

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET TAHUN 2018 DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN  
DI SMP VIDATRA BONTANG KALIMANTAN TIMUR**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Fransisca  
NIM. 14601241145

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMP VIDATRA BONTANG KALIMANTAN  
TIMUR DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**


Disusun Oleh:

Fransisca  
NIM. 14601241045


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, September 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Komarudin, M.A.  
NIP. 19740928 200312 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fransisca  
NIM : 14601241145  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Tahun 2018 dalam Menghadapi Pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2020  
Yang Menyatakan,



Fransisca  
NIM. 14601241145

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET TAHUN 2018 DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN  
DI SMP VIDATRA BONTANG KALIMANTAN TIMUR

Disusun Oleh:

Fransisca  
NIM. 14601241145

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 31 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji		10/1 2020
Dra. A. Erlina Lasyarini, M.Pd. Sekretaris Penguji		9/1/2020
Joko Purwanto, M.Pd. Penguji Utama		21/11 2019

Yogyakarta, Januari 2020  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 0019

## **MOTTO**

1. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles).
2. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu (Fransisca)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan kepada:

Ayahanda Yulius Kaisa Mulang Pongtamba dan Ibunda Feronika Rante Loto' tercinta, Saudara-saudariku : Theodora Mulang, Yacobus Maupa', Susana Maria Rupang yang kucintai dan kusayangi Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang telah diberikan, semoga segalanya bernilai ibadah dan mendapat balasan pahala yang berlipat dari Tuhan Yang Maha Esa.

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET TAHUN 2018 DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN  
DI SMP VIDATRA BONTANG KALIMANTAN TIMUR**

**Oleh:**

Fransisca  
NIM. 14601241145

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur yang berjumlah 17 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur sebesar 5,88% (1 peserta didik) “sangat tinggi”, 23,53% (4 peserta didik) “tinggi”, 35,29% (6 peserta didik) “cukup”, 29,41% (5 peserta didik) “rendah”, dan 5,88% (1 peserta didik) “sangat rendah”.

Kata kunci: tingkat kecemasan, peserta ekstrakurikuler bola basket, menghadapi pertandingan

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Tahun 2018 dalam Menghadapi Pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Komarudin, M.A., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru dan Peserta didik SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.



Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2020  
Penulis,



Fransisca  
NIM. 14601241145

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket .....	9
2. Hakikat Kecemasan.....	12
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Definisi Operasional Variabel .....	35
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	36
F. Validitas dan Reliabilitas .....	38
G. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Faktor Motorik.....	43
2. Faktor Afektif .....	45

3. Faktor Somatik.....	47
4. Faktor Kognitif.....	49
B. Pembahasan .....	51
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	55
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kecemasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam Menghadapi Pertandingan .....	42
Gambar 2. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik .....	44
Gambar 3. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif.....	46
Gambar 4. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik.....	48
Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif.....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen .....	37
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	38
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 4. Norma Penilaian .....	39
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kecemasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur .....	41
Tabel 6. Norma Penilaian Kecemasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam Menghadapi Pertandingan .....	42
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik .....	43
Tabel 8. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik.....	44
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif .....	45
Tabel 10. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif .....	46
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik .....	47
Tabel 12. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik .....	48
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif .....	49
Tabel 14. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	63
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	64
Lampiran 4. Data Penelitian .....	66
Lampiran 5. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas .....	67
Lampiran 6. Tabel r.....	68
Lampiran 7. Deskriptif Statistik .....	69
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	72

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Kondisi psikologis merupakan faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Gunarsa, 2008: 12). Faktor psikis inilah yang banyak diremehkan oleh seorang atlet. Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa faktor psikis justru kunci dari keberhasilan tim. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan oleh pengurus. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan

pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006: 64).

Husdarta (2011: 41) menyatakan bahwa kondisi kecemasan muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Hubungan kecemasan dengan pertandingan diungkapkan Cartty (Husdarta: 2011: 75) sebagai berikut:

(a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding yang disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama Pertandingan di berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Kecemasan pada pemain bersumber dari dalam maupun dari luar, Gunarsa (2008: 67-68) menyatakan:

sumber kecemasan berasal dari dalam diri pemain, yaitu rasa percaya diri yang berlebih, pikiran negatif, pikiran mudah puas, penampilan yang tidak sesuai harapan, sedangkan yang bersumber dari luar yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingan, kehadiran dan ketidak hadirannya pelatih, sarana dan prasarana,



serta cuaca. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. *Skill* individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau di atas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan (Sudrajat, 2001: 37). Pertandingan dalam cabang olahraga salah satunya adalah permainan bolabasket.

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Permainan ini dimainkan secara beregu yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding, mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Pada cabang olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk menjadikan berprestasi pada cabang olahraga bola basket. Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk

memperdalam lagi dengan mengikuti latihan-latihan bola basket yang diajarkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Latihan ekstrakurikuler bola basket mengajarkan bermacam-macam teknik baik teknik dasar maupun teknik lanjutan dan taktik-taktik permainan yang bisa mengembangkan permainan bola basket peserta didik, selain itu peserta didik juga bisa mendapat kesempatan mengikuti *event* pertandingan bola basket, misalnya *event* kejuaraan bola basket pelajar tingkat kabupaten, *event* kejuaraan bola basket pelajar tingkat provinsi, bahkan kejuaraan bola basket pelajar tingkat nasional maupun internasional. Selain mendapat pengalaman, peserta didik juga akan mengasah keterampilan dalam permainan bola basket. Adanya kegiatan tersebut diharapkan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan khususnya pada permainan Bola basket.

SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur antara lain: band, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bola basket, dan sepakbola. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bola basket. SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur sebenarnya banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket yaitu berjumlah 17 peserta didik yang terdiri atas laki-laki berjumlah 9 siswa dan 8 siswa perempuan.

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. Dari hasil observasi peneliti pada beberapa subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menghadapi pertandingan atau suatu turnamen, antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, siswa mengatakan bahwa rasa cemas itu pasti selalu ada saat akan maupun sedang bertanding. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul 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.

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. Chaplin (2006: ) menyatakan kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi

keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Tahun 2018 dalam Menghadapi Pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diungkap pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tekanan dari penonton atau tim lain membuat pemain merasa tertekan dan cemas.
2. Kecemasan pemain setelah mengalami cedera sering muncul sebelum bertanding.
3. Belum diketahui tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: “Seberapa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.
  - b. Dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan masukan kepada pelatih maupun pemain tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.
- b. Sebagai masukan untuk pihak yang berkecimpung dalam olahraga khususnya bola basket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Bola Basket**

##### **a. Pengertian Bola Basket**

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Nail Smith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. “Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan” (Sumiyarsono, 2002: 2). Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Dengan banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2006: 1) bahwa, “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5

pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang *sistematis* dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Kosasih (2008:2), bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*. “Basketball is played by two (2) teams of five (5) players each. The aim of each team is to score in the opponents' basket and to prevent the other team from scoring. The game is controlled by officials, table officials and a commissioner, if present” (FIBA, 2012: 4). Berdasarkan uraian tersebut maka diketahui bahwa bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, dan saling menghalangi dalam usaha mencetak angka dan permainan ini dikendalikan oleh ofisial, petugas meja, dan pengawas pertandingan bila diperlukan.

Krause (2008: 20). Bola basket merupakan permainan kecepatan dan keseimbangan, dalam setiap pergerakan diharuskan untuk focus pada tujuan. Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-



waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, *men-dribble*, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadi sebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih *skill* individu, fisik, dan emosi.

#### **b. Teknik Dasar Bola Basket**

Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukan bola kedalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket. Sumiyarsono (2002: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- (1) Men-*dribble* bola (*Dribbling*), (2) Menangkap bola (*Catching*), (3) Mengoper bola (*Passing*); (a) Dengan dua tangan: *Chest pass*, *Bounce pass*, *Overhead pass*, (b) Dengan satu tangan: *Baseball pass*, *Lob pass*,

*Hook pass, Jump pass, (4) Menembak (Shooting); (a) Menghadap papan (Facing shoot), (b) Membelakangi papan (Back up shoot).*

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Untuk meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket. Dari semua teknik diatas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

## **2. Hakikat Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Cashmore (2002) (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang

ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Atkinson (1993: 212) menyatakan bahwa kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari. Hal senada Setyobroto (2005: 110) menyatakan rasa cemas adalah suatu perasaan subjektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologis.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas muncul dalam diri atlet disebabkan oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet saat menghadapi pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran asumsi seperti membayangkan musuh yang lebih kuat,

tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan kecemasan yang berlebihan.

## **b. Jenis Kecemasan**

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) mengungkapkan beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- 2) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- 3) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- 4) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksekif dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Charles Spielberger (1966) (dalam Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

### 1) *State Anxiety*

*State anxiety* adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologi tertentu. Munculnya kecemasan antara lain ditandai gerakan-gerakan pada bibir, sering mengusap keringat pada telapak tangan, atau pernapasan yang terlihat tinggi. *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

### 2) *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. *Trait anxiety* sebagai berikut: Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka manifestasinya kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang dirasakan. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-

pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Davidson & Schewartz (Setyobroto, 2005) menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dasar dibagi menjadi dua yaitu :

1) Kecemasan Kompetitif Dasar (*competitive trait anxiety*)

kecemasan kompetitif dasar merupakan kecenderungan untuk mempresepsikan situasi kompetisi sebagai mengancam dan melakukan respons terhadap situasi tersebut dengan reaksi meningkatkan kecemasan sesaatnya memiliki perbedaan kecenderungan dalam mempersepsikan kompetisi sebagai suatu ancaman.

2) Kecemasan Kompetitif Sesaat (*competitive state anxiety*)

Kecemasan yang ditimbulkan oleh suatu kompetisi olahraga yang dirasakan atlet sebelum suatu pertandingan dimulai. Kecemasan sesaat dibedakan berdasarkan dua komponennya yaitu:

a) Kecemasan Kognitif Sesaat (*cognitive state anxiety*)

Kecemasan kognitif sesaat merupakan komponen mental dari kecemasan sesaat yang diakibatkan oleh adanya ketakutan terhadap penilaian negatif terhadap diri sendiri dan tindakan mengancam harga diri.

b) Kecemasan Somatik Sesaat (*somatic state anxiety*)

Kecemasan somatik sesaat merupakan komponen fisiologis dan afeksi dari kecemasan sesaat yang langsung berhubungan dengan kesiagaan.

**c. Gejala Kecemasan**

Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku, sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya akan berkurang. Komarudin (2015: 102) menyatakan bahwa indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. “Gejala-gejala kecemasan secara *fisik* di antaranya: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang; sedangkan gejala secara *psikis* yaitu: (a) gangguan perhatian dan konsentrasi; (b) perubahan emosi; (c) menurunnya rasa percaya diri; (d) timbul obsesi; (e) tidak ada motivasi”.

Gunarsa (2008: 65-66) menyatakan bahwa kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Perwujudan dari ketegangan dan kecemasan pada komponen fisik dan mental sebagai berikut:

- 1) Pengaruh pada kondisi keanfaalan
  - a) Denyut jantung meningkat, Atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih cepat.
  - b) Telapak tangan berkeringat.

- c) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus pada atlet.
  - d) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang menimbulkan luka pada lambung maupun sifatnya seperti mual-mual ingin muntah.
  - e) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada pundak dan leher merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stres dan tegang saat menghadapi pertandingan.
- 2) Pengaruh pada aspek psikis
- a) Atlet menjadi gelisah.
  - b) Gejala emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi hilang.
  - c) Konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir atlet menjadi terganggu dan kacau.
  - d) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi keanfalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami atlet adalah:

- 1) Irama permainan sulit dikendalikan.
- 2) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- 3) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- 4) Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lela.
- 5) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- 6) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesah-gesah dan tidak sesuai apa yang seharusnya dilakukan.



7) Penampilan saat bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami oleh atlet khususnya setelah mengalami cedera. Atlet akan merasa gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton, bahkan sampai sering buang air besar maupun air kecil.

#### **d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan**

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya. Husdarta (2011: 81) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain:

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.  
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.  
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- 3) Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi.  
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat, dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- 4) Takut terhadap agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.

- 5) Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 81).

Gunarsa (2008: 67) menyatakan bahwa seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat Harsono (2015: 248) dan Gunarsa (2008: 67) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

## 1) Berasal dari dalam diri atlet

### a) Moral

Harsono (2015: 248) menyatakan bahwa “moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri.” Moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Atlet yang mengeluh, emosi labil, pura-pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi menurun dan lain sebagainya merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

### b) Pengalaman bertanding

Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan. Begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.” Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kelelahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Dicemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

d) Adanya pikiran puas diri

Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan satu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet tidak waspada akan situasi dan kondisi yang ada di lapangan, atlet menjadi lengah, tingkat konsentrasinya menjadi menurun dan lain sebagainya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana seorang atlet bermain sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi dalam diri hal-hal tertentu kehadiran penonton

dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b) Peran pelatih

Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah seorang atlet takut cedera kembali kambuh, dan gemetar saat bertanding sehingga tidak dapat mengendalikan pesawatnya dan tidak dapat melempar sesuai yang diharapkan. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal itu akan menjadi beban seorang atlet.

c) Saingan-saingan bukan lawanandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Pengaruh lingkungan keluarga

Keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet menjadi tertekan. Sehingga atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal sehingga tidak dapat

memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

e) Cuaca dan sarana prasarana

Keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*). Lapangan yang bergelombang, angin yang bertiup kencang atau peralatan yang tidak memadai membuat atlet tidak maksimal dalam mengeluarkan kemampuannya.

Sudarwati (dalam Nindyowati, 2016), menyatakan bahwa sumber-sumber kecemasan terbagi menjadi 12 komponen, yaitu:

- 1) Keluhan Somatis  
Keluhan somatis terjadi akibat dari meningkatnya aktivitas fisiologis yang berkaitan erat dengan situasi yang menimbulkan stres seperti situasi pertandingan atau kompetisi.
- 2) Takut gagal  
Perasaan takut gagal terjadi jika atlet dievaluasi secara subjektif yang kemudian menjadi suatu persepsi, kemungkinan gagal dalam usaha untuk meraih prestasi menimbulkan rasa cemas.
- 3) Merasa tidak komplet atau tidak lengkap  
Perasaan tidak komplet(lengkap) ditandai oleh persepsi atlet tentang dirinya yang negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang kemudian menimbulkan perasaan lemah, lelah, dan tidak mampu untuk berkonsentrasi.
- 4) Kehilangan kendali  
Kehilangan kendali merupakan persepsi atlet akan ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi.
- 5) Rasa bersalah  
Rasa bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi.
- 6) Cita-cita yang tinggi  
Cita-cita yang tidak rasional, harapan yang muluk-muluk, dan keterlibatan ego yang besar menyebabkan timbulnya kecemasan.

- 7) Diperhatikan orang lain  
Perhatian orang lain bisa menimbulkan kepuasan yang cocok dengan hasrat pamer, dengan demikian dapat meningkatkan semangat juang, tetapi perhatian juga dapat menimbulkan kegelisahan.
- 8) Kegelisahan yang berlebihan  
Kegelisahan yang berlebihan dan tidak beralasan dapat menimbulkan gejala psikologis, misalnya keringat yang berlebihan, pusing, pucat, dan keinginan buang air kecil meningkat.
- 9) Kegegalan dari pertandingan yang lalu  
Pengalaman gagal pada pertandingan terdahulu dapat meningkatkan kegelisahan atlet dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi.
- 10) Cedera  
Cedera yang pernah dialami atlet menimbulkan kegelisahan, apalagi cedera yang berulang-ulang dialami oleh atlet.
- 11) Usia  
Tingkat kecemasan sesaat sebelum mengikuti kompetisi semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia.
- 12) Jenis kelamin  
Pada umumnya atlet wanita secara konsisten lebih menunjukkan kecemasan dalam situasi kompetitif dibandingkan dengan atlet pria pada umumnya.

Nyak Amir (2012: 343) menjelaskan secara singkat, pengembangan instrumen kecemasan olahraga ini melalui dua kegiatan, yakni kegiatan adaptasi dan kegiatan pengumpulan butir-butir baru dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) wawancara, (2) grup nominal, dan (3) grup *Q-sort*. Faktor-faktor gejala dan gangguan kecemasan olahraga yang diikutsertakan dalam skala kecemasan olahraga adalah sebagai berikut.

*Faktor motorik.* Berdasarkan hasil pengujian validitas, pengujian reliabilitas, dan analisis faktor hanya sembilan gejala dan gangguan dari faktor motorik yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yang diikutsertakan dalam skala kecemasan olahraga. Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot

sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, dan mengalami ketegangan otot. Faktor motorik adalah faktor pertama dalam kecemasan olahraga dengan korelasi antara skor butir dengan skor faktor terletak pada rentang 0,946 sampai 0,358.

*Faktor afektif.* Berdasarkan hasil pengujian, validitas, pengujian reliabilitas, dan analisis faktor hanya tiga gejala dan gangguan dari faktor afektif yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yang diikutsertakan dalam skala kecemasan olahraga. Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui pengakuan atlet seperti merasa cepat putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri. Faktor afektif adalah faktor kedua dalam kecemasan olahraga dengan korelasi antara, butir dengan skor faktor terletak pada rentang 0,773 sampai 0,654.

*Faktor somatik.* Berdasarkan hasil pengujian validitas, pengujian reliabilitas, dan analisis faktor hanya tujuh gejala dan gangguan dari faktor somatik yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yang diikutsertakan dalam skala kecemasan olahraga. Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemaasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur. Faktor somatik adalah faktor ketiga dalam kecemasan olahraga dengan korelasi antara skor butir dengan skor faktor terletak pada rentang 0,861 sampai 0,392.

*Faktor kognitif.* Berdasarkan hasil pengujian validitas, pengujian reliabilitas, dan analisis faktor hanya tiga gejala dan gangguan dari faktor kognitif



yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yang diikutsertakan dalam skala kecemasan olahraga. Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam wujud tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Faktor kognitif termasuk faktor keempat dalam kecemasan olahraga dengan korelasi antara skor butir dengan skor faktor terletak pada rentang 0,501 sampai 0,334.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Faktor tersebut yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam menghadapi pertandingan.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu

proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Usman (1993: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk

menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

#### **b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan pendapat Suryosubroto (2009: 288) yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi

kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75). Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

### **c. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur**

Yayasan Vidya Darma Patra (Vidatra) merupakan yayasan pendidikan yang terletak di kota Bontang dan berada di bawah naungi PT Badak NGL, yayasan ini terbagi menjadi tiga lembaga pendidikan yaitu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Yayasan Vidatra menjadi salah satu lembaga pendidikan unggulan kota Bontang yang telah terpercaya dan mendapatkan banyak penghargaan tingkat nasional karena telah

terbukti mampu memberikan pendidikan terbaik dengan menciptakan generasi muda yang cerdas dan berbudi pekerti.

Ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur cukup diminati oleh siswa, tercatat ada 17 siswa yang mengikuti, terdiri atas 8 siswa putra dan 9 siswa putri. Ekstrakurikuler bola basket SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin pukul 15.30-17.00 WIB.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan (2016) yang berjudul “Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal”. Kecemasan dalam menghadapi pertandingan dialami oleh hampir setiap atlet, demikian juga dengan atlet futsal. Kecemasan yang terlalu tinggi akan menyebabkan seorang atlet mengalami ketakutan berlebihan dalam setiap pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mengetahui kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah atlet futsal yang memiliki kecemasan tinggi yang bersedia menjadi informan penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan pada atlet futsal disebabkan karena lawan yang dihadapi memiliki kekuatan atau peringkat yang lebih tinggi, banyaknya

penonton yang menyaksikan dan ketakutan kegagalan dalam pertandingan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada atlet futsal berasal dari diri sendiri seperti; atlet melakukan relaksasi dan melakukan terapi yang mampu mengalihkan kecemasan. Sementara itu, upaya dari luar diri sendiri dilakukan oleh keluarga, teman dan orang-orang yang berada di sekitar. Peran pelatih dalam memberikan motivasi mampu mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet futsal.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Purborini (2016) yang berjudul “Kecemasan Bertanding Ditinjau dari Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan kecemasan bertanding pada atlet Pencak Silat se-kota Semarang. Gaya kepemimpinan pelatih adalah persepsi atlet mengenai perilaku seorang pemimpin atau pelatih dalam mengembangkan kemampuan atlet untuk memaksimalkan performa mereka. Kecemasan bertanding adalah respon psikologis terhadap keadaan yang belum terjadi dalam pertandingan yang ditunjukkan oleh atlet berupa gejala fisik, kognitif, dan perilaku sebelum atlet bertanding. Populasi penelitian terdiri atas 271 atlet yang mengikuti Walikota Cup pada 15-17 Juni 2015, dan sampel penelitian adalah 78 atlet yang diperoleh dengan menggunakan *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kecemasan bertanding dengan 23 aitem valid ( $\alpha = .829$ ) dan skala persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih dengan 25 aitem valid ( $\alpha = .886$ ). Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara gaya kepemimpinan pelatih

dan kecemasan bertanding. Analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy} = -.514; p < .05$ ), artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan kecemasan bertanding. Sumbangan efektif gaya kepemimpinan pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet silat sebesar 26.4% dan sisanya 73.6 % dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

### **C. Kerangka Berpikir**

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. Dari hasil observasi peneliti pada beberapa subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menghadapi pertandingan atau suatu turnamen, antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi, dan sering buang air kecil.

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. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018

dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur yang akan diukur menggunakan angket.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur yang beralamat di Satimpo, Bontang Selatan, Kota Bontang, Kalimantan Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 2019.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Arikunto (2006: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur yang berjumlah 17 peserta didik. Semua populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut *total sampling*.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di

SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur. Definisi operasionalnya yaitu suatu perasaan secara psikologis peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur. Kecemasan dibagi menjadi indikator motorik, afektif, somatik, dan kognitif.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Instrumen kecemasan diadopsi dari jurnal Nyak Amir (2012) yang berjudul “Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga”. Instrumen tersebut telah diujicobakan melalui dua tahap, yakni uji coba tahap pertama dilakukan pada 406 atlet klub sepakbola pemula, dan uji coba tahap kedua dilakukan pada 1000 atlet klub sepakbola Provinsi Aceh. Data dianalisis melalui pembuktian validitas dan estimasi reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas berada pada kategori baik, dan reliabilitas skala kecemasan pada kategori cukup, dan skala kecemasan olahraga yang terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pernyataan ini dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga. Instrumen tersebut memiliki

validitas yang tinggi dan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823.

Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>
Tingkat kecemasan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam menghadapi pertandingan	Motorik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
	Afektif	10, 11, 12
	Somatik	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
	Kognitif	20, 21, 22
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
- b. Peneliti mencari data peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

Instrumen dalam penelitian ini sebelumnya pernah digunakan untuk penelitian, tetapi karena dalam penelitian ini tempat dan sampel yang digunakan berbeda, maka akan dianalisis ulang validitas dan reliabilitas menggunakan teknik *one shoot*. Arikunto (2006: 127), menyatakan “*One shoot* atau pengukuran sekali

saja”. Artinya ketika pertama kali menyebarkan angket ke responden, maka hasil dari satu kali penyebaran angket dipakai dalam subjek penelitian yang sesungguhnya.

## 1. Validitas

Arikunto (2010: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Butir	r hitung	r tabel (df 17;5%)	Keterangan
01	0,964	0,456	Valid
02	0,750	0,456	Valid
03	0,633	0,456	Valid
04	0,964	0,456	Valid
05	0,648	0,456	Valid
06	0,964	0,456	Valid
07	0,964	0,456	Valid
08	0,896	0,456	Valid
09	0,964	0,456	Valid
10	0,666	0,456	Valid
11	0,964	0,456	Valid
12	0,964	0,456	Valid
13	0,964	0,456	Valid
14	0,818	0,456	Valid
15	0,746	0,456	Valid
16	0,964	0,456	Valid
17	0,804	0,456	Valid
18	0,964	0,456	Valid
19	0,695	0,456	Valid
20	0,669	0,456	Valid
21	0,818	0,456	Valid
22	0,733	0,456	Valid

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa dari 22 butir, semua butir valid hal tersebut dikarenakan  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , sehingga 22 valid yang digunakan untuk penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Reliabilitas diperoleh menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,967	22

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur, yang diungkapkan dengan skala psikologi yang berjumlah 22 butir, dan terbagi dalam empat indikator, yaitu motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Hasil analisis data tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur didapat skor terendah (*minimum*) 53,00, skor tertinggi (*maksimum*) 847700, rerata (*mean*) 68,29, nilai tengah (*median*) 70,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 71,00, *standar deviasi* (SD) 5,69. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Tahun 2018 dalam Menghadapi Pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur**

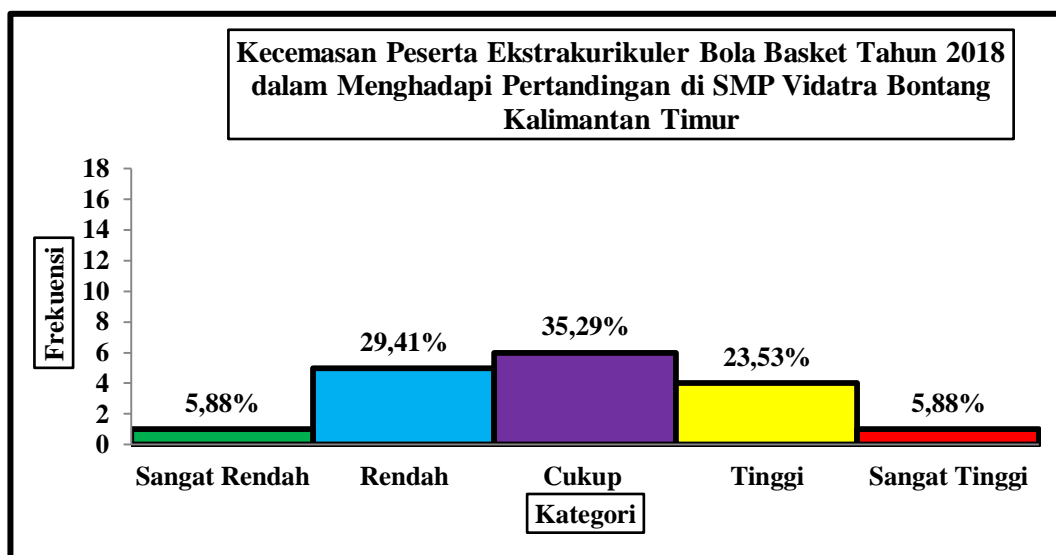
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	68.29
<i>Median</i>	70.00
<i>Mode</i>	71.00
<i>Std, Deviation</i>	5.69
<i>Minimum</i>	53.00
<i>Maximum</i>	77.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Tahun 2018 dalam Menghadapi Pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$76,83 < X$	Sangat Tinggi	1	5.88%
2	$71,14 < X \leq 76,83$	Tinggi	4	23.53%
3	$65,45 < X \leq 71,14$	Cukup	6	35.29%
4	$59,76 < X \leq 65,45$	Rendah	5	29.41%
5	$X \leq 59,76$	Sangat Rendah	1	5.88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Tahun 2018 dalam Menghadapi Pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur**



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur sebesar 5,88% berada pada kategori “sangat rendah” (1 peserta didik), sebesar 29,41% “rendah” (5 peserta didik), sebesar 35,29% “cukup” (6 peserta didik), sebesar 23,53% “tinggi” (4 peserta didik), dan sebesar 5,88% “sangat tinggi” (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 68,29, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam kategori “cukup”.

### 1. Faktor Motorik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor motorik didapat skor terendah (*minimum*) 24,00, skor tertinggi (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 27,53, nilai tengah (*median*) 27,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 26,00, *standar deviasi* (SD) 2,35. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik**

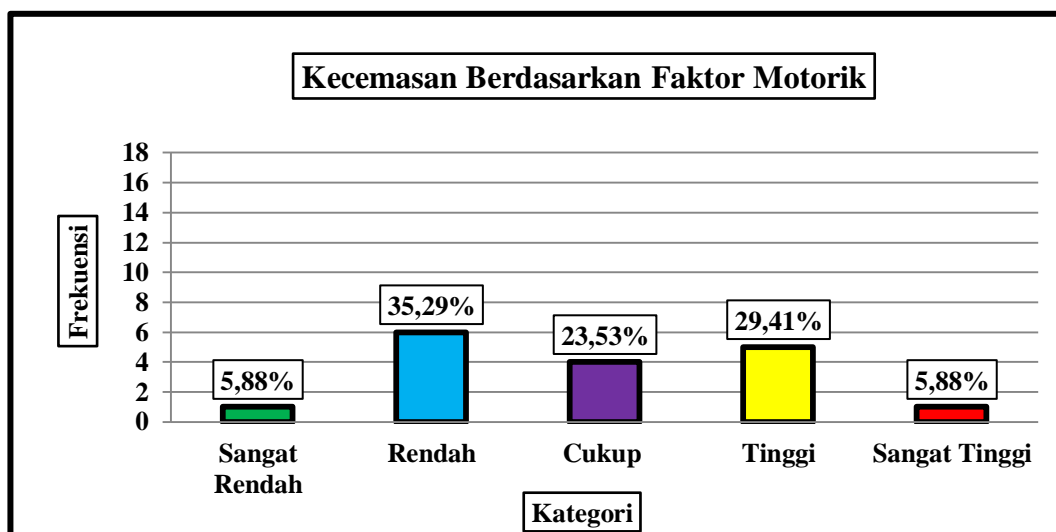
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	27.53
<i>Median</i>	27.00
<i>Mode</i>	26.00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	2.35
<i>Minimum</i>	24.00
<i>Maximum</i>	32.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor motorik disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$31,06 < X$	Sangat Tinggi	1	5.88%
2	$28,71 < X \leq 31,06$	Tinggi	5	29.41%
3	$26,36 < X \leq 28,71$	Cukup	4	23.53%
4	$24,01 < X \leq 26,36$	Rendah	6	35.29%
5	$X \leq 24,01$	Sangat Rendah	1	5.88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor motorik dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor motorik sebesar 5,88% berada pada kategori “sangat rendah” (1 peserta didik), sebesar 35,29% “rendah” (6 peserta didik), sebesar 23,52% “cukup” (4 peserta didik), sebesar 29,41% “tinggi” (5 peserta didik), dan sebesar 5,88% “sangat tinggi” (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,53, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor motorik dalam kategori “cukup”.

## 2. Faktor Afektif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor afektif didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,41, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, standar deviasi (SD) 1,33. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif**

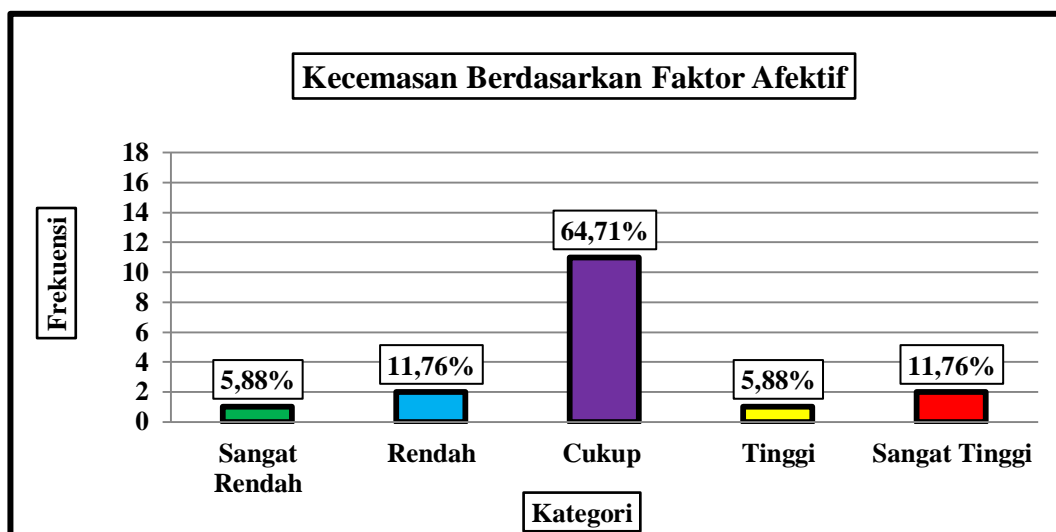
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	9.41
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	9.00
<i>Std. Deviation</i>	1.33
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor afektif disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$11,41 < X$	Sangat Tinggi	2	11.76%
2	$10,08 < X \leq 11,41$	Tinggi	1	5.88%
3	$8,75 < X \leq 10,08$	Cukup	11	64.71%
4	$7,42 < X \leq 8,75$	Rendah	2	11.76%
5	$X \leq 7,42$	Sangat Rendah	1	5.88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor afektif dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor afektif sebesar 5,88% berada pada kategori “sangat rendah” (1 peserta didik), sebesar 11,76% “rendah” (2 peserta didik), sebesar 64,71% “cukup” (11 peserta didik), sebesar 5,88% “tinggi” (1 peserta didik), dan sebesar 11,76% “sangat tinggi” (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,41, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor afektif dalam kategori “cukup”.

### 3. Faktor Somatik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor somatik didapat skor terendah (*minimum*) 15,00, skor tertinggi (*maksimum*) 25,00, rerata (*mean*) 21,41, nilai tengah (*median*) 21,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, standar deviasi (SD) 2,48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik**

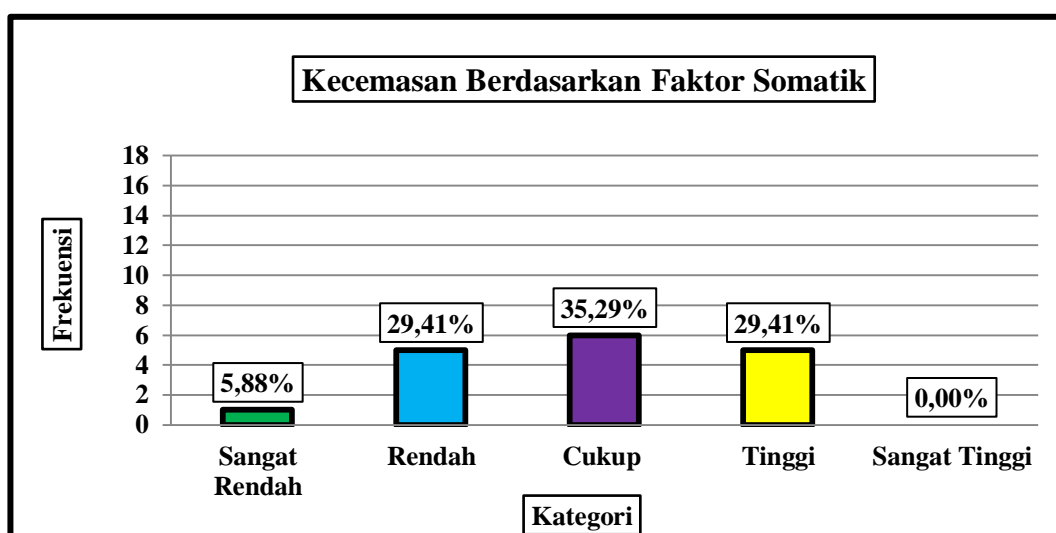
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	21.41
<i>Median</i>	21.00
<i>Mode</i>	20.00
<i>Std. Deviation</i>	2.48
<i>Minimum</i>	15.00
<i>Maximum</i>	25.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor somatik disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$25,13 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$22,65 < X \leq 25,13$	Tinggi	5	29.41%
3	$20,17 < X \leq 22,65$	Cukup	6	35.29%
4	$17,69 < X \leq 20,17$	Rendah	5	29.41%
5	$X \leq 17,69$	Sangat Rendah	1	5.88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor somatik dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor somatik sebesar 5,88% berada pada kategori “sangat rendah” (1 peserta didik), sebesar 29,41% “rendah” (5 peserta didik), sebesar 35,29% “cukup” (6 peserta didik), sebesar 29,41% “tinggi” (5 peserta didik), dan sebesar 0,00% “sangat tinggi” (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,41, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor somatik dalam kategori “cukup”.

#### 4. Faktor Kognitif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor kognitif didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,94, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, standar deviasi (SD) 1,60. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif**

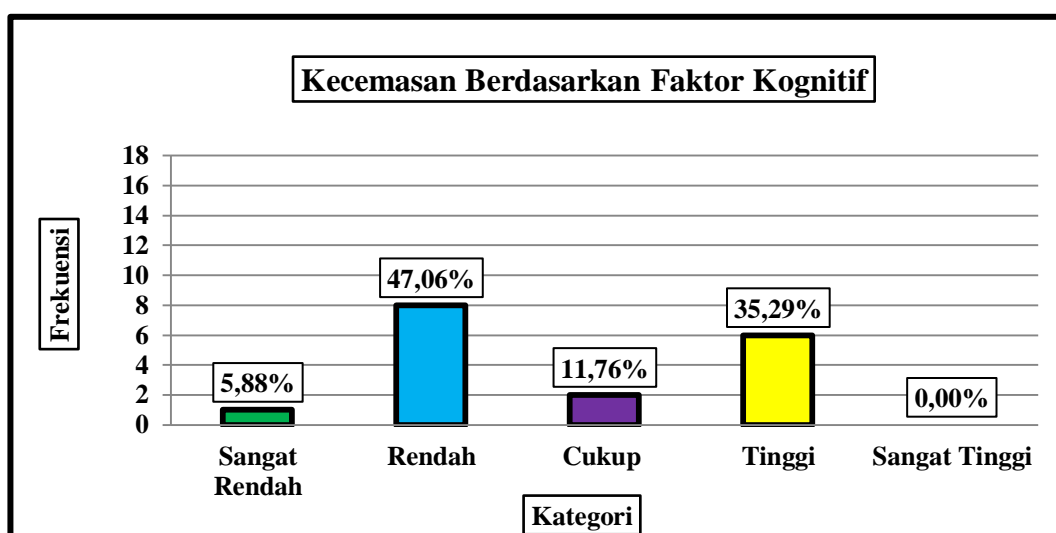
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	9.94
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	9.00
<i>Std, Deviation</i>	1.60
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor kognitif disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$12,34 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$10,74 < X \leq 12,34$	Tinggi	6	35.29%
3	$9,14 < X \leq 10,74$	Cukup	2	11.76%
4	$7,54 < X \leq 9,14$	Rendah	8	47.06%
5	$X \leq 7,54$	Sangat Rendah	1	5.88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor kognitif dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif**



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor kognitif berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,88% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 47,06% (8 peserta didik), “cukup” sebesar 11,76% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 35,29% (6 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,94, tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berdasarkan faktor kognitif dalam kategori “cukup”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui psikologi peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur berada pada kategori cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 35,29% atau 6 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 29,41% atau 5 peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas. Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang

berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak intrinsik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006: 45).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Husdarta, 2011: 27) “Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah”. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsic antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik,

antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 80).

Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2012) yang menyatakan bahwa terdapat 21.94% faktor intrinsik dan 78.06% faktor ekstrinsik. Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Adisti, 2010). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan.

Terkait dengan olahraga, kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam. Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil, mengingat kemampuan penampilannya. Kecemasan ini biasanya dipicu pula oleh karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya. Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak

tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Nyak Amir, 2012: 328).

Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet (Smith & Sarason, dalam Nyak Amir, 2012: 328). Anshel menjelaskan bahwa kecemasan olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh teman-teman dan seterusnya membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan dampak yang sangat tidak menguntungkan pada atlet apalagi jika rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan-gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik.

Keinginan atlet untuk berprestasi dan menang dalam pertandingan adalah wajar, sehingga atlet memiliki harapan untuk sukses. Harapan untuk sukses akan menjadikan atlet untuk berprestasi tinggi. Seorang atlet yang berprestasi, paling tidak memiliki motivasi berprestasi yang terdapat dalam bentuk ambisi untuk mencapai tujuannya. Keadaan cemas bagi atlet dalam menghadapi pertandingan adalah hal yang biasa, namun seorang atlet juga harus mempunyai keyakinan dan kepercayaan diri untuk mengatasi kecemasan yang timbul pada saat kompetisi. Dukungan dan *support* dari rekan-rekan dan keluarga memberi arti tersendiri bagi seorang atlet untuk menumbuhkan kepercayaan dan menggapai harapan untuk berprestasi tinggi. Tanpa memiliki motivasi yang kuat, maka seorang atlet tidak

mungkin mencapai prestasi setinggi-tingginya, oleh karenanya dengan memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga berusaha untuk lebih baik lagi dari prestasi orang lain.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.  
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat dibagikan angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur sebesar 5,88% (1 peserta didik) “sangat tinggi”, 23,53% (4 peserta didik) “tinggi”, 35,29% (6 peserta didik) “cukup”, 29,41% (5 peserta didik) “rendah”, dan 5,88% (1 peserta didik) “sangat rendah”.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan di tempat lain.
2. Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi siswa, bahwa betapa pentingnya mengatasi rasa cemas saat bertanding agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa itu sendiri

#### **C. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur.
2. Peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket tahun 2018 dalam menghadapi pertandingan di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dengan menggunakan metode lain.
3. Peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Edisi VI*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Atkinson, R.L. (1993). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Depdikbud. (2013). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dharmawan, D.C. (2016). *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Febiaji. (2014). *Tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepak bola sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- FIBA. (2006). *Official Basketball Rules 2006*. Hongkong. Alih bahasa: R. Harja Jaladri.
- FIBA. (2012). *Official basketball rules 2012*. Puerto Rico: FIBA.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haruman. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 Tahun 2008). Hlm. 63.


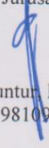




- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook*. Blomington: Universe.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, E. (2008). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademi Presendo.
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball skills & drills: Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Nindyowati, M.H. (2016). *Tingkat kecemasan atlet aeromodelling kelas free flight setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND Flying Contest (IFC) tahun 2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nyak Amir. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun 16, Nomor 1.
- Purborini, U. (2015). Kecemasan Bertanding Ditinjau dari Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih. *Jurnal Empati*, Volume 5(1), 91-95.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (2005). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.



- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus, 2005.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudradjat, N. W. (2001). Kecemasan bertanding serta motif keberhasilan dan keterkaitannya dengan prestasi olahraga perorangan dalam pertandingan untuk kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 1, 7-13.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryosubroto, B. (2009). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Persetujuan Pembimbing Proposal TAS

	<p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 314/POR/XI/2018 Lamp. : 1 bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS	26 November 2018
Yth. Dr. Komarudin, M.A. Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
Nama : FRANSISCA NIM : 14601241145 Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP 1 PIRI KABUPATEN SLEMAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN	
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Ketua Jurusan POR,  Dr. Guntur M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001.	
 	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b>
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>
	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
	Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 05.64/UN.34.16/PP/2019.	24 Mei 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 <b>Kepada Yth.</b> <b>Kepala SMP Piri Ngaglik Sleman</b> <b>di Tempat.</b>	
 Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Fransisca
NIM	: 14601241145
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Komarudin, M.A.
NIP	: 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 24 Mei s/d 5 Agustus 2019
Tempat	: Jln. Kaliurang KM. 7.8 Ngabean Kulon Sidiharjo Kec. Ngaglik Sleman.
Judul Skripsi	: Tingkat Kecemasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam Menghadapi Pertandingan
 Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
 Dekan,	
	
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
 <b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PJKR.	
2. Pembimbing Tas.	
3. Mahasiswa ybs.	

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Assalamu'alaikum wr wb

Sehubungan dengan pengumpulan data penelitian kami yang berjudul **“TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TAHUN 2018 DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN DI SMP VIDATRA BONTANG KALIMANTAN TIMUR”**, untuk itu kami mohon untuk berkenan mengisi daftar pertanyaan atau pernyataan dalam angket ini.

Informasi yang diberikan sangat berguna untuk penelitian ini, untuk itu kami mohon atlet dapat mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Semua jawaban yang anda berikan adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Wassalamu'alaikum wr wb

Peneliti

#### RESPONDEN

Nama : .....  
TTL : .....  
Klub : .....  
Alamat : .....  
Cedera yang pernah dialami : .....  
Waktu Kejadian : .....

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama
3. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (✓) pada tempat yang telah disediakan.
4. Alternatif tanggapan  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

### PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	R	TS
<b>Motorik</b>					
1	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				
2	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
3	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
4	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
5	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
6	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
7	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
8	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
9	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.				
<b>Afektif</b>					
10	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
11	Saya sembrono saat pertandingan.				
12	Saya memiliki keraguan saat pertandingan.				
<b>Somatik</b>					
13	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
14	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan.				
15	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
16	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
17	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.				
18	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
19	Saya suka tidur saat menghadapi pertandingan.				
<b>Kognitif</b>					
20	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
21	Pikiran pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
22	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.				

#### Lampiran 4. Data Penelitian

[illegible]



Lampiran 5. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 02	130.6471	437.618	.750	.750
BUTIR 03	130.7647	461.316	.633	.764
BUTIR 04	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 05	130.6471	460.493	.648	.764
BUTIR 06	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 07	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 08	130.3529	435.868	.896	.748
BUTIR 09	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 10	130.7647	459.691	.666	.763
BUTIR 11	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 12	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 13	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 14	130.2941	443.346	.818	.753
BUTIR 15	130.7059	457.846	.746	.762
BUTIR 16	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 17	130.4118	447.132	.804	.755
BUTIR 18	130.2353	438.316	.964	.750
BUTIR 19	130.5294	446.390	.695	.755
BUTIR 20	130.3529	440.493	.669	.752
BUTIR 21	130.2941	443.346	.818	.753
BUTIR 22	130.2353	444.316	.733	.754
Total	66.7059	116.096	1.000	.967

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	22

Lampiran 6. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

## Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics						
		Tingkat kecemasan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam menghadapi pertandingan	Motorik	Afektif	Somatik	Kognitif
N	Valid	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		68.29	27.53	9.41	21.41	9.94
Median		70.00	27.00	9.00	21.00	9.00
Mode		71.00	26.00 <sup>a</sup>	9.00	20.00	9.00
Std. Deviation		5.69	2.35	1.33	2.48	1.60
Minimum		53.00	24.00	7.00	15.00	7.00
Maximum		77.00	32.00	12.00	25.00	12.00
Sum		1161.00	468.00	160.00	364.00	169.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Tingkat kecemasan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Vidatra Bontang Kalimantan Timur dalam menghadapi pertandingan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	1	5.9	5.9	5.9
	63	1	5.9	5.9	11.8
	64	2	11.8	11.8	23.5
	65	2	11.8	11.8	35.3
	67	1	5.9	5.9	41.2
	68	1	5.9	5.9	47.1
	70	1	5.9	5.9	52.9
	71	3	17.6	17.6	70.6
	72	2	11.8	11.8	82.4
	73	1	5.9	5.9	88.2
	75	1	5.9	5.9	94.1
	77	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Motorik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	5.9	5.9	5.9
	25	2	11.8	11.8	17.6
	26	4	23.5	23.5	41.2
	27	4	23.5	23.5	64.7
	29	1	5.9	5.9	70.6
	30	3	17.6	17.6	88.2
	31	1	5.9	5.9	94.1
	32	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Afektif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	5.9	5.9	5.9
	8	2	11.8	11.8	17.6
	9	8	47.1	47.1	64.7
	10	3	17.6	17.6	82.4
	11	1	5.9	5.9	88.2
	12	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Somatik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	5.9	5.9	5.9
	19	1	5.9	5.9	11.8
	20	4	23.5	23.5	35.3
	21	3	17.6	17.6	52.9
	22	3	17.6	17.6	70.6
	23	1	5.9	5.9	76.5
	24	2	11.8	11.8	88.2
	25	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Kognitif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	5.9	5.9	5.9
	8	1	5.9	5.9	11.8
	9	7	41.2	41.2	52.9
	10	2	11.8	11.8	64.7
	11	1	5.9	5.9	70.6
	12	5	29.4	29.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	