

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET PUTRI SMAN 1 KRAGAN PADA SAAT LATIH TANDING

Retna Intan Wulandari*, Ggih Siantoro

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*retna.19070@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 04-Nopember-2023; **Direview:** 04-Nopember-2023; **Diterima:** 08-Nopember-2023;
Diterbitkan: 09-Nopember-2023

Abstrak

Kecemasan adalah perasaan yang didalamnya meliputi perasaan ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang dapat merugikan. Masalah kecemasan pada atlet sangat penting untuk di perhatikan dan diselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan pada atlet bola basket putri SMAN 1 Kragan pada saat latihan tanding. Subjek penelitian ini adalah 10 atlet bola basket putri SMAN 1 Kragan. Metode yang digunakan menggunakan kuantitatif deskriptif dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengisian angket pada saat sebelum, saat jeda pertandingan, dan setelah pertandingan oleh 10 atlet bola basket putri SMAN 1 Kragan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 3 kali latihan tanding yang sudah dilakukan dihasilkan pada latihan tanding pertama pada saat sebelum pertandingan memiliki hasil rata-rata 39,5 yang masuk kategori kecemasan berat, saat jeda pertandingan dengan hasil 17,7 yang termasuk kategori kecemasan ringan, dan setelah pertandingan memiliki hasil rata-rata 5,6 dimana atlet tidak merasakan kecemasan. Pada pertandingan kedua saat sebelum pertandingan memiliki hasil rata-rata 26,7 yang masuk kategori kecemasan sedang, saat jeda pertandingan dengan hasil rata-rata 16,6 yang masuk kategori ringan, dan setelah pertandingan dengan hasil rata-rata 5 yang artinya tidak merasakan kecemasan. Untuk latihan tanding ketiga menunjukkan rata-rata sebelum pertandingan memiliki hasil rata-rata 18,4 yang masuk kategori kecemasan ringan, saat jeda pertandingan dengan hasil rata-rata 9,1, dan saat setelah pertandingan dengan hasil rata-rata yaitu 3,2 yang artinya tidak merasakan kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Atlet, Bola Basket

Abstract

Anxiety is a feeling that includes feelings of fear, worry and restlessness that can be detrimental. The problem of anxiety in athletes is very important to pay attention to and solve. This study aims to analyze the level of anxiety in female basketball athletes at SMAN 1 Kragan during practice matches. And the subjects of this research were 10 female basketball athletes from SMAN 1 Kragan. The method used is descriptive quantitative. And the data collection technique in this research used filling out questionnaires before, during breaks in the match, and after the match by 10 female basketball athletes at SMAN 1 Kragan. Based on the research results, it shows that from the 3 practice matches that have been carried out, the first practice match before the match has an average result of 39.5 which is in the category of severe anxiety, during the break in the match the result is 17.7 which is included in the category of mild anxiety, and after the match had an average result of 5.6 where the athlete did not feel anxiety. In the second match, before the match, the average result was 26.7, which was in the moderate anxiety category, during the break in the match, the average result was 16.6, which was in the mild category, and after the match, the average result was 5, which means no anxiety. For the third practice match, the average before the match showed an average result of 18.4 which was in the mild anxiety category, during the break in the match the average result was 9.1, and after the match the average result was 3.2 which it means not feeling anxious

Keywords: Anxiety, Athlete, Basketball

1. PENDAHULUAN

Olahraga dinegara Indonesia pada saat ini menjadi kegiatan yang semakin populer. Masyarakat mulai menyadari akan pentingnya olahraga untuk menunjang pola hidup sehat. Salah satu contoh

olahraga yang populer dan memiliki banyak prestasi yaitu Bola Basket. Olahraga ini merupakan sebuah olahraga yang dipertandingkan oleh 2 tim, dimana dalam satu tim memiliki 5 orang pemain yang berada didalam lapangan. Tujuan dari permainan ini yaitu

untuk mencetak angka sebanyak mungkin dari tim lawan dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang milik lawan.

Untuk menjadi seorang atlet tidaklah mudah, termasuk menjadi atlet Bola Basket yang baik dan profesional. . Atlet Bola Basket tidak hanya dituntut untuk baik secara fisik apun taktik,tapi memiliki mental kuat dalam bertanding juga sangat diperlukan. Kemampuan untuk mengontrol emosi dan konsentrasi merupakan hal sangat penting untuk dilakukan pada saat didalam pertandingan. Tetapi masih banyak sekali dijumpai atlet yang mengalami keraguan atau merasakan sebuah kecemasan yang berlebih pada saat sebelum atau saat pertandingan. Banyak faktor yang mendasari munculnya kecemasan pada atlet, biasanya muncul rasa kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran pada atlet sebelum dan saat melakukan pertandingan.

Kecemasan menurut Chaplin (dalam Anira *et al.*, 2017) adalah sebuah perasaan yang didalamnya terdapat ketakutan dan keprihatinan mengenai sesuatu yang akan datang tanpa ada sebab yang jelas dan sebab yang khusus untuk ketakutan itu sendiri. Kecemasan disebut sebagai perasaan yang biasa karena setiap orang merasakan kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas darimana asalnya maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005 dalam Iman *et al.*, 2017)). Dan menurut Kartini (dalam Rohmansyah, 2017) kecemasan merupakan kekhawatiran, kegelisahan, dan rasa takut pada sesuatu yang belum jelas dan menimbulkan ciri-ciri merugikan. Kecemasan pada atlet sebelum atau menjelang pertandingan sangat berdampak negatif dan merugikan bagi diri sendiri dan dapat mengganggu permainan secara tim. Kecemasan yang terjadi akan mengakibatkan menurunnya tingkat konsentrasi pada atlet. Pada hal ini, kecemasan yang dirasakan atau yang sedang dialami oleh atlet pada saat sebelum atau saat pertandingan adalah sebuah hal yang mengganggu dan mengkhawatirkan.

Pada kasus ini juga beberapa kali sempat terjadi pada tim Basket Putri SMAN 1 Kragan, dimana terdapat problem mengenai sebagian besar atletnya. Dulu di rentang waktu 2017-2019 jika di perhatikan, tim basket SMAN 1 Kragan sering melakukan kegiatan sparing dengan tim dari SMA yang lain ataupun ikut dalam banyak event yang diadakan di tingkat Kabupaten atau karesidenan. Akan tetapi, jika dilihat sekarang sangat jarang sekali melihat tim SMAN 1 Kragan mengikuti kegiatan tersebut. Bisa dihitung hanya beberapa kali tim Basket SMAN 1 Kragan melakukan kegiatan latihan tanding atau sparing. Beberapa anggota yang ada dalam tim Basket berpendapat bahwa terdapat ketidaksiapan, kekhawatiran, dan ketakutan akan kekalahan dari tim SMA yang lain, ketakutan tidak bisa bermain baik, dan beberapa kekhawatiran lainnya. Untuk hal inilah penelitian ini dilakukan, untuk menganalisis seberapa tinggi tingkat kecemasan yang di miliki oleh atlet Bola Basket Tim SMAN 1 Kragan pada saat latihan tanding. Dengan tujuan agar pelatih dapat memberikan solusi

ataupun penanganan pada atlet yang mengalami kecemasan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang melihat atau menggambarkan sebuah hasil dari penelitian yang dilakukan. Dalam artian metode ini mendeskripsikan mengenai fenomena atau masalah yang diteliti. Masalah yang dirumuskan pada penelitian deskriptif memiliki nilai ilmiah yang tidak terlalu luas.

2.1. Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini terletak di SMAN 1 Kragan yang berada pada Jalan Raya Pandangan-Kragan, Kecamatan Kragan, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah.

2.2. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan atlet bola basket putri SMAN 1 Kragan yang sedang melakukan latihan tanding berjumlah 10 orang. Dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan teknik sampel jenuh. Menurut Hardani, et al. (Iskandar et al., 2023) teknik sampel jenuh digunakan karena jumlah sampel yang berjumlah kurang dari 30 atau tidak mencapai 30 individu. Untuk itu pada penelitian ini, peneliti mengambil 10 atlet bola basket putri sebagai sampel untuk dilihat tingkat kecemasan tiap atlet pada saat latihan tanding.

2.3. Instrumen Penelitian

Menurut Ibnu (Fudin, 2016) instrument penelitian memiliki peran yang penting dalam upaya mencapai tujuan penelitian. Menurut Winarno (Fudin, 2016) Instrument penelitian merupakan perangkat yang bisa digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data untuk memecahkan masalah atau tujuan penelitian. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui penyebaran angket (*Questionnaire*). Dan peneliti mengadopsi atau menggunakan angket dari *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Dalam skala *HARS* memiliki angka validitas dan reliabilitas yang cukup untuk melakukan pengukuran dalam kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. Dan setiap item diberikan 5 tingkatan skor,mulai dari 0 sampai 4 (Kautsar, dkk dalam Mulyadi, n.d.).

2.4. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah suatu upaya yang dipakai untuk mengumpulkan informasi dan fakta-fakta yang ada di lapangan (Makbul, 2021). Untuk mendapatkan data-data yang sesuai dengan rancangan penelitian ini, maka dalam penelitian ini menggunakan cara pengumpulan data melalui penyebaran angket (*Questionnaire*) tertutup. Angket

(*Questionnaire*) merupakan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai sesuatu yang sedang diteliti.

2.5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yaitu untuk menganalisa sebuah data dengan menggambarkan, menjabarkan data yang telah terkumpul dengan apa adanya tanpa menyimpulkan dan hanya berupa analisis data dasar dalam bentuk deskripsi semata (Muhson, n.d.). Analisis ini berupa akumulasi data dengan menghiung rata-rata dan presentase yang diperoleh dari perolehan data di lapangan.

$$M = \frac{\sum \text{skor}}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata skor

\sum skor = Jumlah skor

N = Jumlah responden

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pegisian angket yang diadaptasi dari *Hamilton anxiety rating scale* yang dilakukan oleh 10 atlet bola basket putri SMAN 1 Kragan dengan melakukan kegiatan latihan tanding untuk mengukur tingkat kecemasan. Adapun dalam angket tersebut memiliki lima kategori tingkat kecemasan yaitu tingkat tidak merasakan kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan sangat berat. Dalam penelitian ini dilakukan pertandingan atau latihan tanding sebanyak tiga kali, dimana pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu pertandingan yaitu sebelum pertandingan, saat jeda pertandingan, dan saat sesudah pertandingan.

Tabel 1 daftar nama atlet bola basket putri SMAN 1 Kragan

Daftar nama	Kelas
1. SNM	XII IPS 1
2. DAD	XII IPS 1
3. MS	XII IPA 1
4. APR	XI 5
5. LK	XI 6
6. MDA	XI 1
7. HAL	XI 4
8. AAP	XII IPA 1
9. RM	XII IPA 1
10. NM	XII IPA 1

Dalam pertandingan pertama yang dilakukan melawan tim Maybe Rembang, dari 10 atlet putri SMAN 1 Kragan pada saat sebelum pertandingan sebanyak 4 atlet mengalami tingkat kecemasan yang sangat berat dan sebanyak 6 atlet mengalami tingkat kecemasan berat.

Tabel 2 hasil skor tingkat kecemasan pada pertandingan pertama

Nama Atlet	Skor Tingkat Kecemasan
1. SNM	44
2. DAD	34
3. MS	39
4. APR	44
5. LK	38
6. MDA	44
7. HAL	45
8. AAP	39
9. RM	30
10. NM	38
RATA-RATA	39,5

	Sebelum Pertandingan	Saat Jeda Pertandingan	Setelah Pertandingan
1. SNM	44	24	11
2. DAD	34	17	4
3. MS	39	19	6
4. APR	44	19	5
5. LK	38	18	6

Nama atlet	Tingkat kecemasan		
	Sebelum Pertandingan	Saat Jeda Pertandingan	Setelah Pertandingan
6. MDA	44	19	5
7. HAL	45	18	6
8. AAP	39	16	4
9. RM	30	14	4
10. NM	38	13	5
RATA-RATA	39,5	17,7	5,6

Dalam pertandingan kedua atau latihan tanding kedua, tim SMAN 1 Kragan melakukan latihan tanding dengan tim SMAN Lasem dan dari hasil latihan tanding tersebut adalah pada saat sebelum pertandingan, dari 10 atlet SMAN 1 Kragan terdapat 1 atlet yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 4 atlet mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 5 atlet mengalami tingkat kecemasan berat.

Tabel 3 hasil skor tingkat kecemasan pada pertandingan kedua

Nama	Skor tingkat kecemasan		
	Sebelum Pertandingan	Saat Jeda Pertandingan	Setelah Pertandingan
1. SNM	22	10	3
2. DAD	20	13	3
3. MS	23	13	4
4. APR	24	18	6
5. LK	25	18	5
6. MDA	30	22	6
7. HAL	33	21	7
8. AAP	29	16	5
9. RM	28	19	5
10. NM	28	15	6
RATA-RATA	26,7	16,6	5

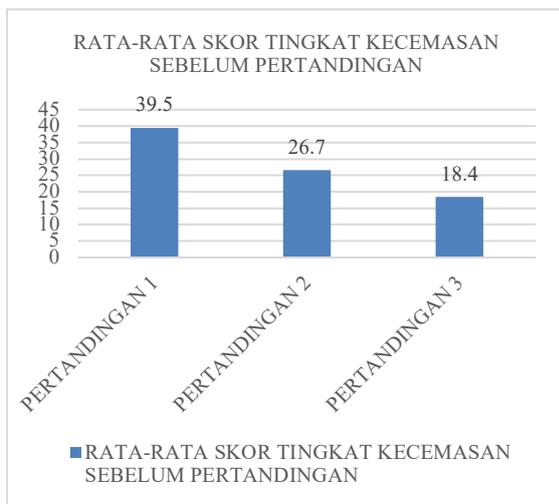
Dan untuk latihan tanding ketiga atau terakhir, tim bola basket putri SMAN 1 Kragan kembali menghadapi tim dari SMAN Lasem dan dalam pertandingan ini tingkat kecemasan yang dimiliki atlet SMAN 1 Kragan memiliki angka yang cukup rendah dan berbeda dari pertandingan yang lain. Dimana pada sebelum pertandingan dari 10 atlet sebanyak 8 memiliki atau merasakan tingkat kecemasan yang ringan, dan 2 merasakan tingkat kecemasan sedang.

Tabel 4 hasil skor tingkat kecemasan pada pertandingan ketiga

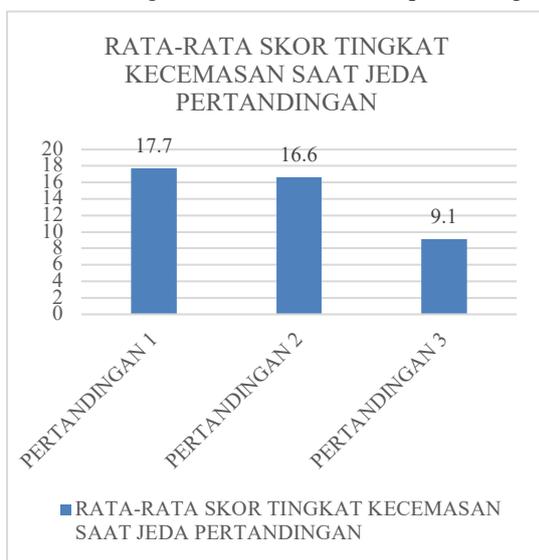
Nama Atlet	Skor Tingkat Kecemasan		
	Sebelum Pertandingan	Saat Jeda Pertandingan	Setelah Pertandingan
1. SNM	20	4	2
2. DAD	15	4	1
3. MS	17	12	3
4. APR	21	10	5
5. LK	18	12	4
6. MDA	16	8	3
7. HAL	20	10	3

8. AAP	21	13	4
9. RM	16	8	3
10. NM	20	10	4

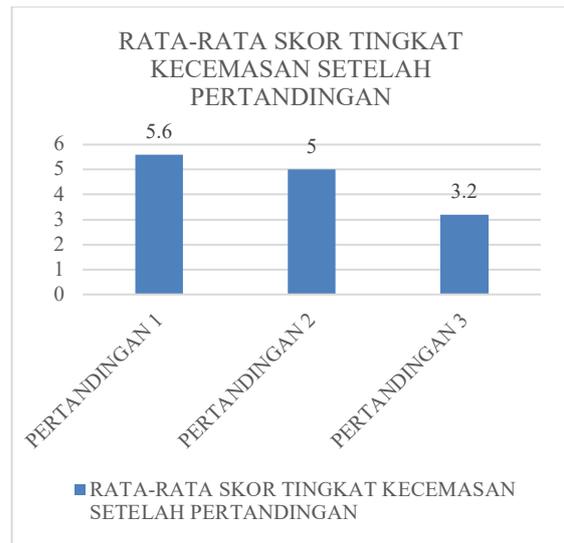
Dari ketiga latih tanding yang sudah dilakukan dapat dilihat jika menghasilkan total skor yang berbeda dimana rata-rata tingkat kecemasan pada saat sebelum latih tanding pada latih tanding pertama menunjukkan rata-rata 39,5, untuk pertandingan kedua 26,7, dan pertandingan ketiga 18,4. Untuk rata-rata saat jeda pertandingan pada latih tanding pertama yaitu 17,7, untuk latih tanding kedua 16,6, dan 9,1 untuk pertandingan ketiga. Sedangkan untuk rata-rata tingkat kecemasan setelah latih tanding pada latih tanding pertama yaitu 5,6, pada latih tanding kedua memiliki rata-rata 5, dan untuk latih tanding terakhir adalah 3,2.



Gambar 1 grafik rata-rata sebelum pertandingan



Gambar 2 grafik rata-rata saat jeda pertandingan



Gambar 3 grafik rata-rata tingkat kecemasan setelah pertandingan

4. PEMBAHASAN

Hasil yang sudah didapatkan dalam pertandingan atau latih tanding yang pertama yaitu antara tim SMAN 1 Kragan melawan tim Maybe Rembang yaitu menunjukkan pada sebelum pertandingan rata-rata tingkat kecemasan dari 10 atlet sebesar 39,5 yang dimana masuk dalam kategori kecemasan berat. Untuk saat jeda pertandingan menunjukkan hasil 17,7 yang masuk kategori ringan, dan pada saat setelah pertandingan menunjukkan penurunan yaitu sebesar 5,6 yang bisa dikatakan hampir seluruh atlet tidak merasakan kecemasan. Jika dilihat lebih terperinci sesuai data maka pada saat sebelum pertandingan terdapat 4 pemain atau 40% mengalami kecemasan yang sangat berat. Saat jeda pertandingan sebanyak 7 orang atlet atau 70% atlet mengalami kecemasan sedang, 1 atlet atau 10% mengalami kecemasan ringan, dan sisanya sebanyak 20% atau 2 atlet tidak merasakan kecemasan. Dan saat selesai pertandingan 10 atlet sudah tidak merasakan kecemasan.

Penyebaran angket dilakukan 20-15 menit sebelum melakukan latih tanding, untuk saat jeda pertandingan angket diberikan pada saat istirahat antara quarter 2 ke quarter 3 dengan waktu kurang lebih 10 menit, sedangkan pada saat setelah pertandingan angket dibagikan 15-20 menit setelah latih tanding selesai. Tingkat kecemasan yang tinggi terlebih pada saat sebelum pertandingan ini dilatar belakangi karena pada latih tanding ini adalah yang pertama setelah lama tidak melakukan pertandingan kembali setelah pandemi dan tidak adanya kompetisi di kabupaten Rembang. Pertandingan yang dilakukan di SMAK Santa Maria yang merupakan tempat berlatih tim Maybe yang berarti tim SMAN 1 Kragan melakukan latih tanding secara *away* dan hal ini menjadikan hampir sebagian besar atlet merasakan tegang dan tidak percaya diri karena tidak terbiasa dengan lapangan.

Faktor lain yang juga menyebabkan tingginya tingkat kecemasan pada atlet adalah atlet merasa takut akan pikirannya sendiri seperti takut bermain tidak baik, takut dengan matangnya persiapan tim lawan, takut jika ada banyak penonton, takut jika kalah dengan skor yang jauh, takut dimarahin pelatih dan teman satu tim, dan kurangnya pengalaman bertanding dari sebagian atlet. Sehingga hal ini yang menyebabkan tingginya tingkat kecemasan pada atlet saat latihan tanding yang pertama. Dan dalam pertandingan ini tim SMAN 1 Kragan mengalami kekalahan dengan skor 13 : 46.

Pada pertandingan kedua yaitu tim SMAN 1 Kragan melawan tim dari SMAN Lasem, rata-rata yang dihasilkan tidak setinggi pada saat latihan tanding yang pertama meskipun pada saat sebelum pertandingan menunjukkan skor yang tinggi yaitu dengan rata-rata 26,7 yang masuk pada kategori kecemasan sedang. Untuk saat jeda pertandingan menunjukkan rata-rata 16,6 yang menunjukkan kategori kecemasan ringan dan untuk setelah pertandingan menunjukkan rata-rata 5 yang artinya atlet tidak merasakan adanya kecemasan. Untuk lebih rincinya pada sebelum latihan tanding ditunjukkan dengan 50% atau terdapat 5 atlet yang merasakan kecemasan berat, 40% atau 4 atlet mengalami kecemasan sedang, dan hanya 10% atlet yang mengalami tingkat kecemasan ringan. Pada saat jeda pertandingan jika dilihat dari data maka terdapat 20% atau 2 atlet mengalami kecemasan sedang, 50% atau 5 atlet mengalami kecemasan ringan, dan 30% atau 3 atlet tidak merasakan lagi kecemasan. Dan untuk setelah pertandingan 100% atlet tidak lagi mengalami atau merasakan kecemasan.

Sama dengan latihan tanding yang pertama dimana untuk penyebaran angket dilakukan 20-15 menit sebelum melakukan latihan tanding, untuk saat jeda pertandingan angket diberikan pada saat istirahat antara quarter 2 ke quarter 3 dengan waktu kurang lebih 10 menit, sedangkan pada saat setelah pertandingan angket dibagikan 15-20 menit setelah latihan tanding selesai. Pada pertandingan kedua hasil data yang didapatkan masih menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada saat sebelum pertandingan, meskipun tidak masuk dalam kategori kecemasan tinggi seperti pertandingan pertama dimana hasil rata-rata dari pertandingan kedua ada penurunan yang masuk dalam kategori sedang. Dan untuk hal ini di latar belakang dimana SMAN 1 Kragan kembali melakukan latihan tanding secara *away* yaitu bertempat di lapangan basket SMAN Lasem. Hal lain yang menyebabkan masih tingginya tingkat kecemasan pada atlet pada saat sebelum pertandingan yaitu karena takut pada kekuatan tim lawan terutama dilihat pada postur badan yang berbeda, tidak cukup percaya diri, merasa tegang dan takut karena hasil dari latihan tanding yang pertama tidak cukup baik. Dan untuk saat jeda pertandingan hasil rata-rata tidak terlalu jauh menurun seperti latihan tanding yang pertama dikarenakan poin antar kedua tim yang masih saling menyusul dan datangnya supporter dan penonton dari tim SMAN Lasem yang semakin banyak, hal ini membuat angka rata-rata kecemasan pada atlet

tidak turun secara drastis sehingga hanya berjarak sedikit dengan rata-rata pada saat sebelum pertandingan. Dan pada latihan tanding melawan tim SMAN Lasem, tim SMAN 1 Kragan menerima hasil yang sedikit lebih baik dengan meraih kemenangan tipis dengan skor 10 : 8.

Untuk pertandingan ketiga tim SMAN 1 Kragan kembali melawan tim SMAN Lasem dimana hasil yang didapatkan menunjukkan jika hasil rata-rata dari 10 atlet sebelum pertandingan dimulai menunjukkan 18,4 yang termasuk dalam kategori ringan, saat jeda pertandingan menunjukkan rata-rata dari 10 pemain menunjukkan skor 9,1 yang berarti tidak merasakan atau mengalami kecemasan, dan untuk setelah pertandingan hasilnya menunjukkan kesamaan dengan saat jeda pertandingan dimana skor rata-rata dari 10 pemain hanya menunjukkan angka 3,2. Data ini bisa dilihat secara rinci seperti pada saat sebelum pertandingan dari 10 atlet, sebanyak 80% atau 8 atlet hanya mengalami kecemasan ringan, dan sisanya 20% atau sebanyak 2 atlet mengalami kecemasan sedang. Saat jeda pertandingan dan setelah pertandingan menunjukkan hasil yang sama dimana 100% dari 10 atlet tidak mengalami kecemasan. Dari hasil data ini dapat disimpulkan jika tingkat kecemasan yang dialami atlet bola basket SMAN 1 Kragan jauh lebih rendah atau menurun dibanding 2 latihan tanding sebelumnya.

Penyebaran angket dilakukan 20-15 menit sebelum melakukan latihan tanding, untuk saat jeda pertandingan angket diberikan pada saat istirahat antara quarter 2 ke quarter 3 dengan waktu kurang lebih 10 menit, sedangkan pada saat setelah pertandingan angket dibagikan 15-20 menit setelah latihan tanding selesai. Beberapa faktor yang menjadi alasan dari menurunnya tingkat kecemasan pada latihan tanding ini adalah dimana latihan tanding dilakukan di SMAN 1 Kragan yang artinya tim Bola basket SMAN 1 Kragan sudah terbiasa dengan kondisi lapangan dan suasana saat dilapangan. Meskipun angka tingkat kecemasan cenderung menurun, tapi beberapa atlet masih merasa cemas karena takut kalah dilapangan tempat biasa berlatih. Untuk sebelum pertandingan kecemasan ringan masih dirasakan oleh sebagian atlet karena rasa gugup, tegang, dan takut dengan hasil yang tidak baik apalagi bermain di lapangan sendiri. Tapi hal ini tidak berlangsung lama karena saat jeda pertandingan seluruh atlet sudah tidak merasa tegang, gugup, dan tingkat kecemasan sangat rendah dan sama sekali tidak merasakan cemas. Pada latihan tanding ketiga ini tim SMAN 1 Kragan mendapatkan hasil yang cukup baik dengan memenangkan pertandingan dengan skor 21 : 13.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. SIMPULAN

Dari hasil latihan tanding yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari latihan tanding yang pertama sampai latihan tanding ketiga secara grafik terlihat mengalami penurunan. Baik sebelum latihan

tanding yang pertama sampai latihan tanding ketiga menunjukkan hasil yang menurun. Begitu juga pada hasil saat jeda pertandingan dan setelah pertandingan, ketiga latihan tanding menunjukkan hasil yang menurun. Menurunnya tingkat kecemasan dari latihan tanding pertama hingga ketiga juga berdampak baik pada hasil akhir latihan tanding dimana dalam tiga kali latihan tanding tim SMAN 1 Kragan mendapatkan 1 kekalahan dan 2 kemenangan. Tingginya tingkat kecemasan seperti pada latihan tanding yang pertama tentu akan berdampak buruk bagi atlet dan tim. Kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor dapat membuat atlet kehilangan semangat, menurunnya kepercayaan diri, merugikan secara permainan tim maupun individu jika tidak dapat diatasi dan ditangani dengan baik oleh pelatih dan atlet itu sendiri.

5.2. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan antara lain :

- 1) Pelatih lebih sering melakukan latihan tanding sehingga atlet akan terbiasa dengan suasana pertandingan dan lebih siap dalam menghadapi pertandingan.
- 2) Pelatih melakukan pendekatan pada atlet sehingga tau apa yang diinginkan atau dirasakan oleh atlet.
- 3) Pelatih diharapkan memberikan motivasi pada atlet seperti ungkapan yang dapat menambah semangat pada diri atlet dan juga pelatih bisa memberikan apresiasi pada kerja keras atlet selama proses Latihan yang berat atau setelah pertandingan.
- 4) Saling memberikan dukungan dan semangat pada teman satu tim selama pertandingan.

REFERENSI

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket sman 1 menganti gresik. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Ardiansyah, B. (n.d.). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*. Vol. 8(1)
- Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.156>
- Fudin, M. S. (2016). upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan permainan petani dan kancil. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* 4(1).
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022) ognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Iman, I. M. I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2017). Pengaruh Imagery Training Terhadap Hasil Pukulan Parking dan Gate-in Woodball di UKM Woodball UPI. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4414>
- Iskandar, H., Ismail, M. I., Usbah, Moh., & Adhan, Moh. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 209–221. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5333>
- Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian* [Preprint]. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/svu73>
- Medan, S. B. G. (2023). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 11.
- Muhson, A. (n.d.). *teknik analisis kuantitatif**.
- Mulyadi, A. (n.d.). pengaruh sport massage terhadap kecemasan sebelum menghadapi uji tanding. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 21-26
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/view/2418>.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (n.d.). Tingkat kecemasan bertanding pada atlet pencak silat tapak suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6) , 107–113.
- Perestroika, G. D., & Agustin, R. W. (n.d.). The effect of the menstruation education to the girls'. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 58-65. <https://doi.org/10.26714/jk.3.1.2014.58-65>
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1).
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 21-30.

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48082>
- Sitepu, I. D. (2016). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum Memulai Pertandingan. *Psikologi Konseling*, 7(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v8i1.5231>
- Suprono, R. D. F. (n.d.). Tingkat kecemasan atlet ku 15 tahun sekolah bola basket semen indonesia gresik pada saat menjelang pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 20-27. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/issue/view/2627>.
- Ulfah, H. (n.d.). Peran komite olahraga nasional indonesia (koni) dalam mendukung prestasi atlet pada cabang olahraga atletik di kabupaten hulu sungai utara. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 6-10.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan ronde recurve pada atlet panahan di indonesia. *Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 109-122.
- Zufri, M. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet). *Serat Acitya*, 6(1), 69.