
	TIDAK	33,3%
Pertanyaan no 3	YA	83,3%
	TIDAK	16,7%
Pertanyaan no 4	YA	83,3%
	TIDAK	16,7%
Pertanyaan no 5	YA	8,3%
	TIDAK	91,7%
Pertanyaan no 6	YA	75%
	TIDAK	25%
Pertanyaan no 7	YA	50%
	TIDAK	50%
Pertanyaan no 8	YA	75%
	TIDAK	25%
Pertanyaan no 9	YA	41,7%
	TIDAK	58,3%
Pertanyaan no 10	YA	33,3%
	TIDAK	66,7%

Tabel 3 Hasil Analisis Kuisioner.

No	Jawaban Ya/Tidak	Persentase
1.	YA	56%
2.	TIDAK	44%

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap 12 pemain KU 15 Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik tentang tingkat kecemasan atlet pada saat menjelang pertandingan yaitu sebanyak 8,3% atlet sebelum bertanding merasakan hal yang tidak nyaman dan sebanyak 91,7% atlet sebelum bertanding tidak merasakan hal yang tidak nyaman. Sebanyak 66,7% atlet sebelum bertanding merasa khawatir dikarenakan tidak dapat tampil bagus dan sebanyak 33,3% atlet sebelum bertanding tidak merasa khawatir dikarenakan tidak dapat tampil bagus. Sebanyak 83,3% sebelum pertandingan atlet merasa khawatir akan membuat kesalahan pada saat bertanding nantinya dan sebanyak 16,7% sebelum pertandingan atlet tidak merasa khawatir akan membuat kesalahan pada bertanding nantinya. Akan tetapi Sebanyak 83,3% atlet sebelum pertandingan merasa tenang dan sebanyak 16,7% atlet sebelum pertandingan tidak merasa tenang. Sebanyak 8,3% atlet merasakan perut mual sebelum bertanding dan sebanyak 91,7% atlet tidak merasakan perut mual sebelum pertandingan berlangsung. Akan tetapi sebanyak 75% atlet pada saat menjelang pertandingan dimulai merasakan jantung yang berdetak lebih kencang dari biasanya dan sebanyak 25% atlet tidak merasakan jantung yang berdetak lebih kencang dari biasanya pada saat menjelang pertandingan. sebanyak 50% atlet merasa takut pada saat akan bertanding dikarenakan pertandingan sebelumnya atlet tersebut merasa gagal dan sebanyak 50% atlet tidak merasa takut

pada pertandingan yang akan dimulai walaupun pertandingan sebelumnya atlet tersebut merasa gagal. Sebanyak 75% atlet merasa santai pada saat menjelang pertandingan yang akan berlangsung dan sebanyak 25% atlet merasa tidak santai pada saat menjelang pertandingan yang akan berlangsung. Sebanyak 41,7% atlet merasa gugup pada saat menjelang pertandingan dan 58,3% atlet tidak merasa gugup pada saat menjelang pertandingan. Sebanyak 33,3% atlet merasa tegang pada saat pertandingan akan dimulai dan 66,7% atlet tidak merasa tegang pada saat pertandingan akan dimulai.

Berdasarkan hasil analisis kuisioner yang diperoleh dari atlet Semen Indonesia Gresik yang akan melakukan suatu pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto, maka ditemukan hasil yaitu sebanyak 56% 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik merasa cemas ketika akan melakukan suatu pertandingan, sedangkan sebanyak 44% atlet lainnya tidak merasa cemas ketika akan melakukan suatu pertandingan.

## **B. PEMBAHASAN**

Kecemasan pada saat menjelang pertandingan merupakan suatu ancaman yang serius bagi atlet dikarenakan dapat mengganggu konsentrasi seorang atlet yang sangat mempengaruhi performa atlet yang kemungkinan tidak dapat menampilkan penampilan terbaiknya pada saat bertanding nantinya.

Kecemasan sendiri adalah suatu ancaman bagi atlet yang disebabkan oleh suatu bentuk reaksi emosi tanpa sebab yang terjadi pada kondisi tertentu yang dianggap oleh atlet sendiri sebagai ancaman atau hal yang baru pertama kali dilakukan oleh seorang atlet.

Kecemasan pada atlet hal yang wajar apalagi seorang atlet baru pertama kalinya mengikuti suatu event pertandingan. Kecemasan pada atlet itu biasa terjadi pada saat waktu-waktu tertentu seperti pada saat akan melakukan pertandingan, atau bahkan pada saat akhir dari pertandingan. Menurut (Maulana & Khairani, 2017) juga berpendapat bahwa pada saat menjelang pertandingan rasa cemas atlet meningkat sedangkan pada saat pertandingan berlangsung rasa cemas pada atlet itu akan menurun karena atlet sudah beradaptasi pada kondisi lapangan. Akan tetapi pada saat menjelang pertandingan berakhir rasa cemas pada atlet mulai meningkat lagi.

Ada beberapa faktor kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dirasakan oleh atlet, misalkan seorang atlet khawatir tidak dapat menampilkan yang terbaik pada saat bertanding, seorang atlet dengan tiba-tiba merasa gugup dan tegang pada saat menjelang pertandingan, takut dengan pelatih jika seorang atlet melakukan kesalahan pada saat pertandingan nantinya, jantung atlet merasa berdetak lebih kencang, atlet merasa takut pada saat pertandingan yang akan

dimulai dikarenakan pertandingan sebelumnya atlet tersebut merasa gagal baik gagal menampilkan yang terbaik atau gagal membawa tim tersebut meraih kemenangan. Ada pula beberapa faktor menurut (Sapuro, 2016) yang membuat atlet cemas yaitu lawan yang dipandang superior, berpikiran akan mengalami kekalahan, berpikiran akan mendapat komentar negatif dari penonton jika mengalami kekalahan. Jika atlet tersebut merasa cemas seperti itu pada saat menjelang pertandingan hal tersebut sangatlah merugikan bagi atlet dan tim dikarenakan persiapan atlet dan tim baik dari segi teknik, fisik, bahkan taktik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan kemungkinan akan tidak berjalan dengan baik atau bahkan dapat berjalan tetapi tidak semaksimal mungkin pada saat bertanding nantinya.

Dari hasil penelitian terhadap 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik pada saat menjelang pertandingan ditemukan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet yang sangat tinggi pada saat menjelang pertandingan. Hal tersebut dapat mengganggu seorang atlet pada saat bertanding nantinya. Sangat tingginya rasa khawatir membuat kesalahan pada saat bertanding nantinya dan tingginya rasa khawatir 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik tidak dapat tampil bagus pada saat bertanding dikarenakan beberapa atlet beranggapan bahwa jika melakukan kesalahan nantinya atlet akan dimarahi oleh pelatih. Hal tersebut dapat membuat konsentrasi atlet terganggu dan berpengaruh pada permainan atlet dan tim.

Pada saat menjelang pertandingan atlet tersebut juga harus dapat mengendalikan emosi supaya tidak merasa tegang dan gugup saat bertanding, hal itu dapat mempengaruhi performa atlet dan bahkan atlet tersebut sulit untuk fokus pada pertandingan jika sudah dimulai. Menurut hasil penelitian pada 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik adanya rasa gugup dan tegang pada saat sebelum pertandingan yang tergolong sedang dan masih tingginya atlet merasa jantungnya berdetak lebih kencang dari biasanya dikarenakan sebagian dari atlet tersebut kemungkinan besar baru pertama kali melakukan pertandingan.

Pada saat menjelang pertandingan atlet harus merasa tenang dan harus berusaha untuk fokus ke pertandingan. Hampir seluruh atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik merasa nyaman, tenang, dan santai pada saat pertandingan akan dimulai, Hal itu sangat baik untuk atlet dan tim, sehingga atlet dapat cepat untuk konsentrasi kembali pada pertandingan yang akan dimulai.

Sedangkan berdasarkan tujuan penelitian ini dapat ditemukan hasil tingkat kecemasan 12 atlet KU 15 Semen Indonesia pada saat menjelang pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto yaitu masuk ke dalam kategori sedang menurut kriteria

konversi kecemasan Arikunto (2006). Hal tersebut terjadi karena tingginya rasa khawatir membuat kesalahan dan khawatir tidak akan tampil bagus pada saat bertanding nantinya, sedangkan Menurut (Suhendra et al., 2020) banyak atlet yang tidak dapat bermain secara optimal yang disebabkan oleh atlet merasa cemas, khawatir, dan takut gagal pada saat sebelum bertanding. Menurut (Sapuro, 2016) kecemasan sedang itu merupakan tahap persepsi pada masalah menurun. Atlet lebih fokus pada hal yang utama dan mengesampingkan hal yang lainnya. Maka dari itu atlet lebih mudah untuk fokus kembali ke pertandingan yang akan berlangsung dan menghiraukan kondisi yang lainnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyebaran angket tentang tingkat kecemasan terhadap 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik pada saat menjelang pertandingan terdapat beberapa faktor yang dapat membuat 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik merasakan kecemasan yang dialami pada saat menjelang pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto yaitu sangat tingginya rasa khawatir atlet akan membuat kesalahan pada saat bertanding, atlet merasa jantung berdetak lebih kencang dari biasanya, dan atlet merasa khawatir tidak tampil bagus pada saat bertanding nantinya yang masih tinggi. Maka dari itu dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa tingkat kecemasan 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik pada saat menjelang pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto yaitu masuk dalam kategori kecemasan yang sedang. Dengan masuk kategori kecemasan yang sedang tersebut atlet dapat lebih cepat berkonsentrasi dan fokus kembali pada saat pertandingan dimulai nantinya sehingga atlet tersebut dapat menampilkan permainan yang baik dan maksimal untuk mendapatkan suatu kemenangan.

### B. SARAN

Tingkat kecemasan 12 atlet KU 15 Semen Indonesia Gresik pada saat menjelang pertandingan 3 on 3 Castle Mojokerto masuk ke dalam kategori yang sedang menurut kriteria konversi Arikunto (2006). Akan tetapi tingkat kecemasan dapat juga menurun. Ada beberapa saran agar tingkat kecemasan dapat menurun sehingga atlet pada saat pertandingan nantinya meminimalisir kecemasannya atau bahkan tidak cemas pada saat akan bertanding nantinya :

1. Pelatih harus sesering mungkin melakukan suatu pertandingan persahabatan agar atlet tersebut lebih terbiasa untuk menghadapi

pertandingan-pertandingan yang akan dihadapi nantinya.

2. Pelatih dapat membantu atlet pada saat menjelang pertandingan jika atlet merasa cemas, misalkan seperti diberinya motivasi yang dapat menumbuhkan rasa semangat atlet, dan dapat dilakukan pemutaran video yang dapat membangkitkan rasa semangat atlet.
3. Atlet harus dapat mengontrol emosi pada saat menjelang pertandingan dan harus berusaha tetap tenang dan santai.
4. Atlet harus saling memberikan semangat terhadap atlet-atlet pada timnya, seperti melakukan yel-yel untuk lebih semangat lagi.
5. Peneliti lain untuk meneliti event-event yang lainnya selain 3 on 3.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno dan R. Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Kerja.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terj: Kartini Kartono). Jakarta : PT Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R.H. 2007. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- D.I.M.S.M.M.P. (2015). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press Surabaya Anggota.
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). *Journal of Sport Sciences and Fitness DI SEMARANG*. 5(2), 104.
- Febrianta & Pamuji, 2013. (2013). *SMP Negeri 2 Pandak Bantul*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Objek penelitian adalah siswa kelas VIII. 1, 186–196.
- Ghazalba, F. A. (2009). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunarsa, Singgih.2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indah, V. (2015). *Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Khilmi, D., Firdausi, A., Lestari, N., Sari, K., Sagita, P., Cahyati, C., Kariantio, D., Prasetyo, R., & Irawan, D. (n.d.). *TINGKAT KECEMASAN DAN*

MOTIVASI ATLET BASKET BANGKA  
BELITUNG SAAT MENJELANG  
PERTANDINGAN.

- Kumbara, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET SEPAK BOLA KABUPATEN BANYUASIN PADA PORPROV 2017. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sapuro, J. T. (2016). TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016. *Euphytica*, 18(2), 22280. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jplph.2009.07.006>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neps.2015.06.001>  
<https://www.abebooks.com/Trease-Evans-Pharmacognosy-13th-Edition-William/14174467122/bd>
- Sitepu, I. D. (2017). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum Memulai Pertandingan. *Psikologi Konseling*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.24114/konseling.v8i1.5231>
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. (2020). SURVEI TINGKAT KECEMASAN BERTANDING TERHADAP ATLET FUTSAL SMAN 1 WATANSOPPENG SURVEY. *Akrab Juara*, 5(1), 43–54. <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>