

**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyusun Skripsi

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Nifa Devi Prasasty

NIM. 18602241025

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING

Oleh:

Nifa Devi Prasasty

NIM. 1820221025

ABSTRAK

Seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis. Kecemasan mampu mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan *stress*, dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola basket kategori SMA yang mengikuti *event OK Coach*. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik total sampling yaitu dengan cara seluruh jumlah populasi dijadikan sampel, dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Uji coba instrumen pada penelitian ini berisi 30 butir pertanyaan dengan memiliki indikator dari gejala kecemasan olahraga, yakni somatik, afektif, motorik dan kognitif. Uji coba instrumen dilakukan kepada tim Praporprov Kabupaten Purbalingga dengan total responden 38 orang dan terdapat 7 butir pertanyaan yang tidak valid karena nilai butir yang didapatkan di bawah 0,3. Sehingga tersisa 23 butir pernyataan yang valid dengan reliabilitas 0.909.

Hasil penelitian diketahui bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 38,98 %, kategori sedang sebesar 37,29%, kategori rendah sebesar 6,78%, dan kategori sangat rendah sebesar 16,95%. dapat disimpulkan bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding masuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci: *Pengaruh, musik, tingkat kecemasan, atlet bola basket*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nifa Devi Prasasty

NIM : 18602241025

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan
Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding

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, 16 Mei 2023

Yang menyatakan,



Nifa Devi Prasasty

NIM 18602241025

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING**

Disusun oleh:

Nifa Devi Prasasty

NIM 18602241025

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing

Untuk dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi

yang bersangkutan

Yogyakarta, 16 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

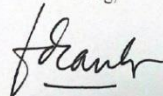


Dr. Fauzi, M.si

NIP. 19631228 199002 1 002

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Dr. Budi Aryanto S.Pd., M.Pd.

NIP. 196902152000121001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING**

Disusun oleh:

Nifa Devi Prasasty
NIM. 18602241025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kependidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Budi Aryanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		13/6 2023
Wisnu Nugroho, M.Pd. Sekretaris		12/6 2023
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. Penguji		14/6 2023

Yogyakarta, Juni 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. ↑
NIP. 198208152005011002

HALAMAN MOTTO

“Be Kind, Be Humble, Be the Love”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap segala puji syukur dan Alhamdulillah, Saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, rezeki, kesehatan, dan pertolongan sehingga saya dapat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini dengan lancar.
2. Kedua orang tua saya Ibu Juniwati dan Bapak Choeri yang selalu menjadi motivasi saya untuk selalu berusaha dalam hal apapun termasuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Kakak saya Fian Krisna Pradana yang turut serta membantu dalam proses saya mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
4. Teman satu kost yang selama ini menemani saya dalam proses mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Semua teman teman seperjuangan saya terutama PKO B 2018 cabang olahraga basket yang selalu saling *support* satu dengan yang lain.

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 “Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding” dapat disusun sesuai 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. Budi Aryanto, M.Pd. selaku dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan sabar membimbing, memotivasi, serta memberi arahan arahan atau panduan kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Validator instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitan Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku ketua Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Yoseph Wijaya, S.T., M.Sc. selaku ketua Perbasi Kabupaten Purbalingga yang sudah memberi izin untuk mengambil data uji coba instrumen.
7. Bapak Pramusinto Nugroho Dewa selaku ketua pelaksana event *OK Coach* Yogyakarta yang sudah memberikan izin untuk peneliti melakukan ambil data penelitian.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2023

Penulis

Nifa Devi Prasasty

NIM. 18602241025

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Musik	7
2. Kecemasan	15
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Pikir.....	29
D. Pertanyaan Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34

F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	36
1. Validitas.....	36
2. Reliabilitas.....	38
H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Faktor Somatik.....	41
2. Faktor Afektif.....	42
3. Faktor Motorik	43
4. Faktor Kognitif.....	44
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
D. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket.....	35
Tabel 2. Hasil Analisis Validitas Uji Coba Pertama	37
Tabel 3. Hasil Analisis Validitas Uji Coba Kedua.....	38
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding	40
Tabel 5. Hasil Penelitian Faktor Somatik.....	41
Tabel 6. Hasil Penelitian Faktor Afektif.....	42
Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Motorik	43
Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Kognitif.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding.....	40
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Bakat.....	41
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Afektif.....	42
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Motorik	43
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Kognitif.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validator	56
Lampiran 2. Surat Permohonan Uji Coba	60
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 4. Instrumen Uji Coba	62
Lampiran 5. Instrumen Pengambilan Data	66
Lampiran 6. Data Penelitian	68
Lampiran 7. Output Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
Lampiran 8. Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada kecemasan (Ardiansyah, 2014 : 1)

Faktor psikis berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, *stress* yang berlebihan. Faktor-faktor tersebut tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet (Verawati, 2015 : 39). James (1982) (Effendi 2016) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. (Effendi, 2016 : 24) Atlet harus mempunyai psikis yang stabil untuk mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepadanya. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan adalah level kecemasan (Komarudin, 2015: 2).

Salah satu gejala-gejala kejiwaan yang terjadi pada atlet yaitu kecemasan (*anxiety*). Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan. (Fikri, 2018 : 2)

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Dalam olahraga prestasi, kecemasan akan selalu menghinggapinya dan bisa muncul terutama pada saat menjelang pertandingan atau

selama pertandingan (Husdarta, 2011: 80). Menurut Komarudin (2014: 243) kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam, jadi rasa cemas atau khawatir akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respons yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Kecemasan mampu mempengaruhi performa atlet, atlet tidak mampu mengeluarkan segala kemampuan karena mengalami kecemasan dan takut akan hasil yang akan dicapainya. Atlet cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan suporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan. Padahal hal tersebut belum tentu terjadi pada atlet disaat bertanding, maka dari itu kecemasan harus diminimalisir supaya atlet dapat bermain dengan tenang, sehingga mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Ketika atlet mampu bermain dengan tenang, dengan strategi, taktik, serta teknik yang baik maka mampu mendapatkan hasil yang baik untuk prestasinya (Pradipta, 2017 : 8).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardianto (2013: 1) menunjukkan bahwa kecemasan pada individu atlet berpengaruh terhadap penampilan tim secara menyeluruh sehingga mempengaruhi prestasi, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Komarudin (2014: 16) menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar -0,694 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance*. Semakin tinggi tingkat kecemasan atlet maka semakin rendah tingkat *peak performance* atlet. Variabel kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 48,16% terhadap *peak performance*.

Atlet yang mengalami kecemasan biasanya cenderung sulit konsentrasi dan kemampuan teknis menurun sehingga dapat mempengaruhi penampilan saat pertandingan dan prestasi. Kecemasan yang dialami atlet dapat diatasi dengan melakukan relaksasi untuk mengontrol kecemasan, salah satunya dengan mendengarkan musik. Dogan & Senturan (2012: 165) (Larasati 2017) melakukan penelitian dan menunjukkan bahwa mendengarkan musik pada pasien penderita angiografi koroner mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dengan kelompok studi ($4,04 \pm 1,15$) daripada kelompok kontrol ($2,01 \pm 0,10$) ($p = 0,000$). Menurut Jamali, et al. (2016: 65) dalam penelitiannya menyatakan bahwa

musik memiliki pengaruh dalam mengurangi kelelahan saat latihan sehingga dapat membuat atlet melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama dan dapat mengatur kecemasan atlet.

Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat suasana hati menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata. Musik juga bisa mengajak untuk turut bernyanyi dan menari atau mengantar pada suasana santai dan rileks. Mendengarkan musik dianggap sebagai salah satu cara untuk meregulasi afek yang efektif dan mengurangi tekanan psikologis serta merubah level energi seseorang (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Do (2012) menjelaskan bahwa musik bersifat universal.

Musik akan menyediakan “jembatan” alami antara individu dengan individu lain, dengan lingkungan, memfasilitasi hubungan, belajar, *self-expression* dan komunikasi. Musik menangkap dan membantu memelihara perhatian. Musik juga sangat memotivasi dan digunakan sebagai *natural reinforcer* untuk respon yang diinginkan (Do, 2012). Alasan universalitas dari musik inilah yang selanjutnya banyak digunakan menjadi pijakan dalam berbagai penelitian yang menggunakan musik sebagai media utama terapi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Havlat (2006) yang menggunakan musik sebagai sarana terapi untuk mengembangkan kemampuan komunikasi verbal dan non-verbal anak autisme.

Penggunaan musik sangat dianjurkan sebagai peralatan terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan *stress*, dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya musik sehingga dengan mendengarkan musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi sosial (Aizid, 2001).

Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki masalah. Terapi

musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani *stress* dan kecemasan (Aizid, 2011: 42).

Secara fisiologis musik akan memutasi otak agar dapat melepaskan proses analisa terhadap lagu yang didengar, music dapat ditangkap melalui saraf koklearis dan diteruskan ke saraf otak dengan mengaktifkan saraf parasimpatik kemudian akan mempengaruhi hipofisis untuk melepaskan hormone ebeta-endorfin yaitu hormone kebahagiaan, menurunkan kortisol atau hormone pemicu kecemasan sehingga dapat membuat seseorang lebih tenang dan memberikan rasa aman yang sangat membantu menurunkan tingkat kecemasan (Kazemi, Ghazimoghaddam, besharat, Kashani, 2012).

Berdasarkan pengalaman peneliti di lapangan, musik seringkali dijadikan sebagai media untuk mengurangi kecemasan dikarenakan banyaknya pemain yang mendengarkan musik sebelum bertanding. Selain itu banyak juga pelatih yang menganjurkan untuk menggunakan musik sebagai *backsound* ketika pemain sedang melakukan pemanasan. Hal tersebut membuat peneliti memiliki rasa ingin tahu untuk mengetahui pengaruh musik untuk mengurangi kecemasan atlet sebelum bertanding.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara di *OK Coach* dengan salah satu pelatih *OK Coach* pada tanggal 29 November 2022 diketahui bahwa, belum diketahuinya berapa atlet bola basket di Yogyakarta yang sulit menjaga suasana hati sebelum bertanding, belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet bola basket di Yogyakarta yang muncul sebelum pertandingan, belum diketahuinya penyebab atlet bola basket SMA di Yogyakarta merasakan perut mules dan buang air kecil sebelum pertandingan, belum diketahuinya pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket SMA di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian mengenai pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan judul “Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Bola Basket siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach Yogyakarta*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, diantaranya adalah:

1. Belum diketahuinya berapa atlet bola basket siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach* Yogyakarta yang sulit menjaga suasana hati sebelum bertanding.
2. Belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet bola siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach* Yogyakarta yang muncul sebelum pertandingan.
3. Belum diketahuinya penyebab atlet bola basket siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach* Yogyakarta merasakan perut mules dan buang air kecil sebelum pertandingan.
4. Belum diketahuinya pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach* Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar bisa memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan idenifikasi masalah maka permasalahan dibatasi pada pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach* Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet bola basket yang megikuti *event OK Coach*?
2. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor motorik tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?

3. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor afektif tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?
4. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor somatik tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?
5. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor kognitif tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket siswa SMA yang mengikuti *event OK Coach* Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya untuk pelatih bola basket agar dapat mengatasi permasalahan kecemasan atlet sebelum bertanding. Salah satunya yaitu dengan cara mendengarkan musik.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya, sehingga memperoleh hasil yang lebih mendalam dan memberikan pengetahuan bagi orang lain.
 - c. Untuk pengembangan keilmuan di bidang ilmu keolahragaan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah kepada masyarakat agar dapat mengetahui bahwa musik dapat mengurangi tingkat kecemasan.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelatih ketika atlet memiliki masalah kecemasan sebelum bertanding sehingga performa yang diinginkan dapat tercapai.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Musik

Musik ialah hasil karsa, rasa, & cipta manusia yang disusun menurut bunyi yang berirama, indah, / dalam rupa lagu (Suryana, 2012:11). Tiga elemen kunci musik ialah harmoni, ritme, & ketukan. Harmoni berpengaruh ke roh, ritme berpengaruh ke jiwa, & ketukan berpengaruh ke tubuh (Yuanitasari, 2008: 17). Menurut Ferawati & Amiyakun (2015: 3), musik dapat memperkuat karakter & perilaku yang baik, memperkaya persahabatan, memicu kreativitas, meningkatkan kepekaan, memperdalam koneksi, meningkatkan fokus, meredakan ketegangan & kecemasan, menghilangkan kelelahan, & membuat vitalitas fisik meningkat.

Di negara Yunani, terdapat Mousikos yang direpresentasikan sebagai dewa keindahan Yunani & ahli ilmu pengetahuan & sains, dari sinilah kata "musik" berasal. Mousikos dikatakan berasal dari Muzen menurut metologi kuno (Ensiklopedi Umum, 1988:16 dalam jurnal seni musik). Jamalus (1998: 1-2 dalam jurnal seni musik) mendefinisikan seni musik sebagai karya yang menggunakan komponen-komponen musik seperti harmoni, ritme, & ketukan dalam bentuk & struktur lagu, serta ekspresi secara keseluruhan untuk menyampaikan perasaan & pikiran penciptanya.

Musik didefinisikan sebagai seni/ilmu yang menyusun suara/nada dalam hubungan, kombinasi, & urutan waktu guna menciptakan komposisi (bunyi) yang memiliki kesinambungan & kesatuan; bunyi/nada yang disusun sedemikian rupa sehingga memiliki keharmonisan, lagu, & irama (khususnya yang memakai alat yang bisa menghasilkan suara tersebut); Dibutuhkan bakat tertentu untuk menyampaikan gagasan yang direncanakan/spontan dalam menciptakan musik. Seperti individu memakai komposisi musik dalam menggambarkan perasaan batinnya, sebagaimana manusia memakai kata-kata untuk menyampaikan ide. Musik seperti bentuk seni lainnya ialah cermin emosi masyarakat/seseorang.

Terapi berbasis nonverbal/musik disebut sebagai terapi musik (Djohan, 2006: 24). Sedangkan terapi musik ialah suatu tata cara yang memakai musik untuk terapi spiritual, seni, sosial, mental, emosional, & fisik, tertentu guna mempertahankan / meningkatkan kesehatan menurut Surya (2012: 7).

Tujuan terapi musik antara lain membantu ekspresi emosi, membantu rehabilitasi fisik, memperbaiki *mood* & keadaan emosional, serta menurunkan tingkat kecemasan pasien (Djohan, 2006: 191). Menurunkan stres dan kecemasan, membantu latihan fisik, meningkatkan konsentrasi dalam belajar, masalah penuaan, cacat perkembangan, gangguan sensorik, cacat fisik, masalah medis, & gangguan kejiwaan ialah sejumlah kondisi di mana terapi musik dipakai (Suryana, 2012). : 7).

Musik dari banyak genre, termasuk keroncong, pop rock, dangdut, jazz, & instrumental bisa dimanfaatkan sebagai terapi. Salah satunya ialah pikiran & kesehatan tubuh semua dapat ditingkatkan dengan musik instrumental (Aditia, 2012: 4). Menurut penelitian tentang kesehatan mental, terapi musik sangat berhasil untuk menurunkan depresi, meningkatkan perasaan rileks, & mengurangi stres dan kecemasan. Orang dengan masalah emosional dapat memecahkan serta menyelesaikan masalah, memperbaiki suasana hatinya, & mengekspresikan emosinya dengan menggunakan terapi musik. Penanganan dalam mengurangi kecemasan & stres ialah dengan terapi musik (Aizid, 2011: 6).

Berdasar pada penjabaran di atas, bisa diambil simpulan jika terapi musik & musik saling berhubungan. Terapi musik yang memakai media musik secara khusus dalam serangkaian terapi dirancang untuk membantu masalah mental & fisik dengan menggabungkan berbagai suara harmoni, melodi, & ketukan yang mana ini merupakan hasil karsa, asa, & cipta. Menghilangkan depresi, mendorong perasaan relaksasi, menghilangkan kecemasan, pengurangan stres dan kecemasan, dukungan untuk aktivitas fisik, masalah dengan konsentrasi belajar, masalah penuaan, cacat perkembangan, gangguan sensorik, cacat fisik, masalah medis, & gangguan kejiwaan ialah sejumlah kondisi yang dapat diobati dengan terapi musik.

a. Sejarah Terapi Musik

Sejak zaman dahulu, musik telah digunakan sebagai salah satu bentuk pengobatan (Djohan, 2006: 34). Sejak Homo sapiens pertama kali muncul antara 180.000 - 100.000 tahun yang lalu, musik sudah ada (Suryana, 2012: 18). Para arkeolog telah mendapati jika manusia purba berdoa kepada para dewa melalui musik. Pakar filosofi Geometri yakni Pythagoras dari Yunani mendapati jika terapi musik mempunyai dampak yang signifikan & selaras dengan ritme jiwa & tubuh sesuai dengan harmoni yang dipancarkannya pada abad keenam (Nilsson, 2009: 34).

Sekitar 5.000 SM, tabib di Arab kuno menekankan terapi musik sebagai obat untuk jiwa & nyanyian terapi sebagai komponen praktik medis. Orang Yunani kuno menyadari kemampuan unik yang dimiliki musik dalam melampaui kesejahteraan fisik, emosi, & pikiran. Para dokter di Eropa mendorong penggunaan musik dalam pengobatan sekitar akhir abad ke-18, tetapi seiring kemajuan teknologi kedokteran, musik dialihkan ke kasus khusus & hanya dipakai di pengobatan dengan kerangka holistik (multiterapi) (Djohan, 2006: 37–38). Florence Nightingale menggunakan musik pada abad ke-19 sebagai intervensi keperawatan. Dia mendapati jika suara mendorong relaksasi yang mana bermanfaat sebagai milieu therapy dalam penyembuhan. Nightingale memanfaatkan suara sekitar seperti air yang mengalir & deras (Schou, 2008: 34).

Di paruh kedua abad ke-20 banyak terapi musik yang berkembang, tetapi lembaga medis belum sepenuhnya mengakuinya sebagai sebuah profesi. Praktik menggunakan musik sebagai terapi bagi mereka yang menderita penyakit kejiwaan baru mulai populer pada tahun 1940-an. Karl Menninger, seorang tokoh terkemuka di bidang psikiatri mendukung metode pengobatan holistik ini. Meskipun ada beberapa lokasi di Indonesia yang telah melakukan terapi dengan media seni, tetapi belumlah terdapat penjelasan yang cukup dalam meyakinkan kegiatan tersebut (Djohan, 2006: 39–40).

b. Manfaat Terapi Musik

Campbell (2001: 108) musik memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- 1) Musik bisa memunculkan rasa sejahtera & aman
- 2) Musik mendorong penerimaan metafora yang tak disengaja dan
- 3) Musik meningkatkan stamina
- 4) Musik meningkatkan pencernaan
- 5) Musik Musik bisa membuat produktivitas meningkat.
- 6) bisa membuat seksualitas & asmara meningkat
- 7) Musik bisa mengubah cara memandang waktu.
- 8) Musik bisa meningkatkan daya ingat dan pembelajaran.
- 9) Musik membantu mengendalikan hormon yang berhubungan dengan stres.
- 10) Musa juga memberikan dampak pada suhu tubuh
- 11) Musik meredakan ketegangan otot dan meningkatkan koordinasi & mobilisasi tubuh.
- 12) Musik berdampak pada tekanan darah, denyut nadi, & detak jantung
- 13) Musik berdampak pada pernapasan.
- 14) Musik bisa menyeimbangkan & melambatkan gelombang otak.
- 15) Musik bisa menyembunyikan suara dan sensasi yang tidak nyaman

c. Jenis-Jenis Terapi Musik

Pada hakikatnya, terapi musik dapat menggunakan hampir semua genre musik. Namun, dalam hal ini harus menyadari bagaimana setiap bentuk musik memengaruhi tubuh dan pikiran. Setiap gaya, bentuk, timbre, harmoni, ritme, melodi, & nada bakal memengaruhi pikiran & tubuh kita dengan cara berbeda. Dalam terapi musik, penyesuaian komposisi musik dilakukan guna mengatasi masalah yang dihadapi/hasil yang diinginkan (Sulistyorini, 2014: 22). Sulistyorini (2014: 23–24) menyatakan ada dua jenis cara terapi musik, yakni:

1) Terapi Musik Aktif.

Terapi musik aktif yakni terapi yang menggunakan teknik bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain, dalam terapi ini dituntut untuk berinteraksi aktif

dengan dunia musik. Untuk melakukan terapi musik aktif dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.

2) Terapi Musik Pasif.

Terapi musik pasif ialah terapi yang efektif, mudah, & terjangkau. Cukup dengan menghayati & mendengar musik tertentu yang sesuai dengan situasi permasalahan. Dalam terapi ini sangat krusial dalam memilih jenis musik yang harus sesuai dengan keperluan

Nilsson (2009: 42) menyatakan ciri musik terapeutik ialah yang non-dramatis, dinamika dapat diperkirakan, nada yang 60 dan 80 ketukan per menit, hamornis, lebut, & tidak adanya lirik. Dampak terapeutik tidak akan dihasilkan oleh musik yang volumenya keras, tak harmonis, ritme irregular, irama keras, tempo cepat, & menimbulkan ketegangan. Hal tersebut bisa membuat peningkatan stres serta peningkatan detak jantung, laju pernapasan, & tekanan darah. Akan sangat sinergis dengan alat musik yang digunakan untuk memberikan efek terapeutik jika temponya antara 60 sampai 80 ketukan per menit. Alat yang disarankan ialah yang lebih banyak string seperti piano, biola, harpa, gitar yang minimal dengan perkusi/drum (Wigram, 2002: 43).

Empat sampai enam unsur musik membentuk musik yang bergetar & memiliki pengaruh terapeutik (Novita, 2012: 43). Terapi musik menggunakan musik ontemporer (periode tenang tanpa vokal), pop, & klasik. Selain musik instrumental klasik, genre musik lain yang disarankan yakni musik *easy listening*, western country, folk, & hit serta musik yang memasukkan unsur budaya asal pasien (Dunn, 2004: 33–39). Terapi musik instrumental ialah metode pengobatan penyakit yang memakai bunyi yang diciptakan oleh instrumen musik yang disusun sehingga menghasilkan harmoni, melodi, & ketukan.

Swarihadiyanti mendefinisikan musik instrumental sebagai musik yang dinyanyikan tanpa vokal & hanya terdiri dari instrumen atau alat musik dan/atau vokal pendukung (2014: 27–28). Musik instrumental memiliki manfaat kesehatan baik bagi mental, pikiran, & tubuh.

d. Mekanisme Kerja Terapi Musik

Thalamus menerima nada & irama dari canali auditorius yang secara otomatis mengaktifkan memori dalam sistem limbik. Hal ini mempengaruhi saraf otonom yang dikirim ke kelenjar hipofisis & thalamus & menyebabkan reaksi emosional yang membuat kelenjar adrenal menekan pelepasan hormon stres di mana hal ini menyebabkan pendengar menjadi rileks (Rembulan, 2014: 2-3).

Para ahli terapi musik menegaskan jika badan manusia bergetar dalam ketukan dasar. Lalu, vibrasi musik yang lekat kaitannya dengan frekuensi pola getaran dasar/frekuensi dasar tubuh memiliki pengaruh terapeutik yang mendalam pada jiwa, pikiran, & tubuh manusia sehingga membuat perubahan atom, sel, enzim, hormon, organ, & emosi (Kozier & Snyder, 2010: 39–40). Ritme (tempo atau durasi), interval, timbre (warna nada), volume (intensitas), & pitch (frekuensi) ialah lima komponen utama musik (Heather, 2010: 40). Misalnya, frekuensi yang rendah, ritme yang lambat, & volume yang rendah akan menenangkan, sebaliknya frekuensi tinggi, ritme cepat, & volume keras bakal mengencangkan otot & membuat pendengar menjadi tak nyaman nyaman (Wigram, 2002: 49).

Sensitivitas pendengaran telinga manusia antara 20 hingga 20.000 Hz. Paru-paru, jantung & fungsi emosional sering dirangsang oleh suara dengan frekuensi sedang 750–3000 Hz. Pergerakan fisik akan dipengaruhi oleh suara frekuensi rendah antara 125 hingga 750 Hz (Campbell, 2001: 44).

Gambar EEG telah menunjukkan jika musik membuat penurunan kegiatan bioelektrik otak dari gelombang predomian beta menjadi gelombang teta & alfa. Hal ini diduga dapat mengurangi stres emosional, gangguan tidur, ketegangan, kecemasan (Novita, 2001: 41). Kecepatan musik yang lambat akan memperlambat pernapasan sekaligus menjaga denyut nadi sesuai irama. Dengan cara ini, gelombang beta di otak akan berubah menjadi gelombang alfa. Sistem limbik yang mengendalikan emosi dipengaruhi oleh ritme & frekuensi (Wigram, 2002: 41).

Efek relaksasi yang menurunkan nyeri, ketegangan otot, & menurunkan kecemasan semuanya dikaitkan dengan musik dengan frekuensi 40–60 Hz

(American Music Therapy Association, 2008: 35). Menurut penelitian Wigram (2002: 44), volume antara 40 dan 60 desibel (dB) dapat memberikan dampak terapeutik. Dampak terapeutik maksimal pada volume yang disarankan adalah 60 dB selama 20-60 menit setiap kalinya. Disarankan untuk melakukannya selama 45 menit sebelum tidur untuk mencapai efek menenangkan maksimal dengan setidaknya dua sesi terapi sehari dilakukan.

Berdasarkan perspektif para ahli ini, bisa diambil simpulan jika lima komponen utama ini membentuk mekanisme kerja dari terapi musik. Sensitivitas telinga pendengaran telinga manusia ialah antara 20 hingga 20.000 Hz. Emosional, paru, & jantung sering dirangsang oleh suara dengan frekuensi sedang 750–3000 Hz. Melalui EEG telah menunjukkan jika musik berfrekuensi 40–60 Hz bisa memberi relaksasi, mengurangi nyeri, menurunkan ketegangan otot, & menurunkan kecemasan. Dampak terapeutik maksimal dari volume yang disarankan adalah 60 dB selama 20-60 menit dalam satu sesi & dianjurkan selama 45 menit guna memberikan efek menenangkan maksimal di mana dua kali/lebih sehari dihabiskan untuk terapi.

e. Cara Kerja Musik

Setelah memainkan musik yang lembut & menenangkan selama setidaknya 20 hingga 30 menit, yang mana lebih lama lebih baik, terapi musik membantu menangani kecemasan & *stress* pada orang dewasa, anak-anak, & bayi (Aizid, 2011:107).

Sejumlah cara kerja musik yang merelaksasi & bisa membantu mengurangi kecemasan & stress yakni:

- 1) Secara fisiologis meningkatkan proses kimiawi tubuh untuk menurunkan tekanan darah, melambatkan denyut nadi, detak jantung, pernapasan, & aktivitas gelombang otak (Aizid, 2011: 104).
- 2) Membantu kita untuk fokus dengan menjernihkan pikiran kita.
- 3) Menawarkan "liburan mental mini" yang bisa mengalihkan pikiran kita untuk sementara dari rasa sakit fisik.
- 4) Meningkatkan rasa nyaman.

- 5) Mengaktifkan hormon endorfin (sejenis protein pereda nyeri yang diproduksi di otak).
 - 6) Mengalihkan diri dari kekhawatiran, ketegangan, & permasalahan kehidupan.
 - 7) Membuat penurunan hormon yang terkait dengan *stress*.
- f. Jenis Musik Untuk Terapi Musik

Heather (2010) (dalam Kurniasari 2015) menyatakan bahwa seluruh benda di jagad raya terbuat dari getaran partikel dan memiliki gelombang energi. Seorang ilmuwan dari Jepang, Masaru Emoto (2003) (dalam Kurniasari 2015) melakukan penelitian dengan memainkan musik pada air. Musik klasik dan musik *heavy metal rock* masing-masing diperdengarkan pada dua sampel air yang berasal dari sumber yang sama dan volume yang sama. Musik dimainkan pada waktu yang bersamaan dan dengan volume yang sama. Setelah itu air dibekukan. Kemudian air yang dibekukan tadi dilihat dengan foto yang telah dilakukan perbesaran sampai 200-500 kali perbesaran.

Hasilnya adalah air yang diperdengarkan musik klasik memproduksi Kristal yang cantik seperti bunga dan mempunyai warna yang bersinar terang dan cerah. Sementara air beku yang diperdengarkan musik *heavy metal rock* tampak terpecah menjadi ribuan keping kristal yang tidak beraturan serta memiliki warna yang kusam serta tidak cerah. Emoto (dalam Kurniasari 2015) menyatakan bahwa tubuh manusia yang terdiri dari 70% air akan menunjukkan pengaruh yang sama seperti air penelitiannya saat musik diperdengarkan di sekitar manusia.

Elemen musik terdiri dari lima unsur penting, yaitu *pitch* (frekwensi), volume (*intensity*), timbre (warna nada), interval, dan *rhythm* (tempo atau durasi). Misalnya *pitch* yang tinggi, dengan *rhythm* cepat dan volume yang keras akan meningkatkan ketegangan otot atau menimbulkan perasaan tidak nyaman. Sebaliknya pada *pitch* yang rendah dengan *rhythm* yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek rileks.

Eerikainen (2009) (dalam Kurniasari 2015) melakukan penelitian frekuensi suara musik yang bisa dijadikan terapi. Frekuensi yang bisa direkomendasikan

untuk mengurangi nyeri adalah 40-52 Hz. Terapi musik bisa diawali dengan frekuensi 40 Hz, dengan asumsi dasar bahwa ini adalah frekuensi dasar di thalamus, sehingga stimulasi getaran dengan frekuensi yang sama akan memulai efek kognitif untuk terapi. Andrzej (2009) (dalam Kurniasari 2015) menyatakan, musik dengan frekuensi 40-60 Hz juga telah terbukti menurunkan kecemasan, menurunkan ketegangan otot, mengurangi nyeri dan menimbulkan efek tenang.

Menurut Nilsson (2009) (dalam Kurniasari 2015) , karakteristik musik yang bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, dan tidak berlirik, temponya 60-80 *beat* per menit, dan musik yang dijadikan terapi merupakan musik pilihan klien. Instrument yang dianjurkan adalah lebih banyak string, misalnya gitar, harpa, biola, piano, dengan minimal drum atau perkusi. Jenis musik yang menghasilkan getaran untuk efek terapeutik adalah terdiri dari 2-4 unsur musik. Ulrich, et al (2010) (dalam Kurniasari 2016) mengemukakan, alat musik yang sering digunakan untuk menghasilkan harmoni getar terapeutik misalnya piano, harpa, biola, gitar, whistle, fluete.

Musik yang sejak awal sesuai dengan suasana hati individu, biasanya merupakan pilihan yang paling baik. Musik klasik, pop, dan modern (dengan catatan musik tanpa vokal periode tenang) digunakan pada terapi musik. Jenis musik yang direkomendasikan selain instrumentalia musik klasik, bisa juga *slow jazz*, pop, yang populer dan *hits*, *folk*, *western country*, *easy listening*, bisa juga disertai dengan unsur suara natural alam atau musik yang sesuai dengan budaya asal pasien. Schou (2008) (dalam Kurniasari 2015) juga merekomendasikan musik yang unsure sumber getarnya adalah harpa, gitar, piano (klasik dan modern) yang populer pada era 1940an-1980an, dan flute India-Amerika.

2. Kecemasan

Kecemasan ialah respons emosional seseorang kepada kejadian yang tak jelas, yang menyebabkan mereka merasa terancam ketika dihadapkan pada sesuatu yang tak jelas. Menurut Husdarta (2011:73), kecemasan merupakan

pengalaman subyektif yang ditandai dengan peningkatan gairah fisiologis, ketegangan, ketakutan, & kekhawatiran. Setiap orang pasti pernah merasa takut/cemas akan hal yang berbeda-beda, seperti takut terkena hukuman, takut sebelum bertanding, takut saat bertanding, takut gagal, takut tinggal kelas. Tergantung pada penyebab kecemasan yang membuat tingkat kecemasan setiap orang berbeda.

Menurut Satiadarma (2000: 95), “Kecemasan adalah suatu keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem kebutuhan”. Komarudin (2015: 102) juga memberikan definisi yang serupa yakni kecemasan adalah emosi negatif yang ditandakan oleh perasaan yang samar-samar, tetapi rasa khawatir & takut yang terus-menerus. Menurut Komarudin (2015:102) kecemasan ditandai dengan ketegangan mental yang umumnya diikuti dengan gangguan fisik yang membuat orang yang terkena merasa tak berdaya & kelelahan sebab selalu waspada terhadap ancaman bahaya yang tak diketahui.

Menurut Satiadarma (2000: 95), kecemasan dalam atletik mengacu pada persepsi seorang atlet jika akan terjadi hal yang tak diinginkan. Kecemasan akan selalu menjadi faktor dalam olahraga prestasi & hal itu bisa terwujud terutama sebelum / selama pertandingan (Husdarta, 2011: 80). Misalnya, ketika seorang atlet performanya buruk, lawannya bakal dianggap lebih unggul & atlet tersebut bakal mengalami kekalahan. Kekalahan ini membuat atlet tersebut diolok-olok teman-temannya yang menyebabkan dia lebih banyak mengalami kekalahan. Ini bisa menimbulkan efek domino kecemasan.

Berdasar pada pandangan pakar tersebut, peneliti bisa mengambil simpulan jika kecemasan ialah keadaan jiwa yang mengakibatkan tekanan emosional & dirasakan oleh siapapun, kapanpun, & dimanapun. Dalam hal ini, atlet bisa mengalami tekanan emosional misalnya ketakutan, kekhawatiran, & kecemasan akan sesuatu yang tak diketahui, seperti saat menghadapi pertandingan. Atlet mengalami kecemasan karena faktor eksternal & internal yang bisa mengganggu pelaksanaan kompetisi & berdampak negatif terhadap performa atlet. Kecemasan yang berlebihan pada atlet bisa disebabkan oleh asumsi tentang

seberapa tinggi ekspektasi orang lain, acara besar, kondisi fisik mereka, diri mereka sendiri, & kompetisi mereka.

a. Jenis Kecemasan

Husdarta (2011: 80) menyatakan atlet yang merasakan kecemasan tertentu di masa tertentu, menjelang pertandingan (*state anxiety*) & kecemasan sebab atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

Singgih (2008: 74) menggolongkan kecemasan menjadi:

1) *State Anxiety*

State anxiety ialah kondisi emosional yang bermanifestasi dengan cepat sebagai ketakutan & ketegangan spontan & disertai dengan perubahan fisiologis. Munculnya kecemasan juga bisa dikenali dari pernapasan yang terlihat tinggi, sering mengusap keringat pada telapak tangan, gerakan pada bibir. Saat individu percaya bahwa stimulus lingkungan, dalam hal ini pertandingan sebenarnya menyebabkan kecemasan/ketegangan, maka individu ini dikatakan mengalami kecemasan keadaan. Kecemasan semacam ini bersifat sementara.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety merupakan faktor predisposisi dalam membuat persepsi terhadap keadaan lingkungan yang membahayakan individu. Menurut data, bila atlet mempunyai kecemasan ini, manifestasi keemasannya bakal selalu lebih parah & mengganggu keadaan psikologisnya. Ini adalah kendala serius untuk atlet tertentu untuk memiliki performa yang baik.

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* yaitu 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 eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Menurut Komarudin (2015: 13), kecemasan somatik mengacu pada perubahan fisiologis yang terkait dengan manifestasi lahiriah dari kecemasan. Kecemasan somatik ialah gejala kecemasan yang bermanifestasi secara fisik. Gejala tersebut yakni: muntah, sakit kepala, keringat dingin, perut mual, pupil melebar, & otot tegang. Atlet haruslah menyadari keadaan fisiknya setiap saat. Kecemasan kognitif, di sisi lain mengacu pada pikiran cemas yang kemunculannya berbarengan dengan kecemasan somatis. Pikiran ini termasuk malu, bayang-bayang bakal kalah, keraguan, & kakhawatiran.

Kecemasan selalu hadir sebagai akibat dari situasi ini. Kedua jenis kecemasan ini selalu berdampingan, sehingga saat atlet sebelum bertanding merasa ragu-ragu, ia juga akan mengalami kecemasan somatik yang ditandai dengan perubahan fisiologis..

b. Tingkatan Kecemasan

Menurut Stuart (2007: 32), individu mengalami empat tingkat kecemasan yang seseorang rasakan yakni panik, berat, sedang, & ringan.

1) Panik

Terkait dengan perasaan teror & takut. Kehilangan kendali menyebabkan orang melebih-lebihkan detail, & orang tersebut tak bisa mengikuti instruksi. Selain menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, kurangnya keterampilan sosial, persepsi yang menyimpang, & pemikiran irasional, kepanikan juga termasuk disorganisasi kepribadian.

a) Reaksi fisiologis: dada berdebar-debar, sensasi tersedak, sesak napas, hipotensi, pucat, nyeri dada.

- b) Reaksi kognitif: ketidakmampuan untuk bernalar, berkurangnya bidang persepsi,
- c) Reaksi perilaku & emosi: amarah, ketakutan, berteriak, dan persepsi kacau, blocking, berteriak, ketakutan, amarah, agitasi.

2) Kecemasan Berat

Bidang persepsi sangat sempit. Condong menutup semua pikiran mengenai hal lain & berkonsentrasi pada sesuatu yang spesifik & mendalam. Setiap tindakan dimaksudkan untuk meredakan ketegangan. Orang tersebut membutuhkan banyak bimbingan untuk berkonsentrasi pada hal-hal lain.

- a) Respon fisik: penglihatan kabur, sakit kepala & berkeringat, peningkatan denyut jantung & tekanan darah, & sering sesak napas.
- b) Respon kognitif: tidak bisa mengatasi permasalahan, bidang persepsi yang sangat terbatas.
- c) Respon perilaku & emosi: blocking, berbicara dengan cepat, rasa ancaman yang tinggi.

3) Kecemasan Sedang

Memungkinkan orang untuk mengabaikan orang lain sehingga mereka dapat berkonsentrasi pada apa yang penting. Lapang persepsi dipsempit oleh kecemasan ini. Seseorang bisa bertindak lebih terarah & tak memiliki perhatian selektif.

- a) Respon fisiologis: gelisah, diare atau konstipasi, anoreksia, mulut kering, peningkatan denyut sistolik & tekanan darah, sering sesak napas.
- b) Respon kognitif: konsentrasi diarahkan ke sumber perhatian, tak bisa menerima rangsang luar, menyempitnya bidang persepsi
- c) Reaksi perilaku & emosi: berbicara lebih cepat, dan merasa gelisah, berbicara lebih cepat, gerakan tiba-tiba (meremas tangan).

4) Kecemasan Ringan

Berkaitan dengan perasaan tegang yang membuat lahan persepsi & rasa waspada meningkat. Hal ini bisa membuat individu termotivasi dalam meningkatkan kreativitas & pembelajaran.

- a) Respon fisiologis: Gejala ringan pada lambung, tekanan darah & nadi naik, & beberapa kali nafasnya pendek.
- b) Respon kognitif: dengan efektif menuntaskan masalah, fokus ke masalah, bisa menerima rangsangan kompleks, & lapang persepsi yang luas.
- c) Respon perilaku & emosi: tangan gemetar ringan, terkadang suara meninggi, tangan gemetar ringan, ketidakmampuan untuk duduk tenang.

c. Gejala-Gejala Kecemasan

Malam sebelum pertandingan, tingkat kecemasan atlet akan berada pada tingkat yang tertinggi. Hal ini terlihat jelas dalam perubahan fisik & psikologis yang mana bisa dipakai guna mengidentifikasi kecemasannya menurut Husdarta (2011: 70). Tanda-tanda fisik termasuk gelisah, sulit tidur, ketegangan pada bahu dan leher, kontraksi otot lokal, dan pola pernapasan yang dipercepat. Naik turunnya emosi, rasa percaya diri yang menurun, munculnya obsesi, & kesulitan memusatkan perhatian ialah ciri-ciri gejala psikis.

Tanda yang bisa dipakai menurut Komarudin (2015: 102) untuk menilai kecemasan atlet ialah saat atlet menjadi cemas saat ada perubahan fisik/ psikologis pada dirinya. Ciri kecemasan fisik yakni:

- a. Perilaku yang berubah, agitasi atau kegelisahan, dan sukar tidur
- b. Otot-otot ekstremitas, perut, leher, & bahu merenggang
- c. Irama napas yang berubah
- d. Gejala psikologis termasuk obsesi, masalah fokus dan konsentrasi, perubahan suasana hati, & otot yang berkontraksi di sekitar mata & rahang, kejang otot lokal juga terjadi.
- e. Motivasi yang hilang.

Perubahan ekspresi wajah, seperti ekspresi serius / dahi mengkerut juga bisa menandakan kecemasan pada atlet. Mereka mungkin juga mengatupkan gigi

lebih erat, menggerakkan kaki & tangan yang menunjukkan rasa tak tenang, menggigit pipi bagian dalam / kuku, / berjalan mondar mandir (Komarudin, 2015: 103–104)

Performa seorang atlet bakal terpengaruh jika ia mengalami kecemasan. Atlet mungkin mengalami gangguan berikut:

- 1) Penampilan dikuasi emosi sesaat saat bertanding. Selain itu, gerakan bakal dilakukan tanpa berpikir (Gunarsa, 2008: 66–67).
- 2) Pengambilan keputusan seringkali dilakukan dengan terburu-buru & tak sesuai dengan apa yang harus dilakukan.
- 3) Lebih sulit & kurang akurat untuk memahami strategi lawan.
- 4) Boros dalam penggunaan energi. Akibatnya, atlet bakal segera merasakan kelelahan.
- 5) Koordinasi otot menyimpang dari yang dikehendaki.
- 6) Berkurangnya pengaturan ketetapan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- 7) Ritme permainan sukar untuk diatur

Atlet renang sering mengalami gejala kecemasan, terutama menjelang pertandingan sesuai dengan gambaran pemikiran para ahli di atas. Atlet bakal mengalami kecemasan sebab takut tak dapat tampil maksimal saat bertanding. Kecemasan ini dapat bermanifestasi sebagai ritme pernapasan yang meningkat, berkurangnya konsentrasi & perhatian saat menatap penonton, & sering buang air besar / kecil.

d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Banyak variabel yang mungkin membuat seorang atlet cemas sebelum bertanding. Seringkali, kecemasan ini datang dari sumber internal (intrinsik) & eksternal (ekstrinsik) atlet. Husdarta (2011: 80-81) menyatakan jika dirinya ialah sumber kecemasannya sendiri, termasuk kurangnya latihan, keraguan atas kapatiasnya, ketakutan, dan emosi lainnya. Sementara itu, faktor eksternal seperti lingkungan permainan yang asing, keluarga, pelatih, & penonton dan lain-lain membuatnya khawatir.

Menurut Gunarsa (2008: 67–70), baik pengaruh internal maupun eksternal dapat berdampak pada perasaan cemas seorang atlet.

1) Unsur internal, yakni:

- a) Kondisi mental atlet akan sangat terpengaruh oleh kepuasan subyektif yang dirasakannya dalam dirinya, seperti munculnya kekhawatiran bila tak bisa memuaskan ekspektasi orang lain sehingga menimbulkan rasa tegang baru.
- b) Kehadiran pikiran negatif, seperti kekhawatiran bahwa penonton akan mengejek bila tak bermain dengan bagus yang membuat atlet melakukan antisipasi untuk hasil yang negatif.
- c) Atlet terlalu fokus pada keterampilan teknis mereka; akibatnya, mereka dikendalikan oleh pikiran yang berat, seperti dedikasi yang berlebihan untuk tampil maksimal.

2) Unsur eksternal, yakni:

- a) Hal-hal non-teknis antara lain peralatan yang tak memadai, angin kencang, cuaca, keadaan lapangan.
- b) Pelatih, seperti pelatih yang menunjukkan kurangnya pemahaman tentang seberapa keras pemain berusaha;
- c) Massa yang memberikan pengaruh.
- d) Timbulnya banyak rangsangan yang menyebabkan kebingungan seperti ekspektasi pelatih, lingkungan, keluarga, massa bisa memunculkan pertanyaan tentang kemampuan seorang atlet untuk tampil, membuat mereka bingung tentang bagaimana penampilan mereka, & bahkan membuat rasa percaya dirinya hilang.

Menurut berbagai perspektif, Harsono (1998: & dan Singgih (2008: 67) mengkategorikan penyebab kecemasan atlet menjelang pertandingan menjadi beberapa jenis, antara lain:

1) Dari dalam atlet

a) Moral

Harsono (1998: 248) menjelaskan bahwa “moral atlet ialah sikap yang mampu memandang beragam gangguan emosi, kegagalan, frustrasi, perubahan,

kesulitan dalam menghadapi pertandingan penuh percaya diri & kesabaran". Walaupun atlet mengalami kekalahan / kemenangan dalam suatu pertandingan, tetapi semangat yang tinggi bisa dilihat dari tak pantang menyerah, mau untuk menang, & kemampuan keras. Olahragawan dengan moral yang buruk termasuk mereka yang mengeluh, emosi tidak stabil, bertindak tidak sehat, menyalahkan orang lain, sulit berkonsentrasi, dan banyak lagi. Selain itu, itu adalah gejala bahwa atlet cemas sebelum pertandingan.

b) Pengalaman Bertanding

Gejala kecemasan antara atlet berpengalaman & belum berpengalaman berbeda menurut Singgih (2008: 112). Atlet yang terbiasa bertanding bisa mengalami kecemasan walaupun relatif rendah karena sudah pernah menjumpainya & bisamenaklukkannya, seperti halnya atlet yang belum pernah bertanding mungkin memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sehingga bisa mengganggu semangat dan kepercayaan diri dalam bertanding. .

c) Adanya pemikiran negatif dimarahi/dicemooh

Menurut Gunarsa (2004:67), menerima amarah / cemoohan berasal dari dalam diri atlet. Hal ini membuat respon di diri atlet. Respon ini bakal bertahan yang akan membuatnya menjadi orang yang frustrasi & memengaruhi seberapa baik permainan yang dimainkan. Hal ini juga membuat tekanan kepada atlet sebab takut menerima amarah pelatihnya jika ia tampil buruk. Karena keraguan akan bakatnya, atlet tersebut tidak dapat meningkatkan kemampuannya.

Adanya pemikiran yang memuaskan diri menurut Gunarsa (2004: 67), bila seorang atlet mengalami kepuasan diri tanpa disadari, yang berarti kekhawatiran telah tertanam dalam dirinya tanpa disadari. Atlet dituntut dalam merealisasikan yang ada di luar kapasitasnya. Para atlet tenis menjadi ceroboh & kurang waspada akibat ekspektasi yang tak realistis yang terlalu tinggi, yang juga menurunkan tingkat perhatian & keterampilan lainnya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

Kondisi mental seorang atlet biasanya menurun akibat efek yang terlihat dari penonton sehingga sulit bagi mereka untuk memberikan penampilan

terbaiknya. Rasa percaya diri atlet turun karena mereka terlihat menuruti apa yang diinginkan penonton. Namun, hal terkadang memberikan pengaruh baik misalnya, atlet mungkin menjadi lebih termotivasi sebab mendapat dukungan saat bertanding.

b) Pengaruh lingkungan keluarga

Keluarga ialah sarana pembentuk kepribadian anggota keluarga menurut Mulyatiningsih (1999: 56). Atlet mengalami tekanan bila keluarga mereka memberikan banyak tekanan pada mereka sebab harus menjuarai pertandingan. Prestasi atlet dalam suatu pertandingan akan menurun akibat kurangnya kepercayaan diri atlet terhadap kapasitasnya, takut gagal, & tak bisa merealisasikan ekspektasi keluarganya.

c) Saingan yang tidak setara dengannya

Kecemasan bakal dibawa oleh atlet yang lawannya ialah atlet luar biasa. Atlet yang mengetahui bahwa lawan yang dihadapinya ialah pemain nasional / lebih unggul dari dirinya sendiri menurut Gunarsa (2004: 69) maka dalam hati atlet muncul pengakuan ketidakberdayaannya untuk bisa menjadi juara.

d) Peranan pelatih

Menurut Gunarsa (2004:69), kekhawatiran pelatih yang berlebihan bisa berdampak pada mental atlet. Salah satu efeknya ialah atlet tenis cenderung bertahan daripada menyerah & merebut poin sebab takut terluka. Performa atlet juga akan menurun jika pelatih tak hadir saat pertandingan sebab mereka bakal merasa tak ada yang mendukung mereka saat mereka membutuhkannya. Jika atlet & pelatih memiliki hubungan yang tidak baik maka atlet bakal sulit berinteraksi dengan pelatih & tak ada keterbukaan mengenai gangguan mental yang mereka hadapi.

e) Cuaca yang panas

Menurut Gunarsa (2008: 70), situasi yang ditimbulkan oleh ruangan / cuaca yang panas bakal membuat orang merasa cemas. Temperatur yang tinggi bakal membuat sejumlah proses tubuh terganggu & membuat atlet tak nyaman & lelah & mengalami sakit kepala, mengantuk, mual, & mengantuk. Kelelahan oleh panas ialah istilah medis untuk masalah ini. Alasan lain seorang atlet bisa merasa cemas

sebelum pertandingan yakni: jumlah latihan yang tidak memadai, cuaca, makanan, fasilitas penerangan, kondisi tempat pertandingan, keberhasilan / kegagalan dalam berkompetisi sebelumnya, latar belakang atlet itu sendiri dll semuanya dapat berkontribusi pada kecemasan menurut uraian dari pendapat beberapa ahli di atas.

e. Dimensi Kecemasan

Menurut Amir (2012:126) kecemasan berdampak pada fungsi motorik, somatik, afektif, & kognitif seseorang. Komponen kognitif yang mencakup pemikiran negatif & rasa khawatir juga pesimistis jika hasilnya bisa membahayakan posisi atlet merupakan faktor dominan yang berkontribusi terhadap kecemasan.

Menurut Anshel (1997:19), kecemasan olahraga mengacu pada persepsi seorang atlet jika suatu peristiwa negatif bakal terjadi. Kejadian-kejadian yang tidak diinginkan seperti atlet kalah yang menyebabkan diolok-olok oleh teman-temannya, lawan dianggap lebih unggul, atlet berprestasi buruk, dan sebagainya menimbulkan siklus kecemasan. Sindrom ini berdampak negatif pada keterampilan motorik seorang atlet, terutama jika atlet tersebut kurang percaya diri. Atlet sering terlihat bingung & kaku, dan gerakan mereka mulai kehilangan kendali. Menurut Amir (2012:119), kecemasan adalah ketakutan akan kegagalan atau kehilangan. Selain itu, Spielbelger mencirikan pemikiran negatif sebagai praduga tentang bahaya yang bakal terjadi.

Mustaqim (2015: 21) menggolongkan reaksi kecemasan yang diklasifikasikan menjadi empat kategori yang menggambarkan kemungkinan tanggapan terhadap kecemasan, yakni:

1) Reaksi mental yang bersifat kognitif

Emosi yang tak menyenangkan ini menyebabkan orang tersebut merasa khawatir & cemas yang bermanifestasi dalam gejala seperti pelupa, mudah bingung, & sukar tidur di malam hari. Hal ini bisa datang dalam berbagai rupa dari kecemasan ringan sampai kepanikan. Respons ini bermanifestasi sebagai kesulitan berkonsentrasi, membuat pilihan, & tidur.

Respon motorik (dalam perilaku seseorang) yakni emosi yang tak menyenangkan ini bermanifestasi sebagai perilaku seperti mondar-mandir saat berjalan, tak bisa duduk diam, gelisah, menggigit bibir, menekan buku jari.

2) Reaksi somatik (dalam respon biologis/fisik)

Secara khusus, sensasi tak nyaman yang diakibatkan oleh reaksi biologis-fisik seperti tekanan darah tinggi, pusing, sering buang air kecil, sakit perut, kaki & tangan dingin, otot tegang (terutama di leher dan bahu), keringat berlebih, jantung berdebar, gangguan pernapasan, mulut kering.

3) Reaksi afektif

Ialah perasaan tak menyenangkan yang bermanifestasi sebagai emosi, rasa tegang yang ditimbulkan oleh luapan emosi yang berlebihan, seperti ketika menghadapi ketakutan atau perasaan tidak nyaman, gugup, khawatir, cemas.

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 sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan oleh (Siregar 2018) dengan judul “Mengatasi Kecemasan Dan Stres Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket”. Tujuan penelitian ini secara khusus untuk Mengetahui hubungan stress dan kecemasan terhadap atlet olahraga bola basket dan Mengetahui upaya pengendalian stress dan kecemasan melalui musik sebelum bertanding bola basket. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Populasi yang diteliti semua subjek atau elemen yang ada di dalam klub *ice cream street ball*. kesimpulan yang dihasilkan oleh penelitian ini yaitu bashwa musik dapat mengatasi Stress dan kecemasan dalam pertandingan.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Susanto, Syafrianto, Alimuddin, Pranoto, Ikhsan, Anam, dan Prasetyo (2021) dengan judul “Efektifitas Terapi Musik

Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Sebelum Bertanding”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas terapi musik mempengaruhi tingkat kecemasan atlet sebelum turnamen pada atlet Petanque FIK UNP. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh efektivitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding belum dapat ditentukan pada atlet petanque FIK UNP. Penelitian ini menggunakan model desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol yang tidak setara. Teknik pengambilan sampel *systematic sampling* dengan jumlah sampel 20 atlet (10 atlet kelompok perlakuan dan 10 atlet kelompok kontrol). Skala kecemasan olahraga mengukur kecemasan. Untuk menilai perbedaan antara terapi musik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada kecemasan, peneliti menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov, analisis homogenitas dengan uji Levene, dan uji t. Rata-rata skor kelompok perlakuan 52,15 dalam kategori kecemasan rendah, sedangkan skor rata-rata kelompok kontrol 56,72 dalam kategori kecemasan sedang. Nilai p untuk analisis t-test adalah $0,035 < 0,05$, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara terapi musik dan kelompok kontrol pada kecemasan sebelum bertanding. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi musik dapat mengurangi stres sebelum bertanding pada pemain petanque.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Afriadi (2020) dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola Sma N 1 Sewon”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola SMAN 1 Sewon. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh (1) belum diketahuinya berapa atlet futsal yang sulit menjaga suasana hati sebelum bertanding, (2) belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet sepak bola yang muncul sebelum pertandingan, (3) belum diketahuinya penyebab atlet bola merasakan perut mules dan buang air kecil sebelum pertandingan, (4) belum diketahuinya pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola SMA N 1 Sewon. Penelitian ini

menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimental dengan model *nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling sistematis dengan jumlah sampel 24 atlet (12 atlet kelompok perlakuan dan 12 atlet kelompok kontrol). Kecemasan diukur dengan Skala Kecemasn Olahraga (SKO). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas dengan Kolmogrov-Smirov Test, Uji homogenitas dicari dengan uji Levene test, dilanjutkan uji-t untuk mengetahui perbedaan terapi musik pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kelompok perlakuan sebesar 51,33 dengan kategori kecemasan rendah, sedangkan pada kelompok kontrol rerata sebesar 58,92 dengan kategori kecemasan sedang. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai p sebesar $0,028 < 0,05$, ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum bertanding pemain bola SMA N 1 Sewon. Penelitian ini disimpulkan bahwa terapi musik dapat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada pemain bola.

4. Penelitian dilakukan oleh Larasati (2017) dengan “Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Futsal Putri tim *Muara Enim Unyted*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted. Desain penelitian menggunakan *nonequivalent control group design*. Baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, kemudian kelompok perlakuan diberikan perlakuan (treatment), sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu diberikan posttest untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh antara kelompok *expertimen* dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted. Rerata

kelompok perlakuan dengan kategori kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol dengan kategori kecemasan sedang.

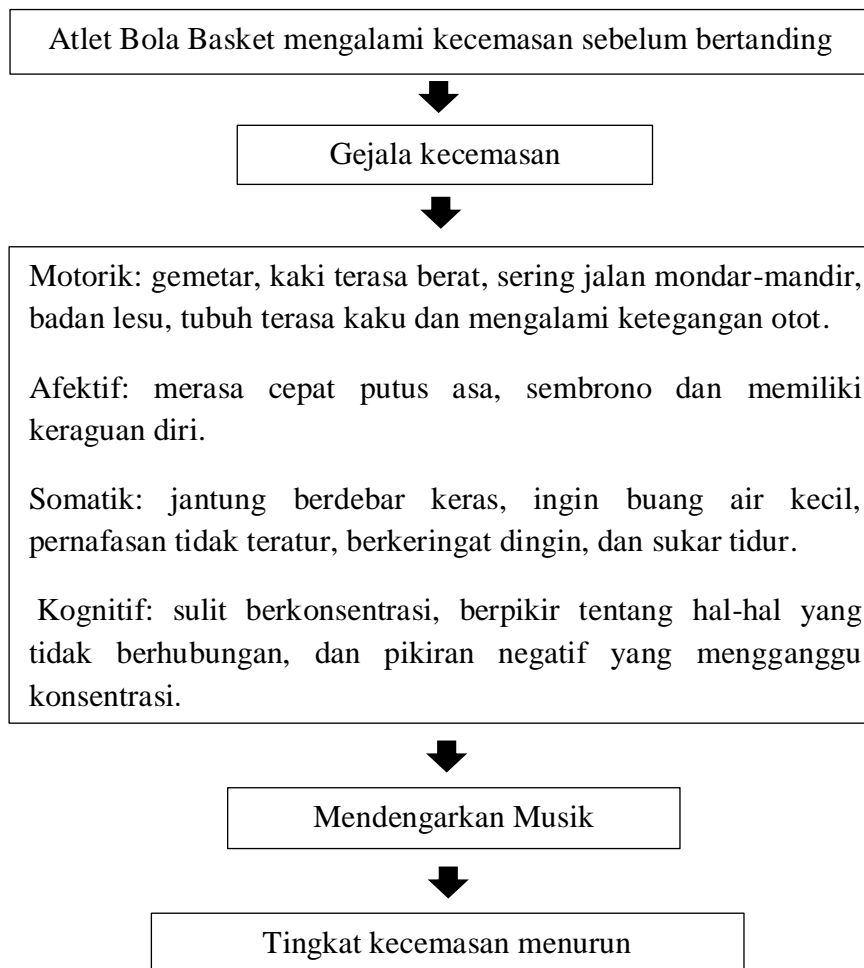
C. Kerangka Pikir

Ada beberapa hal yang menunjang agar olahraga bisa dilakukan dengan baik dan meraih hasil yang optimal, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Seperti yang diungkapkan oleh Irianto (2002: 4) bahwa faktor mental merupakan faktor penentu dalam keberhasilan suatu pertandingan bagi seorang atlet. Ketika atlet menghadapi suasana yang tidak mendukung mentalnya, kemungkinan besar akan memicu munculnya ketakutan, dan kecemasan yang akan ditanggung atlet. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Dalam olahraga prestasi, kecemasan akan selalu menghinggapinya dan bisa muncul terutama pada saat menjelang pertandingan atau selama pertandingan (Husdarta, 2011: 80). Kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis.

Gejala fisik antara lain: gelisah, susah tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada pundak-leher, terjadi kontraksi otot lokal, irama pernafasan meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering, bertambahnya rasa haus pada atlet, dan gangguan-gangguan pada perut atau lambung, seperti mual-mual ingin muntah. Gejala psikis ditandai oleh fluktuasi emosi, menurun bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, timbulnya obsesi, gangguan pada konsentrasi dan perhatian, gelisah dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, memantu memecahkan masalah dan memperbaiki masalah. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan (Aizid, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, sebaiknya mengetahui sumber-sumber kecemasan yang dialami oleh atlet, sehingga dapat menekan gejala-gejala kecemasan tersebut, demi terciptanya prestasi secara optimal.



Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir di atas, maka dapat pertanyaan penelitian yang diajukan pada penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?
2. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor motorik tingkat kecemasan atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?
3. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor afektif tingkat kecemasan atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?

4. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor somatik tingkat kecemasan atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?
5. Seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap faktor kognitif tingkat kecemasan atlet bola basket yang mengikuti *event OK Coach*?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam metode ini yaitu merupakan metode penelitian deskriptif. Menurut Ramdhan. (2021) penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Sesuai dengan namanya jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, juga validasi terhadap fenomena yang tengah diteliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada peserta pertandingan bola basket di Yogyakarta tepatnya di Gor Klebengan yang diselenggarakan oleh pihak *OK Coach*. Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Desember 2022 sampai 23 Desember 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) populasi merupakan wilayah generalisasi suatu kelompok yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di Yogyakarta yang mengikuti pertandingan bola basket yang diselenggarakan oleh *OK Coach* yang berjumlah 132 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul *representative* untuk mewakili populasi yang diteliti. Pada penelitian kali ini, teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampling insidental (*Reliance Available Sampling*) dimana teknik ini mengandalkan pada keberadaan subjek untuk dijadikan sampel yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dipandang cocok sebagai sumber data maka subjek

tersebut dijadikan sampel. Pada saat pengambilan data di lapangan, peneliti memperoleh 59 orang untuk mengisi kuisioner yang telah di buat oleh peneliti untuk melakukan penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel berasal dari bahasa Inggris *variable* dengan arti: “ubahan”, “faktor tak tetap”, atau “gejala yang dapat di ubah-ubah”. Istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam. Menurut Sugiyono (2017), variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat beberapa variabel yaitu antara lain variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*).

1. Variabel bebas (*independent*)

Musik merupakan produk pikiran, maka dari itu elemen vibrasi dalam bentuk frekuensi, amplitudo, dan durasi belum menjadi musik bagi manusia sampai semua itu ditransformasi secara neurologis dan diinterpretasikan melalui otak menjadi *pitch* (nada-harmoni), timbre (warna suara), dinamika (keras-lunak), dan tempo (cepat-lambat) (Djohan, 2009). Musik memengaruhi dimensi afek, kognisi, dan perilaku kita. Musik dapat membuat kita merasa senang, dan sedih bahkan marah. Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher, & Zatorre (2011) dalam penelitiannya menggunakan *Positron Emission Tomography (PET)* menjelaskan bahwa terjadi peningkatan *dopamine* ketika mendengarkan musik yang nyaman bagi partisipan dibandingkan musik yang netral. *Dopamine* adalah *neurotransmitter* yang dapat menimbulkan perasaan senang. Musik mengaktifkan sistem *reward* yang sama dengan yang terlibat dalam makan dan seks. Manusia memproses, mengalami, dan merespon musik secara kompleks yang membutuhkan integrasi sensorik, motorik, atensi, emosi dan proses memori (Münste, Altenmüller, & Jäncke, 2002; Särkämö, Tervaniemi, & Huotilainen, 2013).

2. Variabel terikat (*dependen*)

Menurut Ratus (dalam Nawangsari, 2001) kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Sementara itu menurut Zakiyah Derajat (dalam Hartanti, 1997) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik. Sedangkan menurut Nawangsari (2001) kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi.

Kecemasan yang dinilai dalam alat ukur kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Nyak Amir dan telah dimodifikasi dengan gejala somatik, afektif, motorik dan kognitif. Adapun gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui keadaan raut muka, dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, mengalami ketegangan otot, merasa cepat putus asa, sembronon, memiliki keraguan diri, keadaan jantung berdebar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pernafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur, sulit berkonsentrasi, berpikiran tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Peneliti melakukan pengumpulan data-data yang diperlukan dengan menggunakan alat pengukur atau instrumen penelitian. Sugiyono (2015: 92) berpendapat bahwa instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Menurut Amir (2012: 116) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan olahraga seseorang yang dapat diterapkan di Indonesia dengan menggunakan alat ukur (*instrument*) yang dikenal dengan nama Skala Kecemasan

Olahraga (SKO). Instrumen atau alat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan Olahraga (SKO).

Dalam penelitian ilmiah ada dua jenis instrumen yang paling sering di pakai, yaitu angket dan sekala nilai. Pengertian angket menurut Sugiyono (2017:hlm 142) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Oleh sebab itu, instrumen kecemasan olahraga berisi pernyataan dengan skala penilaian berkisar 1 (satu) sampai 4 (empat) sesuai model yang di kembangkan oleh likert.

Indikator gejala kecemasan dari skala kecemasan olahraga (Amir,2012: 134) untuk atlet bola basket peserta *OK Coach Event*.

Tabel 1 . Kisi-Kisi Angket

Variabel	Indikator	Butir		Jumlah Pertanyaan
		<i>Favourable (+)</i>	<i>Unfavourable (-)</i>	
Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	Somatik	1,2,3,4,5,6,7,8	9,10	10
	Afektif	11,12,13	14,15	5
	Motorik	16,17,18,19,20,21,22,23	24,25	10
	Kognitif	28,29,30	26,27	5

Indikator-indikator yang telah di rumuskan ke dalam kisi-kisi selanjutnya di jadikan bahan penyusunan butir-butir pertanyaan atau soal dalam angket. Atlet diminta untuk merespon butir pernyataan itu sesuai dengan yang dialaminya dengan memilih butir yang paling sesuai dengan dirinya pada saat menghadapi pertandingan. Alternatif jawaban responden telah ditentukan dengan menggunakan skala Likert yakni; "Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), dan Tidak Setuju (TS). (Hadi,1991).

Berdasarkan hasil reduksi, pengujian validitas, pengujian reliabilitas, dan analisis faktor, dapat disimpulkan dari sekian banyak butir yang dirancang untuk skala kecemasan olahraga setelah melalui reduksi dan analisis statistik hanya 30 butir pernyataan yang terdiri atas 4 faktor yang dapat dipakai untuk skala kecemasan olahraga yang memiliki tingkat kesahihan yang sedang serta memiliki tingkat keterandalan yang tinggi.

Di samping itu, mengingat kebutuhan yang jelas terhadap aspek multidimensi suatu instrumen yang bisa membedakan aspek-aspek kecemasan olahraga, skala ini disusun atas empat dimensi kecemasan olahraga, yakni dimensi motorik, dimensi afektif, dimensi somatik, dan dimensi kognitif (Amir,2012: 343)

Berdasarkan uraian di atas dalam penelitian ini instrumen yang di gunakan adalah angket dengan menggunakan Skala Kecemasan Olahraga (SKO) yang telah di uji validasi dan reliabilitasnya oleh Amir (2012:342).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan kuisisioner kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Kuisisioner yaitu teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat angket kepada responden.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas harus disajikan dalam metode penelitian secara ringkas dan tepat. Validitas menunjukkan kebenaran suatu hasil temuan, sedangkan reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil temuan. Validitas dan reliabilitas meningkatkan nilai transparansi dan mengurangi adanya peluang terhadap bias dari hasil penelitian pada penelitian kualitatif. Tanpa uji validitas dan reliabilitas, peneliti akan sulit mendeskripsikan adanya kesalahan pengukuran berdasarkan teori pada variabel yang sedang diukur (Mohajan, 2017). Ada hubungan antara validitas dan reliabilitas. Instrumen apa pun bisa reliabel meskipun hasil uji validitasnya tidak valid. Tetapi, instrumen penelitian tidak akan bisa valid jika hasil uji reliabilitasnya tidak reliabel. Dengan kata lain, jika suatu instrumen dinyatakan valid, maka hasilnya harus reliabel. Secara umum, melakukan uji validitas instrumen lebih sulit dilakukan daripada melakukan uji reliabilitas karena uji validitas merupakan aktifitas pengukuran data yang berkaitan dengan pengetahuan sedangkan uji reliabilitas hanya berkaitan dengan konsistensi skor (Md Ghazali, 2016).

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya

(Retnawati, 2016). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi merupakan sebuah pernyataan atau penggambaran dari skor yang diperoleh dari instrumen pengukuran (Ihsan, 2015). Validitas konstruk merupakan suatu gambaran sejauh mana alat ukur yang digunakan menunjukkan hasil yang sesuai dengan teori yang diberikan (Azwar, 2000).

Menguji validitas pada instrumen penelitian diketahui setelah dianalisis menggunakan *SPSS 23 for Windows* yang dilihat dari nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Hasil tersebut identik dengan hasil analisis korelasi *bivariat* (Ghozali, 2018). Item yang baik yaitu berkorelasi positif dan memiliki nilai di atas 0,3. Begitu pula sebaliknya, item yang buruk memiliki nilai di bawah 0,3 (Azwar, 2019). Adapun hasil dari uji validitas sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Validitas Uji Coba Pertama

Indikator	Butir	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
Somatik	1	0,301	Tidak Valid
	2	0,278	Tidak Valid
	3	0,452	Valid
	4	0,522	Valid
	5	0,331	Valid
	6	0,195	Tidak Valid
	7	0,17	Tidak Valid
	8	0,189	Tidak Valid
	9	0,534	Valid
	10	0,34	Valid
Afektif	11	0,406	Valid
	12	0,723	Valid
	13	0,66	Valid
	14	0,446	Valid
	15	0,443	Valid
Motorik	16	0,65	Valid
	17	0,555	Valid
	18	0,783	Valid
	19	0,754	Valid
	20	0,339	Valid
	21	0,582	Valid
	22	0,413	Valid
	23	0,411	Valid
	24	0,076	Tidak Valid
	25	0,463	Valid
Kognitif	26	0,285	Tidak Valid
	27	0,542	Valid
	28	0,63	Valid
	29	0,767	Valid
	30	0,585	Valid

Berdasarkan Tabel 2 bahwa hasil uji validitas dari 30 item terdapat 7 item yang tidak valid karena nilai dibawah 0,3, yakni item ke 1, 2, 6, 7, 8, 24, 26. Sehingga, ketujuh item tersebut dihilangkan. Maka terdapat 23 item pernyataan yang akan digunakan untuk penelitian. Kemudian, dianalisis lagi ke-27 item pernyataan dan hasilnya memiliki nilai lebih dari 0,3 dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Validitas Uji Coba Kedua

Indikator	Butir	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
Somatik	3	0,452	Valid
	4	0,522	Valid
	5	0,331	Valid
	9	0,534	Valid
	10	0,34	Valid
Afektif	11	0,406	Valid
	12	0,723	Valid
	13	0,66	Valid
	14	0,446	Valid
	15	0,443	Valid
Motorik	16	0,65	Valid
	17	0,555	Valid
	18	0,783	Valid
	19	0,754	Valid
	20	0,339	Valid
	21	0,582	Valid
	22	0,413	Valid
	23	0,411	Valid
Kognitif	25	0,463	Valid
	27	0,542	Valid
	28	0,63	Valid
	29	0,767	Valid
	30	0,585	Valid

Berdasarkan Tabel 3, dengan total 23 item pernyataan memiliki nilai diatas 0,3 maka dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan koefisien yang menunjukkan suatu tingkat keajegan atau konsistensi hasil pengukuran suatu tes (Mardapi, 2012). Reliabilitas berkaitan

dengan keterandalan suatu indikator (Priyono, 2008). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan patokan alpha cronbach. Suatu kuesioner maupun angket dikatakan reliabel apabila mempunyai nilai minimal *Alpha Cronbach* 0.7 (Riwidikdo, 2007). Adapun interpretasi dari hasil nilai reliabilitas yang diperoleh sebagai berikut apabila nilai reliabilitas > 0.9 “*Excellent*”, > 0.8 “*Good*”, > 0.7 “*Acceptable*”, > 0.6 “*Questionable*”, > 0.5 “*Poor*”, dan < 0.5 “*Unacceptable*” (Gliem & Gliem, 2003). Selanjutnya hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan bantuan program SPSS 23.0 dengan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil analisis uji coba pertama diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,896 dan termasuk dalam kategori “*Excellent*”. Lalu, untuk hasil analisis uji coba kedua diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,909 dan termasuk dalam kategori “*Excellent*”.

H. Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif ini meliputi pembuatan daftar distribusi frekuensi, perhitungan rerata ideal, simpangan baku dan penentuan skor kategori variabel untuk mengetahui tingkat kecenderungannya. Daftar distribusi frekuensi didasarkan pada kurva normal dengan mengacu aturan (Sudjana, 1996). Untuk melihat kecenderungan hasil pengukuran variabel, maka digunakan rerata ideal (Mi) dan standar deviasi (SD) sebagai pembanding dan dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu:

- a. $Mi + 1,5 SD$ keatas = tinggi
- b. Mi s/d $Mi + 1,5 SD$ = sedang
- c. Mi s/d $Mi - 1,5 SD$ = rendah
- d. $Mi - 1,5 SD$ kebawah= sangat rendah

Besarnya rerata ideal (Mi) dan standar deviasi (SD) dihitung menggunakan rumus:

- a. $Mi = \frac{1}{2}$ (nilai ideal tertinggi + nilai ideal terendah)
- b. $SD = \frac{1}{6}$ (nilai ideal tertinggi - nilai ideal terendah)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

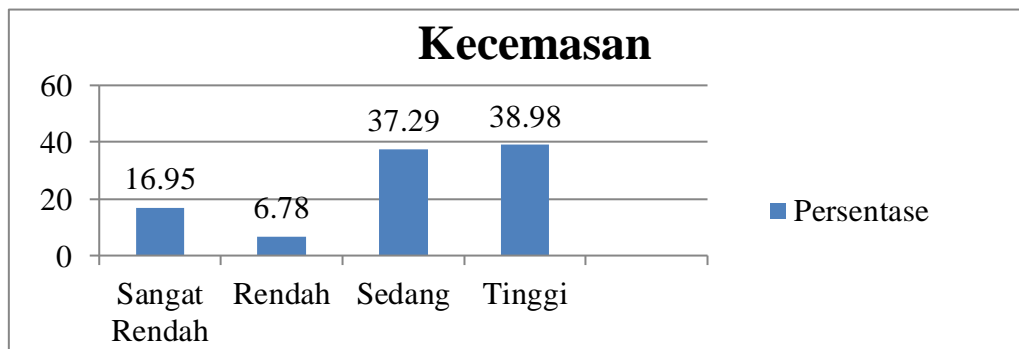
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding, penelitian yang diukur dengan 59 responden dan 23 butir pernyataan, dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh dengan nilai maksimal 92; nilai minimal 70; rata-rata (*mean*) = 89,17; median = 91,00; modus 92; *standart deviasi* = 4,172. Tabel 4 merupakan distribusi hasil penelitian pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding yang dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 91,25$	Tinggi	23	38,98
$87,08 < X \leq 91,25$	Sedang	22	37,29
$82,91 < X \leq 87,08$	Rendah	4	6,78
$\leq 82,91$	Sangat Rendah	10	16,95
Jumlah		59	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum

bertanding yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 38,98%, kategori sedang sebesar 37,29%, kategori rendah sebesar 6,78%, dan kategori sangat rendah sebesar 16,95%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding sebagian berkategori tinggi. Dalam penelitian ini didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor somatik, faktor afektif, faktor motorik, dan faktor kognitif. Faktor- faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

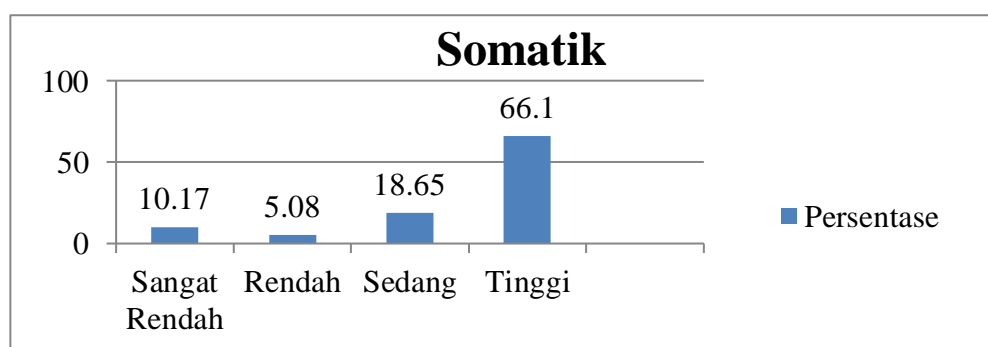
1. Faktor Somatik

Hasil penelitian yang berdasarkan faktor somatik diukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 19,36; median = 20,00; modus = 20; *standard deviasi* = 1,210. Berikut ini merupakan distribusi hasil penelitian pada faktor somatik dalam bentuk Tabel 5 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Penelitian Faktor Somatik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 19,96	Tinggi	39	66,10
$18,75 < X \leq 19,96$	Sedang	11	18,65
$17,54 < X \leq 18,75$	Rendah	3	5,08
$\leq 17,54$	Sangat Rendah	6	10,17
Jumlah		59	100

Hasil penelitian faktor somatik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Somatik

Berdasarkan Tabel 5 di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor somatik yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 66,10%, kategori sedang sebesar 18,65%,

kategori rendah sebesar 5,08%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,17%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap kecemasan atlet memiliki pengaruh yang tinggi terhadap faktor somatik seorang atlet.

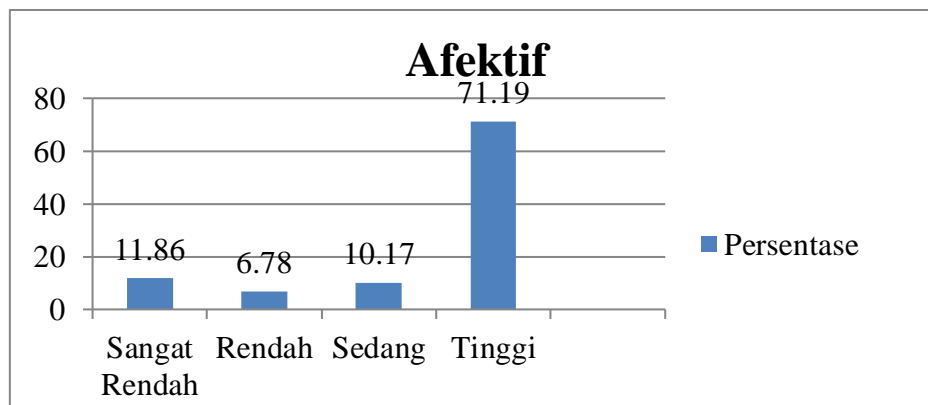
2. Faktor Afektif

Hasil penelitian yang berdasarkan faktor afektif diukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 19,34; median = 20,00; modus = 20; *standart deviasi* = 1,305. Tabel 6 merupakan distribusi hasil penelitian pada faktor afektif dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penelitian Faktor Afektif

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
< 19,99	Tinggi	42	71,19
18,68 < X ≤ 19,99	Sedang	6	10,17
17,38 < X ≤ 18,68	Rendah	4	6,78
≤ 17,38	Sangat Rendah	7	11,86
Jumlah		59	100

Hasil penelitian faktor afektif apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 4 berikut:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Afektif

Berdasarkan Tabel 6 di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor afektif yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 71,19%, kategori sedang sebesar 10,17%, kategori rendah sebesar 6,78%, dan kategori sangat rendah sebesar 11,86%. Dengan demikian pengaruh musik terhadap kecemasan atlet berdasarkan faktor afektif seorang atlet berpengaruh tinggi untuk menurunkan kecemasan atlet.

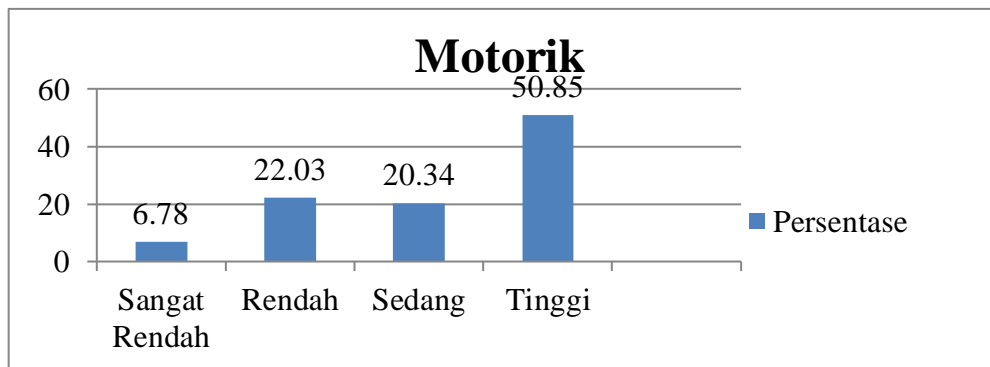
3. Faktor Motorik

Hasil penelitian yang berdasarkan faktor motorik diukur dengan 9 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 34,93; median = 36,00; modus = 36; *standart deviasi* = 1,653. Tabel 7 merupakan distribusi hasil penelitian pada faktor motorik yang memiliki hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Motorik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
< 35,75	Tinggi	30	50,85
34,10 < X ≤ 35,75	Sedang	12	20,34
32,45 < X ≤ 34,10	Rendah	13	22,03
≤ 32,45	Sangat Rendah	4	6,78
Jumlah		59	100

Hasil penelitian faktor motorik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Motorik

Berdasarkan Tabel 7 di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor motorik yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 50,85%, kategori sedang sebesar 20,34%, kategori rendah sebesar 22,03%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,78%. Hal tersebut menunjukkan dengan mendengarkan musik dapat mengurangi tingkat kecemasan atlet dikarenakan hasil persentase data penelitian faktor motorik berada dalam kategori tinggi.

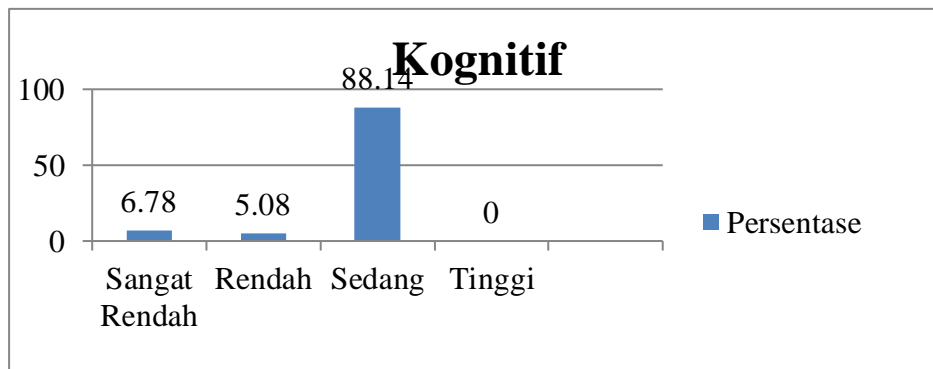
4. Faktor Kognitif

Hasil penelitian yang berdasarkan faktor kognitif diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh rata-rata (mean) = 15,53; median = 16,00; modus = 16; *standart deviasi* = 1,096. Tabel 7 merupakan distribusi hasil penelitian pada faktor kognitif yang memiliki hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Kognitif

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
< 16,07	Tinggi	-	-
$14,98 < X \leq 16,07$	Sedang	52	88,14
$13,88 < X \leq 14,98$	Rendah	3	5,08
$\leq 13,88$	Sangat Rendah	4	6,78
Jumlah		59	100

Hasil penelitian faktor kognitif apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Kognitif

Berdasarkan Tabel 8 di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor metode mengajar yang masuk dalam kategori sedang sebesar 88,14%, kategori rendah sebesar 5,08%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,78%. Hal tersebut menunjukkan tingginya pengaruh mendengarkan musik untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

B. Pembahasan

Musik merupakan hasil cipta, rasa dan karsa manusia yang ditata berdasarkan bunyi yang indah, berirama atau dalam bentuk lagu (Suryana, 2012:11). Arti kata musik berasal dari negara Yunani yaitu Mousikos, Mousikos

dilambangkan sebagai dewa keindahan bangsa Yunani yang menguasai seni dan ilmu pengetahuan. Kata Mousikos melahirkan kata musik. Menurut metologi kuno Mousikos dimaksudkan dari kaum Muzen (Ensiklopedi Umum, 1988:16 dalam jurnal seni musik). Menurut Jamalus (1998: 1-2 dalam jurnal seni musik) seni musik adalah suatu hasil karya yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik, seperti irama, melodi, harmoni bentuk dan struktur lagu, serta ekspresi sebagai satu kesatuan.

Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada pasien (Djohan, 2006: 191). Terapi musik digunakan untuk berbagai kondisi termasuk gangguan kejiwaan, masalah medis, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkebangan, masalah penuaan, meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung latihan fisik, serta mengurangi stres dan kecemasan (Suryana, 2012: 7)

Mendengarkan musik sebelum memulai pertandingan basket merupakan salah satu terapi atlet untuk menghadapi kecemasan, afektif, motorik, dan kognitif. Atlet yang mendengarkan musik biasanya akan lebih relaks. Hal tersebut berbanding terbalik dengan atlet yang tidak mendengarkan musik sebelum bertanding. Mereka akan memunculkan perasaan tidak relaks saat bertanding sehingga membuat kesalahan kesalahan kecil. Hal tersebut akan memengaruhi performa atlet dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding masuk ke dalam kategori tinggi sebesar 38,98%, kategori sedang sebesar 37,29%, kategori rendah sebesar 6,78%, dan kategori sangat rendah sebesar 16,95%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh musik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet basket sebelum bertanding sebagian berkategori tinggi.

Hasil berikut dapat diartikan bahwa mendengarkan musik sebelum bertanding berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Diketahui dari hasil penelitian terdapat atlet yang mendengarkan musik mengalami penurunan tingkat kecemasan sebelum bertanding. Banyak faktor yang

mempengaruhi kecemasan atlet basket sebelum bertanding, yaitu faktor somatik, faktor afektif, faktor motorik, dan faktor kognitif.

Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor somatik presentase yang diperoleh sebesar 66,10% pada kategori tinggi disimpulkan bahwa musik cukup berpengaruh terhadap tingkat kecemasan atlet. Dengan begitu dapat diartikan bahwa faktor somatik berpengaruh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding. Hal tersebut menjadikan bahwa mendengarkan musik mempengaruhi terhadap psikologi dan mental atlet basket sebelum bertanding.

Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor afektif presentase yang diperoleh sebesar 71,19% pada kategori tinggi dan dapat disimpulkan bahwa dengan mendengarkan musik tingkat kecemasan atlet pada faktor afektif memiliki kategori yang tinggi. Dengan begitu dapat diartikan bahwa musik sangat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet pada faktor afektif sebagai salah satu pendorong atlet basket sebelum menghadapi suatu pertandingan.

Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor motorik presentase yang diperoleh sebesar 50,85% pada kategori tinggi dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik berpengaruh tinggi pada faktor motorik dalam penurunan kecemasan yang berpengaruh pada atlet basket. Atlet basket motoriknya terganggu saat terjadi kecemasan. Sehingga dengan mendengarkan musik membuat atlet basket akan mendapatkan konsentrasi dan dapat menunjukkan ketrampilannya menjadi maksimal disaat keadaan relaks.

Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor kognitif presentase yang diperoleh sebesar 88,14% pada kategori sedang dan dapat disimpulkan bahwa dengan mendengarkan musik pada faktor kognitif yang dimiliki atlet cukup berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet.

Dari semua faktor kecemasan diatas, untuk meningkatkan performa atlet di suatu pertandingan dapat dilakukan hal-hal seperti, pada faktor somatik, atlet basket dapat melakukan kegiatan yang dapat merelaksasikan pikiran agar mereka terbiasa menghadapi tekanan tinggi suatu pertandingan seperti mendengarkan musik sebelum pertandingan. Pada faktor afektif permasalahannya yaitu perilaku atlet basket sebelum menghadapi pertandingan, pelatih dapat memberi masukan

dan motivasi baik saat latihan maupun saat pertandingan. Pada faktor motorik atlet harus bersungguh sungguh saat latihan, dari pelatih juga pada saat latihan memberikan lebih banyak variasi, untuk menunjang kemampuan atlet basket. Pada faktor kognitif permasalahannya masih banyak belum teknik dasar dan *rules of the game* yang benar, karena hal tersebut menjadikan salah satu faktor yang mempengaruhi atlet basket saat pertandingan berlangsung.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan salah satunya dengan mendengarkan musik. Menurut Hawari (2011: 53) relaksasi, makan coklat, tidur dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental, selain itu penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan (Aizid, 2011: 42). Musik mempengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme jantung, tingkat pernapasan, metabolisme, konsumsi oksigen dan ketegangan otot. Mendengarkan musik klasik membantu dalam mengurangi stres, sedangkan mendengarkan musik *rock* meningkatkan ritme jantung (John et al, 2010: 75).

Belakangan ini *neuroimaging* menemukan korelasi saraf dari proses terhadap persepsi akan musik. Rangsangan musik tampak mengaktifasi jalur-jalur spesifik didalam area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan 60 perilaku emosioanal. Dengan mendengarkan musik, sistem limbik ini teraktivasi dan individu tersebut menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide (NO)*. Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal. Dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. jika mendengar musik yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi dan musik menyebabkan tubuh menghasilkan *hormone beta-endorfin* (Natalina, 2013: 34-35).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 38,98 % , , kategori sedang sebesar 37,29%, kategori rendah sebesar 6,78%, dan kategori sangat rendah sebesar 16,95%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.

2. Pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor somatik diperoleh presentase sebesar 66,10% pada kategori tinggi, kategori sedang sebesar 18,65%, kategori rendah sebesar 5,08%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,17% hasil tersebut disimpulkan bahwa mendengarkan musik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan atlet..

3. Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan pada faktor afektif presentase yang diperoleh sebesar kategori tinggi sebesar 71,19%, kategori sedang sebesar 10,17%, kategori rendah sebesar 6,78%, dan kategori sangat rendah sebesar 11,86%. Dengan hasil tersebut disimpulkan bahwa mendengarkan music memiliki pengaruh yang besar untuk mempengaruhi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

4. Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor motorik presentase yang diperoleh dalam kategori tinggi sebesar 50,85%, kategori sedang sebesar 20,34%, kategori rendah sebesar 22,03%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,78%. Hal tersebut menunjukkan mendengarkan musik memiliki pengarruh yang besar terhadap tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

5. Pengaruh musik terhadap tingkat kecemasan berdasarkan faktor motorik memiliki faktor yang besar kategori sedang sebesar 88,14%, kategori rendah sebesar 5,08%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,78%. Dengan presentase tersebut, meskipun tidak ada presentase dalam kategori tinggi namun dengan presentase 88,14% dalam kategori rendah, maka pengaruh mendengarkan musik dalam faktor motorik terbukti berpengaruh cukup besar.

Dengan data yang diperoleh maka dapat disimpulkan secara kesemuruhan bahwa dengan mendengarkan musik sebelum bertanding maka dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding baik secara umum, maupun berdasarkan faktor somatik, afektif, kognitif, dan motorik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi terhadap Atlet bola basket guna untuk mengetahui seberapa berpengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.
2. Peneliti akan semakin mngetahui seberapa besar pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding, peneliti menyadari dengan adanya batasan dan kekurangan dalam penelitian ini, yaitu peneliti tidak langsung meneliti proses pembelajaran bola basket. Peneliti hanya menggunakan satu jenis instrumen penelitian untuk mengumpulkan data yang berupa angket. Angket sendiri memiliki kelemahan akan hasil datanya. Keterbatasan tenaga dan waktu menjadikan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi setiap butir pernyataan. Instrumen sendiri menggunakan angket tertutup, sehingga responden hanya bisa menjawab berdasarkan pilihan yang tersedia.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, untuk selanjutnya agar menggunakan sampel lebih banyak lagi, yang diharapkan untuk mengetahui seberapa berpengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.
2. Bagi atlet bola basket, agar memperhatikan faktor-faktor somatik, afektif, motorik, dan kognitif.
3. Bagi pelatih, hasil tersebut dapat dijadikan pertimbangan seberapa berpengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.
4. Melakukan penelitian tentang pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding dengan menggunakan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriadi, T. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola SMA N 1 Sewon*. Skripsi. FIK UNY.
- Aditia, R. (2012). *Manfaat Musik Instrumental*. Available (Online) (<http://aditiahargian.com/?p=52>)
- Aizid, R. (2001). *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksana.
- Amir, Nyak. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal penelitian dan evaluasi penelitian*. Tahun 16, nomor 1, 2012. Aceh: Universitas Kuala Banda Aceh.
- Andaryani, E. T. Pengaruh Musik sebagai Moodbooster Mahasiswa. *Musikolastika*, 1(2).
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4).
- Anshel, M.H. (1994). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1).
- Ardianto, E. (2013). *Handbook of Public Relations*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media (Cetakan Kedua)
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Berman, A., Snyder, S. J., Kozier, B., Erb, G., Levett-Jones, T., Dwyer, T., ... & Stanley, D. (2010). *Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing (Vol. 1)*. Pearson Australia.
- Campbell, D. (2001). *Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Djohan. (2006). *Terapi Musik (teori dan aplikasi)*. Yogyakarta: Galang Press.
- Do, W. D. M. T. (2012). *Music Therapy*.
- Dunn, K. (2004). Music and The Reduction Of Post-Operative Pain. *Nursing standard*, 18(36).
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).

- Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. *Faculty Of Psychology: Palembang May*.
- Ferawati, & Amiyakun, S. (2015). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA, 1 (1) , 1-9*.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Buletin Psikologi, 25(1), 45-53*.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psiokologis Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia*. (2008). *Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haruman, W. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Havlat, J. J. (2006). The Effects Of Music Therapy On The Interaction Of Verbal And Non-Verbal Skills Of Students With Moderate To Severe Autism. Master of Arts in Special Education. California State University. *San Marcos*.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- John et al (2010) The Effect Of Music Therapy On Salivary Cortisol As A Reliable Marker Of Pre Competition Stress In Shooting Performance. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy, 6(2), 70-77*.
- Kurniasari, N. I., Suwarni, A., & Rahayu, L. E. (2015). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Seksio Sesarea di Rumah Sakit DR. Soetarto Propinsi Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Komarudin. (2014). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kazemi, S., Kazemi, S., Ghazimoghaddam, K., Besharat, S., & Kashani, L. (2012). Music and Anxiety In Hospitalized Children. *Journal of Clinical and Diagnostic Research., Vol-6(1):94-96*.
- Larasati, D. M. (2017). *Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Futsal Putri tim Muara Enim Unyted*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.

- Münste, T. F., Altenmüller, E., & Jäncke, L. (2002). The Musician's Brain as a Model of Neuroplasticity. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(6), 473–478.
- Mustaqim, M A. (2015) *Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas XII akselerasi dengan kelas XII regular MAN Malang 1 Tlogomas dalam menghadapi ujian nasional*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2).
- Nawang Sari, N.A.F. 2001. Pengaruh Self-Efficacy dan Expectancy-Value terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan: Insan Media Psikologi*, 3,2, 2001, 75-88.
- Nilsson, U. (2009). Caring Music: Music Intervention for Improved Health. *Update*, 2009, 5-8.
- Novita, D. (2012). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Post Operasi Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. Tesis. Depok: UI.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Pradipta, G. D. (2017). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Jurnal Empiris Upgris*, 363.
- Primadita, A. (2012). Efektifitas intervensi terapi musik klasik terhadap stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal PSIK FK UNDIP Semarang*.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Surabaya. Cipta Media Nusantara.
- Rembulan, M. P., Wahyuni, S., Dwi Rosella, K., & St FT, S. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Intrumental dan Aromatherapy Lavender Eyemask Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The Role Of Music In Adolescents' Mood Regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88-109.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically Distinct Dopamine Release During Anticipation and Experience of Peak Emotion to Music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–264. doi: 10.1038/nn.2726
- Schou, K. (2008). *Music Therapy for Post Operative Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial Evaluating Guided Relaxation with Music and*

Music Listening on Anxiety, Pain, and Mood. InDiMedia, Department of Communication, Aalborg University

- Shaleha, R. R. A. (2019). Do re mi: Psikologi, musik, dan budaya. *Buletin Psikologi*, 27(1), 43-51.
- Siregar, R. I. (2018). *Mengatasi Kecemasan dan Stress Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket.* Medan. Digital Library, Universitas Negeri Medan.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC
- Sulistiyorini, Etik (2014) *Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dan Durasi Menyusu Bayi.* Thesis. Padjajaran:Undip.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012.* Bandung : Create Space Independent Publishing Platform.
- Susanto, N., Syafrianto, D., Alimuddin, A., Pranoto, N. W., Ikhsan, N., Anam, K., & Prasetiyo, R. (2021). Efektifitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan atlet petanque sebelum bertanding. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 62-69.
- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika*, 1, 33.
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45.
- Wigram, A.L. (2002). *The Effects of Vibroacoustic Therapy on Clinical and Non Clinical Population.* St. Georges Hospital Medical School London University. (Unpublished Dissertation Paper).
- Yuanitasari, L. 2008. *Terapi Musik Untuk Balita (Panduan Untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik).* Yogyakarta: Cemerlang Publishing

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validator

PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN AHLI PSIKOLOGI

Hal : Permohonan Kesediaan Validasi Instrumen
Lampiran : 2 Lembar
Yth. Bapak
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
Dosen FIK UNY
Dengan hormat,

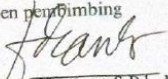
Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding", dengan ini saya


Nama : Nifa Devi Prasasty
NIM : 18602241025
Prodi/Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Pembimbing Skripsi : Dr. Budi Aryanto S.Pd., M.Or.

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli psikologi untuk validasi instrumen yang saya buat dalam bentuk angket tertutup dengan tujuan mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 11 November 2022

Mengetahui,
Dosen pembimbing

Dr. Budi Aryanto S.Pd., M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Penerima

Nifa Devi Prasasty
NIM. 18602241025

SURAT KETERANGAN VALIDASI PSIKOLOGI

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa benar-benar telah memvalidasi penelitian Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding mahasiswa di bawah ini :

Nama : Nifa Devi Prasasty
NIM : 18602241025
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Demikian pernyataan yang saya berikan dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 November 2022
Validator



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 198001182002121002

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP : 198001182002121002
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Nifa Devi Prasasty
NIM : 18602241025
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TA : Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan
Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding

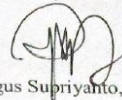
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 November 2022
Validator,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 198001182002121002


Catatan:
 Beri tanda ✓

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama : Nifa Devi Prasasty
NIM : 18602241025
Judul TA : Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Alet Bola Basket Sebelum Bertanding

No	Dimensi	Saran/Tanggapan
1.	Somatik	Instrumen no 7 perlu dihapus
2.	Afektif	Instrumen no 12 diurutkan
3.	Motorik	Instrumen no 20 dihapus
4.	Kognitif	Instrumen no 27 dihapus
Komentar Umum/lain-lain: Instrumen soal dapat diubah di awal dengan perbandingan		


Yogyakarta, 11 November 2022
Validator,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 198001182002121002

Lampiran 2. Surat Permohonan Uji Coba

about blank

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/437/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian


5 April 2023


Yth. Yoseph Wijaya, S.T., M.Sc.
Purbalingga

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Nifa Devi Prasasty
NIM : 18602241025
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING
Waktu Uji Instrumen : Selasa - Jumat, 15 - 18 November 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni.


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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : B/1081/UN34.16/PT.01.04/2023 5 April 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. : Pramusinto Nugroho Dewa
Jalan Pandega Rini II/7-A, Manggung, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Nifa Devi Prasasty
NIM	: 18602241025
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING
Waktu Penelitian	: 16 - 23 Desember 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

(Signature)
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Instrumen Uji Coba

INSTRUMEN UJI COBA

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/P

Umur :

Asal Tim :

Apakah anda mendengarkan musik sebelum bertanding?

YA

TIDAK

B. 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 (\surd) pada tempat yang telah disediakan.
4. Alternatif tanggapan : SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

AS = Agak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

C. Contoh Pernyataan

NO	BUTIR PERTANYAAN	SS	S	AS	TS
1.	Saat menghadapi pertandingan jantung saya berdebar-debar setelah mendengarkan musik				
2.	Saya sulit tidur saat akan menghadapi pertandingan setelah mendengarkan musik				
3.	Tenggorokan saya terasa kering saat menghadapi pertandingan setelah mendengarkan musik				
4.	Saat menghadapi pertandingan saya berkeringat dingin setelah mendengarkan music				
5.	Saat pertandingan saya selalu ingin buang air kecil setelah mendengarkan musik				
6.	Saat menghadapi pertandingan pernafasan saya tidak teratur setelah mendengarkan musik				
7.	Saat menghadapi pertandingan saya merasa haus setelah mendengarkan musik.				
8.	Saya merasa mual saat akan melakukan pertandingan setelah mendengarkan musik				
9.	Saat tidak mendengarkan musik, badan saya segar saat akan menghadapi pertandingan				
10.	Saat tidak mendengarkan musik, tidur saya nyenyak saat akan melakukan pertandingan.				
11.	Setelah mendengarkan musik saya cepat putus asa saat akan menghadapi pertandingan.				
12.	Setelah mendengarkan musik saya ceroboh saat melakukan pemanasan sebelum bertanding.				
13.	Muncul keraguan saat akan melakukan sebuah pertandingan setelah mendengarkan musik				
14.	Saya sangat siap saat akan melakukan pertandingan saat saya tidak mendengarkan musik				

15.	Saya merasa bersemangat saat akan melakukan pertandingan saat saya tidak mendengarkan musik				
16.	Setelah mendengarkan musik kaki saya terasa kaku saat akan bertanding				
17.	Setelah mendengarkan musik badan saya gemetar saat akan menghadapi pertandingan.				
18.	Setelah mendengarkan musik saya akan sering jalan mondar-mandir saat akan menghadapi pertandingan				
19.	Setelah mendengarkan musik saya sering menggaruk-garuk kepala saat akan menghadapi pertandingan				
20.	Setelah mendengarkan musik saya mengalami ketegangan otot kaki atau kram saat menghadapi pertandingan.				
21.	Setelah mendengarkan musik badan saya terasa lesu saat akan menghadapi pertandingan				
22.	Setelah mendengarkan musik otot saya terasa sakit saat menghadapi pertandingan .				
23.	Setelah mendengarkan musik raut muka dan dahi saya terasa berkerut saat akan menghadapi pertandingan.				
24.	Saat saya tidak mendengarkan musik tubuh saya terasa relax saat menghadapi pertandingan.				
25.	Saat saya tidak mendengarkan musik wajah saya terlihat cerah dan berseri saat menghadapi pertandingan .				
26.	Saat saya tidak mendengarkan musik saya fokus dengan pertandingan .				
27.	Saya merasa percaya diri saat akan menghadapi pertandingan saat akan menghadapi pertandingan				
28.	Saya berfikir tidak berkonsentrasi saat pertandingan saat mendengarkan musik				

29.	Setelah mendengarkan musik saat bertanding banyak pikiran-pikiran yang mengganggu saya.				
30.	Saat bertanding banyak hal-hal diluar pertandingan yang muncul di pikiran saya setelah saya mendengarkan musik.				

Lampiran 5. Instrumen Pengambilan Data

NO	BUTIR PERTANYAAN	SS	S	AS	TS
1.	Tenggorokan saya terasa kering saat menghadapi pertandingan setelah mendengarkan musik				
2.	Saat menghadapi pertandingan saya berkeringat dingin setelah mendengarkan musik.				
3.	Saat pertandingan saya selalu ingin buang air kecil setelah mendengarkan musik.				
4.	Saat tidak mendengarkan musik, badan saya segar saat akan menghadapi pertandingan				
5.	Saat tidak mendengarkan musik, tidur saya nyenyak saat akan melakukan pertandingan.				
6.	Setelah mendengarkan musik saya cepat putus asa saat akan menghadapi pertandingan.				
7.	Setelah mendengarkan musik saya ceroboh saat melakukan pemanasan sebelum bertanding.				
8.	Muncul keraguan saat akan melakukan sebuah pertandingan setelah mendengarkan musik				
9.	Saya sangat siap saat akan melakukan pertandingan saat saya tidak mendengarkan musik.				
10.	Saya merasa bersemangat saat akan melakukan pertandingan saat saya tidak mendengarkan musik.				
11.	Setelah mendengarkan musik kaki saya terasa kaku saat akan bertanding				
12.	Setelah mendengarkan musik badan saya gemetar saat akan menghadapi pertandingan.				
13.	Setelah mendengarkan musik saya akan sering jalan mondar-mandir saat akan menghadapi pertandingan				
14.	Setelah mendengarkan musik saya sering menggaruk-garuk kepala saat akan menghadapi pertandingan				

15.	Setelah mendengarkan musik saya mengalami ketegangan otot kaki atau kram saat menghadapi pertandingan.				
16.	Setelah mendengarkan musik badan saya terasa lesu saat akan menghadapi pertandingan				
17.	Setelah mendengarkan musik otot saya terasa sakit saat menghadapi pertandingan .				
18.	Setelah mendengarkan musik raut muka dan dahi saya terasa berkerut saat akan menghadapi pertandingan.				
19.	Saat saya tidak mendengarkan musik wajah saya terlihat cerah dan berseri saat menghadapi pertandingan .				
20.	Saya merasa percaya diri saat akan menghadapi pertandingan saat akan menghadapi pertandingan				
21.	Saya berfikir tidak berkonsentrasi saat pertandingan saat mendengarkan musik				
22.	Setelah mendengarkan musik saat bertanding banyak pikiran-pikiran yang mengganggu saya.				
23.	Saat bertanding banyak hal-hal diluar pertandingan yang muncul di pikiran saya setelah saya mendengarkan musik				

4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4		4	4	4	4	91
4	4	4				3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3		3	4	3	3	83	
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	4				3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4		4	4	4	4	84
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	3				4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3		4	4	3	4	87	
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		4	4	4	4	91		
4	3	4				4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4		3	4	4	4	87	
4	4	4				3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4		3	4	4	4	86		
4	4	3				4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		4	3	3	4	87		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	4				3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4		4	4	3	4	89		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4		4	4	4	4	91	
4	4	3				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4		3	4	3	4	88	
4	4	3				4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	89		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	3				4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4		4	4	4	4	86	
4	4	4				4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3		4	4	2	4	86		
4	4	3				4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4		3	4	4	4	87		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4		4	4	4	4	90		
3	3	4				2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4		4	3	4	4	81
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92		

4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92
4	4	4				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	92
																										89

Lampiran 7. Output 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
item_1	98,03	107,864	0,301	0,896
item_2	97,63	107,536	0,278	0,897
item_3	97,13	108,496	0,452	0,893
item_4	97,47	104,634	0,522	0,891
item_5	97,47	107,661	0,331	0,895
item_6	97,29	110,752	0,195	0,897
item_7	97,39	111,218	0,170	0,897
item_8	97,13	111,631	0,189	0,896
item_9	97,79	103,468	0,534	0,891
item_10	98,00	106,270	0,340	0,896
item_11	96,97	111,756	0,406	0,895
item_12	97,29	102,211	0,723	0,887
item_13	97,34	104,664	0,660	0,889
item_14	97,92	106,075	0,446	0,893
item_15	97,82	105,830	0,443	0,893
item_16	97,13	107,144	0,650	0,890
item_17	97,24	106,834	0,555	0,891
item_18	97,45	101,767	0,783	0,886
item_19	97,21	104,711	0,754	0,888
item_20	97,05	111,186	0,339	0,895
item_21	97,13	107,793	0,582	0,891
item_22	97,03	110,945	0,413	0,894
item_23	97,39	107,056	0,411	0,893
item_24	99,47	112,688	0,076	0,898
item_25	97,58	106,899	0,463	0,892
item_26	98,45	107,443	0,285	0,897
item_27	97,92	102,669	0,542	0,891
item_28	97,74	101,983	0,630	0,888
item_29	97,45	100,308	0,767	0,885
item_30	97,79	100,765	0,585	0,890

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,896	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_3	76,08	84,345	0,427	0,907
item_4	76,42	81,710	0,447	0,907
item_5	76,42	83,656	0,308	0,910
item_9	76,74	79,713	0,530	0,905
item_10	76,95	81,943	0,349	0,911
item_11	75,92	86,940	0,421	0,908
item_12	76,24	78,023	0,768	0,899
item_13	76,29	80,752	0,659	0,902
item_14	76,87	80,982	0,518	0,905
item_15	76,76	81,159	0,485	0,906
item_16	76,08	83,156	0,623	0,904
item_17	76,18	83,073	0,512	0,905
item_18	76,39	78,570	0,752	0,900
item_19	76,16	80,569	0,777	0,901
item_20	76,00	86,324	0,365	0,908
item_21	76,08	83,102	0,629	0,904
item_22	75,97	86,080	0,449	0,908
item_23	76,34	82,826	0,410	0,907
item_25	76,53	82,148	0,509	0,905
item_27	76,87	78,009	0,602	0,903
item_28	76,68	78,222	0,640	0,902
item_29	76,39	76,678	0,784	0,898
item_30	76,74	77,713	0,558	0,905

Reliability

Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,909	23

Lampiran 8. Dokumentasi

PENGARUH MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING

1. Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama
3. Pilihlah salah satu jawaban pada tempat yang telah disediakan.
4. Alternatif tanggapan :

SS = Sangat Sesuai
S = Sesuai
AS = Agak Sesuai
TS = Tidak Sesuai

nifadevip@gmail.com (tidak dibagikan) [Ganti akun](#)

* Wajib

Jenis Kelamin *

L

Jenis Kelamin *

L

P

Nama Lengkap *

Jawaban Anda _____

Umur *

Jawaban Anda _____

Kabupaten/Kota *

Jawaban Anda _____

* Wajib

1. Tenggorokan saya terasa kering saat menghadapi pertandingan setelah mendengarkan musik. *

Sangat Sesuai

Sesuai

Agak Sesuai

Tidak Sesuai

2. Setelah mendengarkan musik saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan. *

Sangat Sesuai

Sesuai

Agak Sesuai

Tidak Sesuai

3. Setelah mendengarkan musik saat akan menghadapi pertandingan saya selalu ingin buang air kecil. *

Sangat Sesuai



<https://www.liputan6.com/citizen6/read/5178624/budayakan-data-pembangunan-olahraga-indonesia-okcoach-gandeng-ukm-basket-ugm-uny#>