

**TINJAUAN TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SMA
SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD IVANDA AKHBAR
20087299/2020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

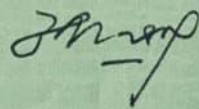
HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket SMAN 8
Padang Sebelum Menghadapi Pertandingan
Nama : Muhammad Ivanda Akhbar
NIM/BP : 20087299/2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2024

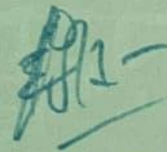
Disetujui Oleh:

Mengetahui
Kepala Departemen kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Mengetahui
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP. 196107244 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Ivanda Akhbar

NIM/BP : 20087299

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

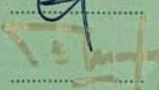
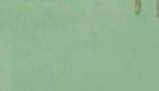
TINJAUAN TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA BASKET SMA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Padang , 21 Agustus 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
1. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons.
2. Anggota : Dr. Eko Purnomo, S.Or., M.Pd.,
M.I.Kom.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2024
Yang membuat pernyataan



Muhammad Ivanda Akhbar
NIM. 20087299

ABSTRAK

Muhammad Ivanda Akhbar. 2024. "Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket SMAN 8 Padang Sebelum Menghadapi Pertandingan" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini banyak atlet mengalami penurunan performa saat menghadapi pertandingan. Hal ini membuat atlet tidak tampil secara maksimal dalam menghadapi setiap pertandingan, kuat dugaan yang ditemukan diantaranya atlet mengalami kecemasan untuk menghadapi pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola basket SMAN 8 Padang sebelum menghadapi pertandingan.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMAN 8 Padang, total populasi adalah sebanyak 30 orang. Penarikan sampel dengan teknik *proposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian : Dari hasil analisis deskriptif statistik mengenai tingkat kecemasan kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding pada SMAN 8 Padang adalah 50,90 untuk kecemasan yang di alami sebelum pertandingan.

Dapat disimpulkan tingakat kecemasan atlet bola basket SMAN 8 Padang sebelum mengahadapai pertandingan pada ketegori sangat tinggi.

Kata Kunci : Kecemasan, Bola Basket, Atlet

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Rasa puji dan syukur penulis mengucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan nikmat kesehatan serta rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket SMA Sebelum Menghadapi Pertandingan” skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak-pihak yang secara integrative memiliki andil dalam menyelesaikan skripsi ini:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yaitu Ayah Adrul dan almarhumah Ibu Deswita yang selalu memberikan semangat, doa dan motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons dan Dr. Eko Purnomo, S.Or., M.Pd., M.I.Kom selaku dosen kontributor yang telah memberikan bimbingan, menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi peneliti masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan

pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu sehingga nantinya bisa memperoleh gelar sarjana.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan proposal penelitian ini.
8. Seluruh Staf pengajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun pengajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
1. Kecemasan	12
2. Bola Basket	24
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Data dan Sumber Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Defenisi Operasional	34
E. Populasi dan Sampel	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	42

A. Deskripsi Data.....	42
B. Pembahasan.....	45
BAB V.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
Lampiran	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	35
3. Format Penilaian Tingkat Kecemasan.....	36
4. Terjemahan format penilaian.....	37
5. Deskripsi Data	42
6. Statistik Deskriptif.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histrogram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding.....	43
2. Pengarahan Pengisian Angket	60
3. Pengisian Angket.....	60
4. Foto Bersama Atlet Putra	61
5. Foto Bersama Atlet Putri.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kecemasan Sebelum Bertanding.....	57
2. Tabulasi Data Kecemasan Sebelum Bertanding	58
3. Dokuemntasi Peneleitian	60
4. Surat Izin Penelitian.....	62
5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	63

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas sebagai pancasila. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari (Khairuddin 2020).

Berdasarkan Instruksi Presiden (INPRES) No 3 tahun 2019 tentang percepatan pembangunan persepakbolaan nasional, maka peneliti bermaksud ingin berkontribusi dalam meningkatkan prestasi negara Indonesia di kancah Internasional.

Bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan 5 pemain yang saling berhadapan di lapangan dan bertujuan untuk mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Pada pertandingan bola basket memiliki waktu pertandingan selama 10 menit

disetiap babak. Pada suatu pertandingan bola basket mempunyai 4 babak untuk memenangkan pertandingan, jika mendapatkan hasil yang sama, maka di lanjutkan dalam babak overtime yang membutuhkan waktu 5 menit Hita et al (2020)

Permainan bola basket memperlihatkan keterampilan gerak dasar seperti passing, dribbling, dan shooting. Pemain melakukan gerak yang sangat terampil dan gesit dalam melakukan permainan sehingga bila dilihat menjadi sangat menarik dalam suatu permainan bola basket (Setiawan 2018). Bola basket termasuk salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, setiap tim terdiri dari 12 pemain, yang masing-masing tim memainkan 5 orang pemain pertama di lapangan. Setiap tim sebisa mungkin harus membuat skor dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan harus mencegah lawan untuk memasukkan bola (Hita et al. 2020).

Perkembangan bola basket di Sumatera Barat dapat dilihat dari prestasi-prestasi bola basket di Sumbar yang masih belum menunjukkan persaingan di kancah nasional, ditambah dengan tahun ini tidak satupun kontingen dari cabor bola basket yang lolos dalam PON 2024. Olahraga bola basket di Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi di tingkat nasional, berbeda dengan geraldan sebelumnya tim bola basket sumbar mampu mengamankan satu tiket untuk mengikut PON di papua.

Kota Padang juga menjadikan bola basket sebagai salah satu olahraga yang sangat populer. Perkembangan bola basket khususnya dikalangan anak-

anak dan remaja mengalami peningkatan setiap tahunnya, ini tentu menjadi nilai plus dalam menjaring dan melahirkan calon atlet bola basket, yang nantinya bisa mengharumkan nama Kota Padang. Di tambah dengan diadakannya berbagai turnamen di berbagai tingkat usia menjadikan bola basket menjadi makin diminati.

Pemerintah menyambut baik terselenggaranya berbagai turnamen bola basket di tingkat SMA di Sumatera Barat, salah satunya DBL turnamen yang sangat bergengsi di tingkat SMA. SMAN 8 Padang merupakan salah satu sekolah yang berpartisipasi dalam ajang tersebut. Pada setiap gelaran DBL di Sumatera Barat SMAN 8 Padang selalu berpartisipasi, tidak hanya itu SMAN 8 Padang selalu mengikuti turnamen Tingkat SMA sederajat yang diadakan baik pemerintah, kampus maupun klub yang ada di Sumatera Barat.

Kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap suatu situasi dan kondisi atau kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologi akibat keadaan yang baru saja muncul. Gejala-gejala kecemasan ini biasanya ditandai dengan munculnya kekakuan, gemetar dan perasaan takut (Suprono et al 2022). Kecemasan umumnya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal atau menghadapi pertandingan yang besar, kecemasan biasanya terjadi karena reaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu. Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada keadaan tertentu yang dirasa mengancam serta menyebabkan kegelisahan dan merasa selalu waspada terhadap sesuatu yang dirasa ancaman yang tidak

jelas dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Selviana et al 2022)

Masalah kecemasan pada atlet merupakan hal yang sangat penting untuk diatasi karena dapat berdampak negatif pada performa mereka saat berkompetisi. Secara nyata, faktor ini sering kali menjadi penentu utama dalam penampilan atlet di lapangan. Banyak atlet berbakat, baik yang masih junior maupun yang senior, sering mengalami kegagalan hanya karena tidak mampu mengendalikan kecemasan mereka dengan stabil. Oleh karena itu, diperlukan monitoring, evaluasi, dan perencanaan yang tepat agar atlet dapat mengelola kecemasannya pada tingkat yang sesuai.

Ada beberapa gejala jika seorang atlet merasakan kecemasan yang berlebihan, keadaan seperti itu membuat kurang bergairah dan kurang berkonsentrasi khususnya sebelum menghadapi pertandingan. Gejala yang sering muncul adalah atlet merasa gelisah, tidak bisa diam bahkan ada yang menjadi pendiam, sering buang air kecil, mual, ada juga atlet yang merasa kurang persiapan sebelum menghadapi pertandingan. Dalam menghadapi suatu pertandingan bola basket selain faktor teknik yang mempengaruhi hasil pertandingan terdapat faktor lain yang mempengaruhi salah satunya yaitu mental ketika bertanding. Mental atlet perlu di persiapkan, sehingga seluruh kemampuannya baik akal, kemauan, dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan. Menurut Teguh (2013) bahwa keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding.

Menurut Oktavianus et al (2019), para pemain bola basket perlu memiliki syarat penting yaitu kondisi fisik. Mereka menjelaskan bahwa komponen dasar dari kondisi fisik, dalam konteks muscular, meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Kondisi fisik yang baik dan terjaga membuat pemain menjadi tidak gampang kelelahan saat bermain dan bahkan ketika memiliki kondisi fisik yang prima akan menjadi keunggulan bagi tim (Fakhrurri 2018).

Keterampilan dasar memegang peranan penting dalam seluruh cabang olahraga, termasuk bola basket. Menurut Haidara et al. (2023) menyatakan bahwa aspek-aspek individu seperti tembakan, umpan, dribble, rebound, serta kerja tim dalam menyerang dan bertahan merupakan prasyarat utama untuk mencapai kesuksesan dalam bermain bola basket. Keterampilan dasar dalam bola basket mencakup beragam gerakan yang terkait dengan kemampuan seseorang memanipulasi bola.

Taktik dan strategi merupakan rancangan yang digunakan dalam upaya meraih kemenangan. Implementasi taktik dan strategi haruslah di dasarkan pada kemampuan kondisi fisik dan teknik, karena komponen kondisi fisik dan teknik merupakan syarat untuk mewujudkan penguasaan taktik dan strategi dalam cabang olahraga khususnya pada cabang olahraga bola basket.

Mental yang baik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan, sebab atlet harus mampu untuk mengontrol emosi, dan agar atlet tidak muda stres saat bertanding. Penerapan taktik dan strategi dalam olahraga sepak takraw

juga membutuhkan mental yang baik, karena mental merupakan keseluruhan unsur dari jiwa seseorang. Untuk menerapkan taktik dan strategi dalam olahraga bola basket, diperlukan kondisi fisik yang baik, teknik yang baik, dan di dorong oleh mental juara.

Peran pelatih yang berlisensi tentunya akan membantu tim dalam mencapai, mengembangkan, dan menunjang prestasi tim. Pelatih yang berlisensi, berkompeten, dan berpengalaman akan membantu dalam pengembangan tim saat latihan maupun saat pertandingan. Pelatih yang memiliki lisensi sangat secara umum memiliki kompetensi dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kekurangan dan kelebihan tim serta mampu memberikan evaluasi yang konkrit.

Kelengkapan peralatan dan sarana prasarana dapat mendukung upaya pengembangan kemampuan pemain dan tim, sebab dengan peralatan yang memadai dapat memperlancar proses latihan dengan maksimal dan akan membantu dalam pembinaan kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, dan mental sehingga dengan sarana yang baik serta lengkap dapat mendorong pemain dalam berprestasi.

Program latihan merupakan pedoman yang mengikat secara tertulis tentang hal-hal yang harus dicapai untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Nafis 2021). Program latihan menjadi elemen penting dalam olahraga prestasi salah satunya pada sepak takraw. Latihan yang terprogram akan memberikan hasil yang baik bahkan pelatih dapat memberikan evaluasi yang kuat terkait kelebihan dan kekurangan atlet (Nafis & Kusuma 2021).

Penyusunan program latihan yang jelas tentunya harus memperhatikan berbagai faktor seperti biodata atlet dan kondisi terkini atlet.

Variasi latihan merupakan suatu metode yang berisi materi latihan yang beragam tapi tetap untuk satu tujuan yaitu untuk pengembangan fisik dan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Proses latihan secara umum harus diberikan dengan aktif dan tidak monoton seperti halnya dalam prinsip latihan. Variasi latihan merupakan suatu bentuk kreatifitas pelatih dalam merancang bentuk latihan yang menyenangkan namun tetap pada tujuan.

Asupan gizi yang seimbang merupakan salah satu pondasi untuk membentuk atlet yang berkualitas, atlet yang tidak mengatur pola asupan gizi akan merusak atlet itu sendiri dan akan berdampak kepada performa bermain saat bertanding. Gizi yang baik dapat memberikan energi yang cukup bagi atlet saat latihan atau bertanding. Asupan energi dan protein yang terpenuhi akan memenuhi kebutuhan atlet agar tetap pada kondisi yang bugar dan berstamina (El Ghina et al 2023).

Motivasi dapat diartikan sebagai bentuk dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh seseorang (Armanda et al 2023). Motivasi berorientasi kepada usaha seseorang untuk menggapai tujuannya. Seorang atlet secara umum harus memiliki motivasi yang baik, sebab jika atlet tidak memiliki motivasi, maka atlet tersebut tidak dapat memenangkan sebuah kompetisi dengan baik..Hadirnya motivasi akan membuat atlet dan tim lebih bersemangat dalam

proses latihan dan pertandingan, selain itu dengan adanya motivasi akan membantu tim dalam meraih prestasi (Kurniawati 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih bola basket SMAN 8 Padang banyak atlet mengalami penurunan performa saat menghadapi pertandingan. Hal ini membuat atlet tidak tampil secara maksimal dalam menghadapi setiap pertandingan, kuat dugaan yang ditemukan diantaranya pada saat atlet bertanding sering terjadi hilangnya mental untuk menghadapi pertandingan ada sebagian dari mereka sering saat bertanding mulai tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya sementara saat berlatih penampilan penguasaan mereka sangat bagus setelah menghadapi pertandingan sering hilangnya kefokusannya terhadap apa yang dihadapi hal ini dapat terjadi dari berbagai faktor dari dalam dirinya sendiri maupun faktor dari luar seperti tekanan-tekanan dari orang sekitarnya maupun dari penonton. Mengetahui hal tersebut terdapat belum maksimalnya kemampuan atlet maka harus dilakukan penelitian kepada atlet dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan.

Selama lima tahun terakhir tim SMAN 8 Padang sudah sering mengikuti berbagai ajang turnamen. Adapun prestasi yang diraih pada lima tahun belakangan ini (2019-2024) yaitu, pada tahun 2019 tim bola basket SMAN 8 Padang berhasil masuk dalam babak 8 besar *Developmental Basketball League* (DBL), pada tahun 2019 SMAN 8 Padang mengikuti kejuaraan Ikasmantri Basketball Competition di SMA N 3 Padang antar SMA se- Sumatera Barat dapat meraih Juara 2 . Tahun 2020 sampai dengan tahun 2021, turnamen bola basket di tiadakan dikarenakan Covid-19, pada tahun 2023 SMAN 8 padang

mengikuti turnamen Andre Rosiade Cup serta DBL tetapi pada kedua turnamen tersebut SMPN 8 Padang tidak mampu lolos dari babak penyisihan grup. Pada tahun 2024 SMAN 8 Padang mengikuti tiga turnamen yaitu, SMAN 2 Padang Cup, UNIDA Cup dan Hukum UNAND Cup dalam ketiga turnamen tersebut SMAN 8 Padang kembali tidak mampu lolos dari penyisihan grup.

Berdasarkan perolehan data hasil prestasi lima tahun terakhir tim bola basket SMAN 8 Padang, maka dapat disimpulkan bahwa tim bola basket SMAN Padang mengalami penurunan prestasi dalam waktu lima tahun terakhir dalam permainan bola basket, hal ini disebabkan dari beberapa faktor seperti teknik, taktik dan mental. Akan tetapi faktor yang sangat besar mempengaruhinya adalah kecemasan atlet bola basket SMAN 8 padang sebelum menghadapi Pertandingan, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola basket SMAN 8 Padang sebelum menghadapi pertandingan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kecemasan yang dialami sebelum bertanding membuat hilangnya fokus dalam menghadapi pertandingan
2. Tidak percaya diri sebelum menghadapi pertandingan
3. Tekanan dari pelatih, penonton dan keluarga sehingga atlet merasa cemas
4. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan maka peneliti akan membatasi masalah yang berhubungan dengan kecemasan atlet Bola Basket SMAN 8 padang sebelum Menghadapi Pertandingan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya adalah untuk menjelaskan bagaimana Tingkat kecemasan atlet Bola Basket SMAN 8 padang sebelum Menghadapi Pertandingan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan Tingkat kecemasan atlet Bola Basket SMAN 8 padang sebelum Menghadapi Pertandingan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan terpacainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat teoristis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoristis

- a. memberikan sumbagan untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa FIK UNP di bidang kepelatihan serta umumnya bagi semua masyarakat pecinta olahraga.
- b. Dapat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian yang sama tentang kecemasan sebelum menghadapi pertandingan olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet Bola Basket SMA 8 Padang

Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mengetahui seberapa Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket SMAN 8 Padang sebelum Menghadapi Pertandingan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan yang dapat dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalankan kehidupan selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik mengenai tingkat kecemasan atlet bola basket SMAN 8 Padang sebelum menghadapi pertandingan terhadap 20 atlet sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan Tinggi Sebelum Bertanding: Atlet menunjukkan tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi sebelum pertandingan, dengan rata-rata tertinggi pada "Otot-ototku terasa tegang karena aku gugup sebelum bertanding" (Rata-rata: 3,45).
2. Kecemasan Terkait Performa dan Kekecewaan: Rata-rata menunjukkan atlet khawatir tidak bermain baik (3,50) dan mengecewakan orang lain (3,40).
3. Kesulitan Fokus Selama Pertandingan: Atlet sering mengalami kesulitan fokus, dengan rata-rata tertinggi pada "Sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang seharusnya saya lakukan" (3,50) dan "Saya kesulitan fokus pada apa yang diperintahkan pelatih saya" (3,45).
4. Rata-rata Total Kekhawatiran: Rata-rata total skor luntur kekhawatiran adalah 50,90

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Kepada pelatih dengan adanya kecemasan pada atlet bola basket SMAN 8 Padang sebelum bertanding diharapkan bagi pelatih atlet bola basket SMAN 8 Padang agar lebih mengedepankan pengetahuan psikologis pada seorang atlet dan untuk kedepannya dalam mencari bibit atlet kedepan nya harus dilihat dari berbagai aspek tidak hanya aspek fisik dan kemampuan tetapi mental seorang atlet, sehingga para atlet ini lebih siap dalam menghadapi berbagai gangguan psikologis yang dapat mengganggu kemampuan seorang atlet pada saat pertandingan sedang berlangsung.
2. Kepada para atlet, sehubungan dengan adanya perasaan kecemasan pada sebagian besar atlet maka diharapkan para atlet untuk lebih dapat meningkatkan latihan, jam terbang pertandingan dan cara mengatasi kecemasan. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat, sehingga pada saat menjalani pertandingan dapat menampilkan permainan yang terbaik dan maksimal sesuai target yang ingin di capai.
3. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan pada atlet lainnya, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih dan pengurus olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anamita, A., Machfud Irsyada, D., & Pd, M. (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA*. 6, 111–116.
- Andi, M., Jonni, J., Suwirman, S., & Sasmitha, W. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(10), 99–106.
- Armanda, F., Aisyah, A., Abdhillah, F., Lubis, I. H., & Siregar, R. M. R. (2023). Peran gizi dan motivasi terhadap prestasi atlet futsal. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.32505/connection.v3i1.5530>
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian*. Sukabina Press.
- Clarasasti, & Jatmika. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1), 37–44.
- El Ghina, M. F., Widawati, W., & Lestari, R. R. (2023). Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 175–181. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang S K R I P S I Oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2018*. 1–198. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/12144>
- Ferdy Irawan, Y., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>

- Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). *Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. November.*
- Gilas, L. G. (2018). (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Jenis Olahraga Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Unit Olahraga Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2.
- Gilbert, J. N., Gilbert, W., & Morawski, C. (2007). Coaching Strategies for Helping Adolescent Athletes Cope with Stress. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(2), 13–24.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10597967>
- Güler, H. (2022). *Investigation of Injury Anxiety of Sports Sciences Faculty Students in Terms of Some Variables Investigation of Injury Anxiety of Sports Sciences Faculty Students in Terms of Some Variables. 1*, 77–93.
- Haïdara, Y., Okilanda, A., Dewintha, R., & Suryadi, D. (2023). Analysis of Students' Basic Basketball Skills: a Comparative Study of Male and Female Students. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 1–5.
<https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63796>
- Hein, T. P., de Fockert, J., & Ruiz, M. H. (2021). State anxiety biases estimates of uncertainty and impairs reward learning in volatile environments. *NeuroImage*, 224(October 2019), 117424.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117424>
- Henschen, K. (2023). Mental Training. In *Winning Jumps And Pole Vault* (Issue February). <https://doi.org/10.5040/9781718219281.ch-007>
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Hita, I. P. A. D., Lestari, N. A. P., Dewi, M. S. A., Ignityas, N. M., Astuti, P., Kurniawati, K. L., Fatmawan, A. R., & Isyarotullatifah. (2020). Drill Exercise: Does it Affect the Ability to Play Basketball in Elementary School Students? *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan, Volume 3*(1), 90–97.
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of Reinjury in Athletes: Implications for Rehabilitation. *Sports Health*, 9(2), 162–167. <https://doi.org/10.1177/1941738116666813>
- Juanda. (2022). *Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet. 4*(2), 715–728.
<https://doi.org/10.47467/visa.v4i2.1887>
- Juliantine. (2011). *Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tennis. 5*.

- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol.4(No. 3), 56.
- Khan, A. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 1(2).
<https://doi.org/10.31031/rism.2017.01.000508>
- Komarudin. (2019). *Kontribusi Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Hasil Performa Atlet Senam*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28.
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniawan, F. (2021). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kurniawati, P. (2017). *Pembentukan kondisi Fisik*. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- liwe, dan, monossohdan mawikere. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Riset Akuntansi Going Concern*, 13(01), 99–108.
- mariati. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp*. 4, 58–65.
- Nafis, R., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Analisis Keptuhan Pelatih Futsal Di Kabupaten Gresik Terhadap Program Latihan Berbasis Digital. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 4(1), 23–32.
<https://doi.org/10.26740/jses.v4n1.p23-32>
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2019). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. ... *Performa Olahraga*.
http://repository.unp.ac.id/15627/1/jurnal_performa_olahraga.pdf
- Perrotta, F. (2010). *the Beneficial Effects of Sport on Anxiety and Depression*. 28(3), 94–99. <https://doaj.org/article/18e5e78a89b0442fa305579c19401b3f>
- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Kunci, K., & Kepercayaan Diri, dan. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Self-Confidence Level of Youth Athletes. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://journal.stkippamanetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index>
- Purnomo, E., Mukhti, A., & Rahayu, S. P. (2020). *Aggressive Audience Against Competitive Anxiety in Pencak Silat Athletes*. 29(Icssh 2019), 37–40.

<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.009>

- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan*.
- Saputra, R. J. H. (2018). Minat Siswa Sma Kelas X Pada Cabang Olahraga Futsal, Bulutangkis, Bolavoli, Dan Bolabasket Di Kecamatan Magetan, Kabupaten Magetan. *Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)*, 1–89. <https://eprints.uny.ac.id/57874/>
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7.
- Setiawan, D. J. B. (2018). Keterampilan Umpan Dada Dalam Permainan Bola Basket. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 1(1), 23–27. <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/48/48>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Sodikun, I. (1993). *Analisis Intrumen Tes Khusus Calon Mahasiswa FIK*.
- Soler, M., Carranza, J., Rivera, A. C., Moreno, J., Carlos Senar, J., & Soler, J. J. (2001). *Tingkat Kecemasan Atlet Tor Family Futsal dalam Menghadapi Pertandingan AAFI*. 9(1), 43–46. <http://www.etologia.org43>
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50–62.
- Suprihati, & Fitria, T. N. (2021). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah (Tugas Akhir Dan Skripsi) Bagi Mahasiswa D3 dan S1 Di Provinsi Jawa dan Luar Jawa. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JIPkM)*, 1(1), 13–21.

- Suprono, R. D. F., & Siantoro, G. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Ku 15 Tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik Pada Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 20–27.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46753%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/46753/39358>
- Tangkudung. (2018). *Sport Psychometrics* (Vol. 1, Issues 978-602-425-590–9).
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga. *Cakrawala Cendekia*.
- Teguh, A. S. (2013). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voly Serang Jaya Voly Club (SJUC) Kota Serang Pada Saat Bertanding Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 5(1), 27–46.
repository.upi.edu
- Trivena, T., Akbar, A., Sahabuddin, R., Burhanuddin, B., & Natsir, U. D. (2023). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kompetensi terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat di Kantor KONI Sulawesi Selatan. *Kompeten: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 2(1), 430–440.
<https://doi.org/10.57141/kompeten.v2i1.50>
- umar, N. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif. *Google Books*, April 2022, 110.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. (2017). Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: Do recovery-stress states matter? *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01043>
- Woińska, M., Grabowsky, S., Dominiak, P. M., Woźniak, K., & Jayatilaka, D. (2016). Hydrogen atoms can be located accurately and precisely by x-ray crystallography. *Science Advances*, 2(5).
<https://doi.org/10.1126/sciadv.1600192>