

DAMPAK KECEMASAN PADA ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING

Boby Ardiansyah
Ikip Budi Utomo Malang

ABSTRACT

There search was conducted to determine the impact of anxiety on basket ball athletes before competing. This research used qualitative research methods to the case study approach. Determination of the subject is done by using the technique of Extreme Sampling. Subjects consisted of three basketball athletes which have higher anxiety than fifteen basket ball athletes in basket ball club Bima Sakti Malang. Data collection techniques using semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation. The results of this research is the impact of anxiety on basket ball athletes before competing caused by impaired attention and concentration the affect to their psychical symptoms. Physical symptoms arise due to the influence of psychological symptoms of anxiety and then have an impact on the basket ball athletes before competing.

Keywords: Basketball athlete, before competing, anxiety

Latar Belakang

Seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari factor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena factor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya

terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari factor internal yaitu kecemasan.

Kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan padahal hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Chaplin (Ghazalba, 2009), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Dari pernyataan di atas, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi

Kajian Pustaka

A. Pengertian kecemasan (*Anxiety*)

Singer (Gunarsa, 1996) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari

konflik,kegagalan,dan adanya tekanan yang melebihi kemampuan (Ghazalba,2009).

Menurut Weekes (Ghazalba, 2009) secara emosional seseorang yang mengalami kelelahan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis berharap dengan adanya penelitian ini, seorang atlet bola basket yang mengalami dampak kecemasan mampu untuk menanggulangi rasa keemasannya sendiri sebelum pertandingan, sehingga atlet bola basket dapat memberikan kontribusi secara maksimal saat diturunkan dilapangan oleh pelatih dalam pertandingan bol basket. Berangkat dari latar belakang masalah tersebut, maka peneliti ingin meneliti Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding (Studi Kasus di Klub Bima Sakti Malang).

Rumusan Masalah

Bagaimana dampak kecemasan padaatlet bola basket sebelum bertanding ?

Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding.

terhadap berbagai rangsang stress atau ketegangan. Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan, dan melebihi batas normal atlet akan mengalami kecemasan.

Greist (Gunarsa,1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus

rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi. Secara lebih jelas Singe mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecederungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau *stressful* (situasi yang menekan). Sementara Kroll (Satiadarma, 2000) mengatakan bahwa dimana kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku.

Evans (Gunarsa,1996) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hamper selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang sesuatuhal yang mengancam.

Menurut Pahlevi (Firmansyah, 2007), berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatic maupun psikologis.

Straub (Husdarta,2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional akibatnya atlet tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.

2) Perasaan – perasaan yang memberikan beban mental pada diri atlet itu sendiri, misalnya; atlet merasa bermain bagus sekali. Demikian pula pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia

berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

A. Sumber-Sumber Yang Menimbulkan 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 negative terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Firmansyah,2007).

Gunarsa (Firmansyah, 2007) mengatakan bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Sumber kecemasan dari dalam, mempunyai arti bahwa penyebab kecemasan berasal dari diri atlet itu sendiri, yakni:

1) Seseorang atlet menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan.

Salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar anggota pengurus atau pelatih yang merasa berkompeten untuk melakukan koreksi, strategi atau teknik yang harus diterapkan serta petunjuk lain pada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet.

2) Pengaruh massa penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bias dalam bentuk

telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses.

3) Ditemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu pelaksanaan tugas.

4) Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dia telah menanamkan benih-benih stress pada diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Bila demikian keadaannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari (Firmansyah,2007).

b. Sumber-sumber dari luar, diartikan sebagai kecemasan dari luar diri atlet. Adapun beberapa factor yang menimbulkan kecemasan adalah sebagai berikut:

1) Rangsangan yang membingungkan kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri.

4) Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih
Pelatih tidak hadir pada saat pertandingan berlangsung sehingga membuat atlet kurang mendapat petunjuk, motivasi dari pelatihnya. Karena mungkin bagi atlet tersebut, pelatihnya bias dipercaya dalam memberikan arahan-arahan yang baik untuk memenangi pertandingan. Namun bias juga atlet tersebut merasa tertekan karena tuntutan pelatih yang terlalu tinggi, sehingga atlet kurang

negative seperti; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, ada pula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilan yang lebih baik.

- 3) Saingan yang bukan tandingannya apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat diatasnya atau lebih unggul dari pada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidak mampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap

B. Gejala-gejala kecemasan

Menurut Gunarsa (2004), gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan atas:

a) Gejala Fisik

- 1) Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur.
- 2) Terjadi peregangan pada otot-otot pundak,leher,perut.
- 3) Terjadiperubahaniramapernapasan.
- 4) Terjadi kontraksi otot setempat; pada dagu,sekitar mata dan rahang.

b) Gejala Psikis

- 1) Gangguanpadaperhatiandankonsent rasi.
- 2) Perubahan emosi
- 3) Menurunnya rasa percaya diri
- 4) Timbul Obsesi
- 5) Tidak ada motivasi

konsentrasi dalam pertandingan (Firmansyah,2007).

MenurutCratty(Husdarta,2010)hubungan antarakecemasandenganpertandingan:

- a) Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
- b) Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi.
- c) Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi,terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

kewajaran, dan lain-lain.

D. Kecemasan Pada Atlet Saat Menghadapi Pertandingan

Kecemasan saat atlet akan menghadapi pertandingan, terlihat bahwa atlet akan mengalami puncak ketegangan beberapa jam sebelum pertandingan. Pada saat memasuki menit-menit akhir menjelang pertandingan sampai dengan dimulainya pertandingan, ketegangan akan menurun atau hilang sama sekali .Akan tetapi, menurut Gunarsa, Satiadarma, dan Soekasah (1996), dalam pertandingan yang berlangsung lama,tingkat kecemasan biasanya makin lama makin naik. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bilas kor pertandingan berimbang.

E. Dampak Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet

Gunarsa (Firmansyah,2007) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau telalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan,merasa mulut kering, tampak pucat,sering buang air kecil melebihi batas *debilitating anxiety*.

Menurut Greist, Jefferson dan Marks(Videman,2007), kecemasan sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal dan berfungsi sebagai *alarm* yang memberikan sinyal-sinyal (tanda-tanda) bahaya sehingga orang yang mengalaminya menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul.

Gunarsa (Videman,2007) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Olahraga Prestasi mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk) dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif,misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Gunarsa (Videman, 2007) mengatakan bahwa jika seorang atlet pada dasarnya memiliki

Menurut Fauziah dan Widury (Videman2007), kecemasan pada kadar yang rendah membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Misalnya,cemas mendapat Indeks Prestasi (IP) buruk membuat seorang mahasiswa belajar keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Kecemasan semacam ini disebut sebagai *facilitating anxiety*. Namun, apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu. Misalnya kecemasan berlebihan akan ujian skripsi justru akan membuat mahasiswa mengalami *blocking* an tidak bisamenjawab pertanyaan ujian. Hal ini disebut sebagai sebenarnya berpotensi sangat baik untuk dapat berprestasi atau meraih gelar juara, akhirnya gagal akibat sifatnya yang sangat pencemas dan mudah tegang. Atlet tersebut bahkan mungkin sekali mengundurkan diri sebelum tampil maksimal karena tidak dapat menguasai kecemasannya. Oleh karena itu, penting sekali untuk mengetahui apakah seorang calon atlet, atlet junior, atau bahkan atlet elite memiliki *trait anxiety* yang tinggi.

F. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir penelitian pada dasarnya adalah dampak dari kecemasan atlet bola basket sebelum melakukan sebuah pertandingan, yang ingin diamati dan diteliti oleh peneliti berdasarkan dengan teori-teori yang ada khususnya dampak kecemasan pada atlet bolabasket sebelum pertandingan.

Dalam kerangka berpikir penelitian diatas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai bagaimana dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding.

Kecemasan pada atlet bola basket tersebut akan menguji kemampuan seorang atlet basket

trait anxiety yang tinggi, maka kecemasan yang ia miliki akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik. Secara teoretis, seorang atlet yang didominasi oleh *trait anxiety* dapat mengubah gambaran kepribadiannya tersebut melalui berbagai pengalaman positif tertentu, seperti meraih sukses terus menerus. Namun, pada kenyataannya, hal tersebut tidak mudah terjadi. Sehingga tidak mustahil, seorang atlet yang *Extreme Sampling*. Subjek terdiri dari tiga atlet bola basket yang memiliki kecemasan tinggi dari lima belas atlet bola basket di klub Bola Basket Bima Sakti Malang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Teknik analisa data deskriptif dengan menggunakan *coding*.

Pengujian Validitas dan Reabilitas

Validitas dalam penelitian ini yang sesuai dengan hasil penelitian yaitu, *Rhizomatic validity* yang merupakan validitas yang mencoba untuk member gambaran bahwa tidak ada peristiwa yang terjadi secara linear, namun dengan perhatian yang tinggi, setiap peristiwa itu dapat dipahami dan diungkap banyak cerita sebagai kebenaran yang sah.

Reliabilitas data dalam penelitian ini adalah *synchronic reability* yang merupakan kepercayaan karena kesesuaian. Kirk dan Miller (Moleong,2007), reliabilitas *synchronic reability* ini mengacu pada kesesuaian data atau informasi pada setiap kegiatan pengumpulan data, dalam mengamati perilaku manusia seringkali didapati adanya persamaan sikap, motif dan perilaku.

Hasil Penelitian

Hasil kecemasan dari ketiga subjek tidaklah selalu sama, karena ada faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya sumber kecemasan, dari sumber kecemasan ini tentu saja sangatlah

pada saat sebelum bertanding, biasanya kondisi psikologis atlet akan berubah, hal ini disebabkan oleh situasi dan kondisi yang akan di hadapi, dari kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi yang menimbulkan dampak kecemasan seorang atlet bola basket tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memakai bentuk studi kasus (*case study*). Penentuan subjek dilakukan dengan cara menggunakan teknik emosi, timbul obsesi, dan tiada motivasi.

2. Gejala psikis MI adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, dan tiada motivasi.
3. Gejala psikis HG adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, timbul obsesi, dan tiada motivasi.

Gejala-gejala psikis kecemasan yang dialami oleh atlet mempunyai pengaruh terhadap timbulnya gejala yang dapat diamati atau disebut juga dengan gejala fisik dari kecemasan. Adapun gejala fisik yang dialami dari ketiga atlet tersebut, yaitu : Gejala fisik

1. Gejala fisik yang dialami SC adalah nafas lebih cepat, keringat berlebihan, dingin pada tangan dan muka tampak pucat.
2. Gejala fisik yang dialami MI adalah gelisah atau tidak tenang, nafas lebih cepat, keringat berlebihan, dingin pada tangan, muka tampak pucat dan sering buang air kecil.
3. Gejala fisik yang dialami HG adalah nafas lebih cepat, keringat

berpengaruh terhadap timbulnya gejala psikis kecemasan pada atlet tersebut, adapun gejala psikis kecemasan yang dialami ketiga atlet yaitu :
Gejala psikis

1. Gejala psikis SC adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan pada gejala psikis lainnya. Gejala-gejala kecemasan fisik timbul karena atlet mengalami gejala kecemasan psikis yang menimbulkan dampak kecemasan sebelum bertanding. Dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari luar atlet seperti kebingungannya atlet dalam memahami strategi pelatih, merasa tidak sesuai strategi dengan karakter permainan atlet, gangguan konsentrasi yang disebabkan permasalahan keluarga, adanya pengaruh penonton dan merasa lawan tanding memiliki kemampuan lebih baik. Sedangkan dampak kecemasan yang dialami atlet berasal dari dalam diri atlet sendiri, seperti menimbulkan keyakinan dalam menghadapi pertandingan, situasi ini tentu saja dapat membuat atlet merasa optimis, sehingga atlet dapat mengontrol kecemasan sebelum bertanding. Pengalaman akan kegagalan yang pernah dialami atlet sendiri juga bisa menimbulkan motivasi untuk tidak mengulangi kegagalan tersebut.

Dari ketiga atlet bola basket diatas sumber kecemasan dan gejala-gejala kecemasan membuktikan adanya hubungan timbale balik psikis serta fisik, bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu dan menimbulkan dampak kecemasan, yang pada gilirannya akan mengganggu keterampilan motorik pada atlet saat dilapangan. Satu hal penting yang banyak dilupakan bahwa kecemasan tidak selamanya negatif, kecemasan merupakan hal yang sangat dibutuhkan untuk mencapai hasil maksimal. Oleh karena itu, dengan kemampuan mengontrol rasa cemas pada tiga atlet bola basket tersebut sebelum bertanding, maka hasil yang diharapkan bias tercapai.

berlebihan, dingin pada tangan dan sering buang air kecil.

Pembahasan

Faktor utama yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding adalah adanya gangguan perhatian dan konsentrasi yang kemudian member pengaruh

Saran

Bagi subjek, melalui penelitian ini bisa lebih memahami mengenai dampak kecemasan yang dialaminya, memahami apa yang harus dilakukan jika mengalami kecemasan dan mampu mengontrol kecemasan untuk merubah menjadi hal yang positif. Bagi para pembina, pelatih, atlet bola basket agar memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya kecemasan dalam pelaksanaan program latihan maupun pertandingan. Dalam upaya meminimalisir dampak kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding, sebaiknya diberikan intervensi yang dapat mengurangi kecemasan atlet sebelum bertanding.

DaftarPustaka

- Firmansyah, M. A. 2007. *Kecemasan Atlet Renang Dalam Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. UniversitasGunadarma.
- Ghazalba, F. A. 2009. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate*. Skripsi. UniversitasMuhamadiyahSurakarta.
- Gunarsa,D.S.1996.*PsikologiOlahraga*.Jakarta:GunungMulia
- Gunarsa,S.D.,Satiadarma,M.P.danSoekasah,M.H.R.(1996):*PsikologiOlahraga:Teori danPraktik*.Jakarta:BPKGunungMulia.
- Gunarsa,D.S.2004.*PsikologiOlahragaPrestasi*.Jakarta:PTBPKGunungMulia
- Husdarta,H.J.S.2010.*PsikologiOlahraga*.Bandung:ALFABETA
- Moleong,L.J.2007.*MetodePenelitianKualitatif*.Bandung:PT.RemajaRosdakarya
- Satiadarma,M.P.(2000).*Dasar-dasarPsikologiOlahraga*.Jakarta:PustakaSinarHarapan. Videman, H. 2007. *Kecemasan Atlet Sepakbola Tim Persija Junior*. Skripsi. Fakultas Psikologi. UniversitasIndonesia.