

**Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada
Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Sebagai Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi***



Oleh

**WINTA ERLINA
1200748/2012**

Pembimbing:

**Yanladila Yeltas Putra, S Psi, M.A
Prima Aulia, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya 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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, Februari 2017

Yang menyatakan

6000
ENAM RIBU RUPIAH
winta erlina

PERSETUJUAN SKRIPSI

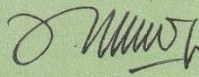
**HUBUNGAN ANTARA INTIMASI ATLET TERHADAP PELATIH
DENGAN KECEMASAN PADA ATLET BASKET YANG AKAN
BERTANDING DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Winta Erlina
NIM : 1200748
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Februari 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A
NIP : 19830621 201012 1 005

Pembimbing II,



Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP : 19861104 201404 1 004

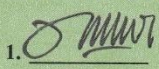
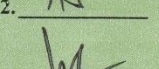
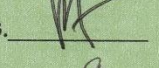
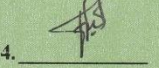
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan
Kecemasan Pada Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di
Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Winta Erlina
NIM : 1200748
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Februari 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A	1. 
2. Sekretaris : Prima Aulia., S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota : Rinaldi, S.Psi., M.Si	3. 
4. Anggota : Tuti Rahmi., S.Psi., M.Si., Psikolog	4. 
5. Anggota : Zulmi Yusra., S.Psi., Psikolog	5. 



"Orang yang pintar bukanlah orang yang merasa pintar,
akan tetapi ia adalah orang yang merasa bodoh,
dengan begitu ia tak akan pernah berhenti untuk terus
belajar"

Alhamdulillahirabbilalamin, Ya Allah, puji syukur
hamba kepada-Mu Rabb semesta alam. Terima kasih ya Allah,
tiada yang pantas terucap selain rasa syukur atas nikmatmu
ya Rabb.

Yang teristimewa papa "Natril Wandu" dan mama "Erli Santi".

Paa,,tidak akan tergantikan perjuangan menghidupi
anak-anakmu, dan mengajarkan arti sebuah perjuangan hidup,
suatu kehormatan telah terlahir sebagai anakmu. Terimakasih
dengan kelembutan dan kasih sayang selama ini, mencurahkan
tenaga dan memberikan dukungan yang luar biasa untuk ku.
Hingga akhirnya karya kecil ini ku persembahkan kepadamu.

Maa,,terimakasih telah melimpahkan begitu banyak kasih
sayang dan akan selalu menjadi sumber motivasi dan inspirasi
bagiku. Terimakasih banyak untuk usaha yang sudah mama
lakukan untuk pencapaian ini, selalu sabar dan selalu
mendoakan anakmu, hingga akhirnya karya kecil ini juga ku
persembahkan padamu.

Teruntuk yang ku banggakan adik laki-laki satu-satunya
"Winto". Terimakasih sudah menjadi adik yang selalu
melindungi mama dan uni. Selalu memberikan dukungan dan
semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini, dan juga
selalu bawel dikala uni ujian komprenya selalu diundur-
undur. Semangat untuk skripsinya, kurangi hobby travelling
biar bisa fokus skripsi.

Terimakasih untuk pak Yan (pembimbing I) dan pak Aulia
(pembimbing II) yang telah memberikan bimbingan dalam
menyelesaikan skripsi ini, hingga akhirnya dapat
terselesaikan. Terimakasih untuk pak Rei, pak Zulmi, buk
Yana, buk Tuti, dan buk Yoliv, selaku penguji yang telah
memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Untuk Meong dan Kiting terimakasih sudah mau jadi
tukang ojek saat penelitian, ngantar angket malam-malam ke
rumah-rumah, penghibur disaat stres. Untuk Meong terimakasih
juga atas masukan ide dan saran-sarannya dalam menyelesaikan
tugas akhir, hingga tugas ini terselesaikan. Sukses untuk
S2nya kalau keluar negeri ajak-ajak ya ☺.

Untuk teman, sahabat, keluarga KF "Kepo Family", My Roommate "Mamem/RTA/Putry Tidur", teman diawal kuliah, teman sekamar, teman brantem, tempat pelampiasan emosi, tempat marah-marah, teman ngedate, dan banyak hal lagi yang kita lalui sama-sama, kalau ditulis semua nggak cukup waktu buat nulisnya,,,ciieee kita akhirnya lulus bareng,,, ☺ Untuk "Eny" yang udah duluan S.Psi, makasih untuk kebawelannya dalam step by step pengerjaan skripsi, hingga akhirnya skripsi ini terselesaikan. Untuk "Via", terimakasih atas kesabarannya mendengarkan keluhan-keluhan selama ini, dan juga jangan mager lagi, semangat untuk mencapai gelas S.Psi, berusaha ya keluar dari zona Cindelella Complex. Untuk "Uchay", yang lugu tapi kadang ngeselin kalau ngomong, tapi nggak masukin hati kok, terkadang itu yang bikin ketawa dikala stres dalam pengerjaan skripsi,,. Untuk "syahlia" ponakannya Syahrini, makasih untuk nasehat-nasetnya dalam urusan hati dan perasaan,. Untuk "Nurul", yang hobbynya dengar lagu galau, sesuai dengan hatimu yang selalu galau ya rul ☺,,. Untuk "cia" yang sekarang sudah berubah status nya jadi Ny Ebi, makasih untuk sudah sabar menjadi tempat orang yang selalu di bodoh-bodohi.

Untuk "Belle" yang selalu tau kalau lagi stres dan selalu ngajak keluar buat ngilanginnya. Untuk kak Inop makasih dengan kebawelan "amak-amaknyo". Untuk Feby makasih juga sudah membimbing dari penelitian sampai selesai. Makasih juga untuk kosan segitiga "Bila, Mida, Sera, Nora, Opi, Nina" makasih untuk selalu sabar dalam mendengarkan keluhan dan segala hal lainnya tapi berkat support kalian semuanya terselesaikan. Untuk "Rapunzel dan si Pera Ima, Imel", adik-adik manjo kakak terimakasih selalu sabar dalam memberi support pada kakak mu ini. Untuk anak-anak bimbingan pak Aulia, Egik, D'Four, Nova, makasih untuk selalu ketawa bareng disaat nunggu bapak untuk bimbingan di padang, lebih semangat lagi ya untuk skripsinya. Untuk Nabila makasih telah memberikan suatu yang baru, Untuk rekan-reka psikologi 2012, yang sudah memberikan warna warni di kehidupan saat kuliah, semua itu nggak bakal tergantikan dan bakalan kangen sama kalian. Untuk "Poyang" makasih selalu dengerin curhatannya "andung",. Terakhir special request untuk adik yang baru dikenal, adik ganteng, dan juga baru dekat, tapi sayangnya dekat di penghujung "Furqan Nursallam".

Akhirnya Alhamdulillah S.Psi..... **Winta Erlina, S.Psi** ^_^

Kosan Segi Tiga Bukittinggi, Februari 2017

ABSTRAK

Judul : **Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : Winta Erlina (1200748)

Pembimbing : 1. Yanladila Yeltas Putra S. Psi, M.A
2. Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 50 orang yang berdomisili di Kabupaten Lima Puluh Kota. Metode pengambilan sampel menggunakan tehnik *totality sampling* (total sampling). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala intimasi dan kecemasan. Analisis data menggunakan *Rank Sperman* menggunakan SPSS16.0 *for windows*. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara intimasi dengan kecemasan sebelum bertanding pada atlet basket di Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu dengan nilai r_{xy} sebesar 0,239 dan $p = 0,094$ ($p > 0,05$). Sehingga ini membuktikan bahwa tidak adanya hubungan antara kecemasan sebelum bertanding dengan kedekatan pada pelatih.

Kata Kunci : Intimasi, Kecemasan, Atlet Basket.

ABSTRACT

Title: **Relation Between Intimacy Athletes Against Coach With Anxiety In Basketball Athletes Will Compete In Kabupaten Lima puluh kota**

Name: Winta Erlina (1200748)

Advisor : 1. Yanladila Yeltas Putra S. Psi, MA
2. Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Abstract

Type of method are quantitative correlation. Subjects numbered 50 people who live in the Kabupaten Lima Puluh Kota. The sampling method using *sampling techniques totality* (total sampling). The data collection is done by using a scale of intimacy and anxiety. Data analysis using *Spearman Rank* using SPSS16.0 *for windows*. Based on the findings, it seemed that the absence of a significant relationship between intimacy with anxiety before competing in the basketball athletes in District Fifty rxy City with a value of 0.239 and $p = 0.094$ ($p \Rightarrow 0.05$). So this proves that there is no relationship between anxiety before the game with the proximity to the coach.

Keywords: Intimacy, Anxiety, Basketball Athletes.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas izin dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota”** Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi pada Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak mendapatkan bimbingan, nasehat, motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alwen Bentri M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd, Kons dan Ibuk Dr. Syahniar, Kons selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Mardianto, S.Ag, Msi dan Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi, M.A selaku ketua dan sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang

5. Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi, M.A selaku pembimbing akademik yang telah memberikan saran, masukan, kritikan yang membangun, motivasi, bantuan, dan dukungan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi, M.A sebagai pembimbing I dan Bapak Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing II yang telah memberikan berbagai nasehat dan bimbingan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.
7. Ibu Yolivia Irna Aviani, S.Psi, M.Psi, Psikolog, Bapak Reinaldi, S.Psi., M.Si, dan Ibu Rida Yanna Primanita, S.Psi.,M.Psi., Psikolog selaku penguji. Terima kasih atas masukan, saran serta nasehat selama proses penulisan skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen sebagai Staf Pengajar beserta Staf Administratif Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang
9. Teristimewa kepada Ayahanda (Natril Wandi) dan Ibunda (Erli Santi), seluruh keluarga besar, serta para sahabat yang selalu memberikan do'a, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis selama proses hingga karya ini selesai.
10. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2012 yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan perkuliahan dan telah memberikan dukungan, semangat serta kenangan tersendiri selama masa perkuliahan di Program Studi Psikologi UNP.

11. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi Psikologi atas motivasi dan dukungannya serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang semua pihak.

Bukittinggi, Februari 2017

Winta Erlina

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kecemasan	10
1. Pengertian Kecemasan.....	10
2. Aspek-Aspek Kecemasan	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	16
B. Intimasi.....	20
1. Pengertian Intimasi	20
2. Aspek-Aspek Intimasi	21
3. Faktor yang Mempengaruhi Intimasi	23
C. Bola Basket	23
1. Pengertian Atlet	23
2. Pengertian Bola Basket.....	24
D. Hubungan Antara Intimasi Pelatih Dengan Kecemasan Bertanding.....	25
E. Kerangka Konseptual	27

F. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Variabel Penelitian	29
C. Defenisi Operasional	30
D. Populasi Dan Sampel	30
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Validitas Instrumen	33
G. Reliabilitas Instrumen	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
I. Prosedur Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	39
B. Hasil Penelitian	39
C. Deskripsi Data Penelitian	43
D. Analisis Data	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji Linearitas.....	49
3. Uji Hipotesis.....	49
E. Data Tambahan.....	50
1. Analisis Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki	50
a. Uji Normalitas Subjek Laki-Laki.....	52
b. Uji Linearitas Subjek Laki-Laki	52
c. Uji Hipotesis Subjek Laki-Laki	53
2. Analisis Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan	54
a. Uji Normalitas Subjek Perempuan.....	54
b. Uji Linearitas Subjek Perempuan	54
c. Uji Hipotesis Subjek Perempuan	55

F. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel

1. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	32
2. <i>Blueprint</i> Skala Intimasi.....	33
3. Hasil Uji Coba Skala Kecemasan	35
4. Hasil Uji Coba Skala Intimasi.....	36
5. Rerata Hipotetik Dan Empirik Skala Intimasi Dan Kecemasan	40
6. Rerata Hipotetik Dan Empirik Intimasi Per Aspek.....	41
7. Rerata Hipotetik Dan Empirik Kecemasan Per Aspek	42
8. Deskripsi Jenis Kelamin.....	43
9. Kriteria Kategori Skala Intimasi Dan Distribusi Skor	44
10. Kriteria Kategori Skala Intimasi Berdasarkan Aspek-Aspek.....	44
11. Kriteria Kategori Skala Kecemasan Dan Distribusi Skor	46
12. Kriteria Kategori Skala Kecemasan Berdasarkan Aspek-Aspek	47
13. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Intimasi Dan Kecemasan.....	48
14. Rerata Hipotetik Dan Empiris Skala Intimasi Dan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki	50
15. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Intimasi dan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-laki	52
16. Rerata Hipotetik dan Empiris dan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan.....	53
17. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Intimasi dan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan	54

DAFTAR GAMBAR

Tabel

1. Gambar Kerangka Konseptual	27
2. Grafik Intimasi	51
3. Grafik Kecemasan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel

1. Skala Uji Coba Kecemasan.....	65
2. Skala Uji Coba Intimasi	71
3. Data Ujicoba Skala Kecemasan	78
4. Data Uji Coba Skala Intimasi.....	82
5. Hasil Validitas Dan Reliabilitas Item Kecemasan	86
6. Hasil Validitas Dan Reliabilitas Item Intimasi.....	89
7. Skala Penelitian Kecemasan	92
8. Skala Penelitian Intimasi.....	96
9. Data Penelitian Kecemasan.....	102
10. Data Penelitian Intimasi	107
11. Deskripsi Statistik Skala Intimasi Dan Kecemasan Subjek Laki-Laki	112
12. Deskripsi Statistik Skala Intimasi Dan Kecemasan Subjek Perempuan ..	113
13. Uji Normalitas Subjek Laki-Laki.....	114
14. Uji Linieritas Subjek-Laki-Laki	115
15. Uji Hipotesis Subjek Laki-Laki	116
16. Uji Normalitas Subjek Perempuan.....	117
17. Uji Linieritas Subjek Perempuan	118
18. Uji Hipotesis Subjek Perempuan	119
19. Deskripsi Statistik Skala Intimasi Dan Kecemasan	120
20. Uji Normalitas Skala Intimasi Dan Kecemasan	121
21. Uji Linieritas Skala Intimasi Dan Kecemasan	122
22. Uji Hipotesis Skala Intimasi Dan Kecemasan	123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat penting bagi seseorang untuk mempertahankan kebugaran tubuhnya. Menurut Gunarsa (1989), olahraga bukanlah semata-mata mengolah raga tetapi kegiatan itu melibatkan pula aspek lain, mental atau aspek psikis.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Terutama kecemasan yang dirasakan oleh atlet khususnya pada atlet basket, karena kecemasan pada atlet ini dirasakan sendiri oleh atlet-atlet di Kabupaten Limapuluh Kota.

Seorang atlet 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.

Permainan bola basket sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal/k 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi). Dengan adanya Perbasi ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (Pp perbasi), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda perbasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab perbasi) (A. Sarumpaet, dkk, (1992).

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Terbukti pada beberapa waktu yang lalu tim basket Indonesia yang sudah belasan tahun tidak mendapatkan medali, timnas basket Putri terakhir mendapatkan medali di cabang olahraga basket adalah tahun 1997 yaitu perunggu, dan tahun 1991 dan mendapatkan perak. Tetapi pada Sea Games 2015 di Singapura ternyata prestasi yang diberikan Timnas Basket Indonesia sangat membanggakan, dengan membawa medali Perak untuk Timnas Basket Putra dan Timnas Basket Putri. (Kurniawati, 2015)

Menurut Wirianto Sekretaris Umum KONI Kabupaten Lima Puluh Kota menjelaskan bahwa cabang olahraga bola basket pada poprov di Dharmasraya tahun 2013 yang lalu, Kabupaten Lima Puluh Kota tidak menurunkan atletnya karena tidak menunjukkan prestasi yang membanggakan. Namun di cabang olahraga lain Kabupaten Limapuluh Kota berada pada urutan lima dengan meraih 45 emas, 43 perak, dan 61 perunggu. Jumlah tersebut didominasi oleh cabor

atletik dan menembak dengan masing-masing meraih 17 emas dan 13 emas. Pada tahun ini 2016 seluruh cabang olahraga akan mengikuti poprov yang akan di adakan di Kota Padang dengan menurunkan 395 atlet dan *official* sebanyak 107 orang. Sedangkan untuk bonus atlet yang meraih medali emas, telah disediakan dana sebesar 3 milyar untuk jumlah masing-masing medali baik itu emas, perunggu, dan perak. Porprov merupakan ajang bagi Kabupaten dan Kota untuk mencari bibit atlet terbaik untuk berkompetisi di ajang PON maupun Sea Games dan bukan sebagai ajang mencari prestasi atau posis.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 16 Maret 2016 pada pelatih saat atlet berlatih di salah satu klub di Kabupaten Lima Pulu Kota, atlet yang sudah di bekali oleh pelatih dengan kesiapan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali dengan berbagai taktik dan strategi untuk bertanding, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan sehingga akhirnya mengalami sebuah kekalahan. Salah satu yang menyebabkan terjadinya kekalahan tersebut adalah adanya kecemasan yang dirasakan para atlet pada saat bertanding sehingga mengakibatkan tekanan berat dan turunnya mental mereka yang pada akhirnya membuat para atlet tersebut pesimis dan tidak mampu bertanding secara optimal.

Kecemasan dalam olahraga adalah suatu masalah besar bagi banyak atlet, semakin tinggi tingkat persaingan maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet(Sapson, 2013). Lebih lanjut Sapson menjelaskan bahwa atlet lebih rentan terhadap kecemasan daripada yang lain. Atlet yang sudah mengikuti banyak kompetisi olahraga lebih rentan mengalami kecemasan,

dan atlet yang berkompetisi secara individu juga lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan atlet yang berkompetisi secara kelompok.

Bagi seorang atlet tim prestasi, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan motif untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995). Kecendrungan kompetitif dilihat dari dua dimensi yaitu sifat dan kecemasan. Kecemasan dapat dikonseptualkan sebagai keadaan emosi sementara kondisi ini ditandai dengan sifat subjektif, merasakan perasaan tegang, ketakutan, dan aktivitas otonom sistem saraf. Ini merupakan respon emosional yang bisa berubah-ubah dari satu situasi ke situasi yang lain.

Berdasarkan observasi di salah satu klub di Kabupaten Lima Puluh Kota para atlet mempunyai cara tersendiri untuk mengurangi rasa cemasnya menghadapi pertandingan, yaitu dengan bicara-bicara dengan pelatih di lapangan saat latihan ataupun sebelum pertandingan, itu membuat atlet merasakan lebih tenang menghadapi pertandingan dengan adanya kedekatan dengan pelatih, tetapi tidak semua atlet bisa menjalin kedekatan dengan pelatih.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Mahmoodreza, dkk 2012) yaitu menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kinerja atlet, dan dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet meningkat saat pertandingan dan kinerja atlet menjadi menurun, dengan adanya pelatih atlet bisa mengurangi

kecemasannya dan membuat kinerja atlet meningkat, apabila pembinaan tinggi makan kecemasan akan menurun.

Penelitian lain dilakukan oleh (Amasiatu, dkk 2013) menyimpulkan bahwa hubungan atlet dengan pelatih seperti sesuatu yang tidak bisa dipisahkan, pelatih menggunakan tehnik seperti visualisasi kognitif untuk mengembangkan rasa percaya diri pada atlet dan fokus pada pertandingan dan bebas dari kecemasan menghadapi pertandingan. Menurut Anshel (dalam Satidarma 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Lebih lanjut, Anshel menjelaskan bahwa di dalam olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi tampil buruk, lawannya yang dipandang superior, akan mengalami kekalahan, dan akan dicemoohkan teman apabila mengalami kekalahan. Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregang otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk) dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru (Gunarsa, 2004)

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan, antara

lain ; pertama, ketakutan dan kegagalan, dimana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul ketika takut bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah. Kedua, ketakutan akan cedera fisik, dimana ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Ketiga, ketakutan akan penilaian sosial, dimana kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan akan dinilai secara negatif oleh penonton sehingga timbul ancaman terhadap harga diri atlet. Keempat, situasi pertandingan yang ambigu, dimana kecemasan muncul ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan. Kelima, kekacauan terhadap latihan rutin, dalam hal ini kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan adalah intimasi. Menurut Steinberg (1993) berpendapat bahwa suatu hubungan intim adalah sebuah ikatan emosional antara dua individu yang didasari oleh kesejahteraan satu sama lain, keinginan untuk memperlihatkan pribadi masing-masing yang terkadang lebih bersifat sensitif serta saling berbagi kegemaran dan aktivitas yang sama.

Menurut William (1994) menjelaskan bahwa keefektifan interaksi antara pelatih dengan atletnya didasarkan pada proses *mutual sharing* dan adanya saling pengertian. *Mutual sharing* melibatkan proses yang timbal balik dalam mengungkapkan pikiran, perasaan atau informasi yang bersifat pribadi. Selanjutnya, Yukelson (dalam William, 1994) menambahkan bahwa pengungkapan perasaan dan pikiran tersebut harus dapat dikomunikasikan secara

terbuka dan jujur. Lee (1993) mengatakan bahwa intimasi antara atlet dengan pelatih dapat menurunkan kecemasan atlet, karena atlet dapat mengkomunikasikan ketakutan dan kecemasannya.

Menurut Jowett (2003) mendefinisikan intimasi sebagai hubungan interpersonal yang unik, yaitu situasi di mana emosi, pikiran, serta perilaku pelatih dan atlet menjadi sejalan dan saling terkait. Fokus pada kebutuhan masing-masing individu merupakan hal penting dalam sebuah pelatihan. Setiap pemain butuh perhatian secara individual dan mengharapkan prestasinya diakui. Botterill (dalam Davies, 1989) berpendapat bahwa pelatih seharusnya tidak hanya berfokus pada peningkatan atlet, tetapi juga terlibat dalam pertumbuhan personal atlet. Pelatih memainkan peranan penting dalam pembentukan atlet. Atlet tidak akan menjadi sukses tanpa pelatih yang berpengalaman dan akrab. Tugas seorang pelatih adalah membantu atlet meraih potensi maksimal.

Dari berbagai ulasan diatas, peneliti akhirnya merasa perlu untuk mengkaji lebih mengenai tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan terkait hubungan kedekatan (intimasi) dengan pelatih. Oleh karena itu, atas dasar permasalahan di atas maka peneliti melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Di lapangan ditemukan atlet yang sudah dibekali dengan tehnik dan strategi tetapi tidak bisa mewujudkannya di lapangan dan terjadi kekalahan.
2. Adanya kekhawatiran sebelum pertandingan yang dirasakan oleh atlet seperti jantung berdebar-debar.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus maka, peneliti membatasi masalah pada pengkajian, “ Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan atlet dengan pelatih ?
2. Bagaimana gambaran intimasi atlet sebelum bertanding ?
3. Apakah ada hubungan antara intimasi pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui apakah ada hubungan antara intimasi pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet bola basket.
2. Mengetahui bagaimana dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada Atlet Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota adalah :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis adalah penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dan memberikan informasi bagi perkembangan psikologi olahraga, dan psikologi sosial, dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet sebelum bertanding khususnya pada atlet basket, untuk selajutnya dijadikan sebagai acuan dalam menghadapi pertandingan.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran untuk dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan sehingga dapat mempersiapkan pertandingan dengan cara meningkatkan intimasi dengan pelatih.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeens (1998) kecemasan merupakan suatu perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal, yang dimanifestasikan melalui respen fisiologis, kognitif dan efektifitas individu. Menurut Sue dkk (1986) kecemasan adalah suatu bentuk antisipasi terhadap peristiwa atau situasi yang mengancam namun peristiwa atau situasi tersebut belum terjadi.

Menurut Ollendick (dalam Clerq, 1994), kecemasan adalah keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan aurosal atau rangsang fisiologis (reaksi badan secara fisiologis adalah, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat). Menurut Atkinson (1999) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Menurut Durand dan Barlow (2006) menyatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan

khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.

Menurut Daradjat (1990) kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang terjadi saat individu mengalami tekanan perasaan dan pertentangan bathin. Kecemasan tersebut memiliki segi yang disadari, seperti: rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah, ataupun terancam. Lebih lanjut Daradjat (1990) menyatakan bahwa kecemasan juga memiliki segi yang diluar kesadaran dan tidak jelas, seperti rasa takut tanpa mengetahui penyebabnya dan tidak bisa menghindri perasaan yang tidak menyenangkan itu.

Sementara itu menurut Hawari (2010) mengemukakan kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian / *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas normal.

Menurut Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang

berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (*stress*) dan mengalami kecemasan.

Menurut Gunarsa, Satiadarma, dan Soekasah (1996), kecemasan akan membuat atlet bertindak berhati-hati, tidak terburu-buru (tidak gegabah) dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Akan tetapi, apabila atlet mengalami kecemasan secara berlebihan, ia dapat menjadi ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu. Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada di dalam keadaan kurang (tidak) seimbang. Akibatnya atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang.

Menurut Hurlock (dalam Hartanti, 1997) berpendapat bahwa kecemasan merupakan sebuah ungkapan perasaan individu terhadap suatu situasi yang dapat diekspresikan melalui beberapa cara, yaitu: dengan cara yang mudah dikenali seperti kekhawatiran individu, individu menjadi mudah marah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan kacau, was-was dan di tandai oleh efek negative dan menyebabkan individu tersebut mudah marah.

2. Aspek –Aspek Kecemasan

Aspek-Aspek kecemasan menurut Daradjat (1990) yaitu terbagi menjadi tiga :

a. Filosofis

Bentuk reaksi filosofis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur keringat yang berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas.

b. Kognitif

Termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian.

c. Afektif

Termasuk dalam aspek ini antara lain, takut akan merasa ditimpa bahaya, kurang mampu memusatkan perhatian, merasa tidak berdaya, terancam, kurang percaya diri, ingin lari dari kenyataan.

Menurut Alison (dalam Athan & Sampson, 2013) mengatakan sumber kecemasan sebelum berntanding ada lima aspek yaitu:

a. Keluhan somatis

Hubngan antara variabel-variabel kejiwaan dengan kesehatan fisik. Terganggunya fungsi organ-organ fisik sebenarnya bukan efek dari penyakit tertentu tetapi lebih pada faktor psikologis. Gejala-gejala fisik yang lazim jantung berdebar-debar, ketegangan, gemetar, gelisah atau susah tidur, berkeringat, selalu ingin buang air kecil tidak seperti biasanya, gatal-gatal pada tangan dan kaki, tegang, tidak bisa dan tidak bisa tenang, pusing dan sakit kepala.

b. Ketakutan dan kegagalan

Suatu respon kecemasan yang selalu muncul apabila terdapat penilaian subjektif atlet akan adanya kemungkinan kegagalan. Kegagalan ini dapat berupa perbuatan yang di anggap bodoh serta gagal untuk memenuhi atau berbuat sesuai harapan. Seorang atlet akan langsung berhadapan dengan segala perasaan, pikiran dan tingkah lakunya sendiri yang salah misalnya takut, tegang, emosional, dan lainnya. Suatu respon kecemasan hampir selalu apabila terdapat penilaian subjektif atlet akan adanya kemungkinan kegagalan.

c. Perasaan tidak mampu

Berhubungan dengan persepsi atlet bahwa ada yang salah pada dirinya, seperti ketidak puasan akan dirinya mengakibatkan timbulnya perasaan lemah, lelah atau ketidak mampuan berkonsentrasi. Perasaan tidak mampu menghadapi lawan, atlet biasanya akan merasa teknik dan fisiknya tidak sebanding dengan lawan yang akan dihadapi. Hal ini timbul apabila atlet berhadapan dengan lawan yang memiliki rangking yang lebih tinggi dan seimbang.

d. Kehilangan kontrol

Berhubungan dengan anggapan yang muncul bahwa atlet tidak dapat mengontrol apa yang sedang terjadi dan atlet percaya bahwa prestasinya tergantung pada faktor keberuntungan. Faktor kecemasan diawali oleh pikiran – pikiran mengenai ketidak beruntungan, undian yang jelek, lingkungan yang tidak bersahabat dan tampil pada lapangan yang buruk.

e. Kesalahan

Melakukan kesalahan, baik itu kesalahan tidak perlu (*unforced error*) maupun dipaksa membuat kesalahan (*forced error*) merupakan hal yang biasa disetiap pertandingan. Hal yang berhubungan dengan rasa bersalah adalah mencederai lawan, bermain tidak sportif, melakukan kesalahan merupakan hal yang biasa disetiap pertandingan.

Menurut Sue, dkk (1986) aspek-aspek kecemasan terdiri dari :

1. Manifestasi Kognitif

Kekhawatiran yang muncul dalam pikiran individu terhadap apa yang akan dialaminya, sehingga individu tersebut menjadi sulit konsentrasi, mudah lupa, membayangkan hal-hal yang buruk dan sulit untuk membuat keputusan.

2. Manifestasi Behavior

Wujud dari perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam perilaku, seperti menggigit jari atau kaku, tidak dapat tenang, sering mengulang kata atau kalimat, dan perilaku melekat atau *dependent*.

3. Manifestasi Somatik

Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik individu. Manifestasi somatik ini seperti perubahan irama pernafasan, jantung berdebar, otot menjadi kaku, berkeringat lebih banyak dari biasanya, dan gemetar.

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam Rahmayanti (2011) mengemukakan tiga aspek dari kecemasan yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emotionality*), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) :

a. Kekhawatiran (worry)

erupakan pikiran negatif bahwa ia lebih jelek dibanding dengan teman-temannya.

b. Emosionalitas (*imosionality*)

Sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringan dingin dan tegang.

c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Merupakan kecendrungan yang di alami seseorang yang selalu tertekan pemikiran karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Hurlock (2000) adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman diri

Merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri, tanpa merupakan persepsi terhadap diri secara realistik. Rendahnya pemahaman diri berawal dari ketidaktahuan individu dalam mengenali diri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya memiliki pemahaman diri yang rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.

2. Harapan - harapan yang realistic

Harapan - harapan yang realistic akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Seseorang yang mengalahkan

dirinya sendiri dengan ambisi dan standar prestasi yang tidak masuk akal berarti seseorang tersebut kurang dapat menerima dirinya.

3. Bebas dari hambatan lingkungan

Harapan individu yang tidak tercapai banyak yang berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh individu. Hambatan lingkungan ini bisa berasal dari orangtua, guru, teman, maupun orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila lingkungan dimana individu berada memberikan dukungan yang penuh.

4. Sikap lingkungan seseorang

Sikap yang berkembang di masyarakat akan ikut andil dalam proses penerimaan diri seseorang. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik pada individu, maka individu akan cenderung untuk senang dan menerima dirinya.

5. Ada tidaknya tekanan emosi yang berat

Tekanan emosi yang berat dan terus menerus seperti di rumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi dengan orang lain.

6. Frekuensi keberhasilan

Setiap orang pasti akan mengalami kegagalan, hanya saja frekuensi kegagalan antara satu orang dengan orang lain berbeda - beda. Semakin banyak keberhasilan yang dicapai akan menyebabkan individu yang bersangkutan menerima dirinya dengan baik.

7. Ada tidaknya identifikasi seseorang

Pengenalan orang - orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan memungkinkan berkembangnya sikap positif terhadap dirinya serta mempunyai contoh atau metode yang baik bagaimana harus berperilaku.

8. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun perspektif diri yang obyektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya akan memudahkan dalam penerimaan diri.

9. Konsep diri yang stabil

Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dia dalam usaha menerima dirinya. Apabila konsep dirinya selalu berubah - ubah maka dia akan kesulitan memahami diri dan menerimanya sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena individu memandang dirinya selalu berubah - ubah.

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) ada lima faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

a. Ketakutan akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

b. Ketakutan akan cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

c. Ketakutan akan penilaian social

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet.

d. Situasi pertandingan yang ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bias menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Tidak hanya itu peran pelatih juga merupakan faktor lain yang menyebabkan atlet cemas akan pertandingan, yaitu dengan adanya kedekatannya dengan pelatih membuat atlet takut akan kegagalan dalam pertandingan dan atlet merasa akan membuat pelatih kecewa.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah keluhan somatis, ketakutan dan kegagalan, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol, dan kesalahan.

B. Intimasi

1. Pengertian Intimasi

Menurut Atwater (1983) intimasi adalah kedekatan secara emosional dan psikologis diantara dua orang atau lebih. Papalia dan Olds (1996) mendefinisikan intimasi sebagai sebuah kedekatan secara interpersonal diantara dua orang.

Menurut Wirawan (1994) mengatakan bahwa intimasi bukan hanya sebatas ketertarikan secara seksual yang pada akhirnya merupakan hubungan intim (*coitus intercourse*), namun intimasi lebih merupakan kedekatan secara psikologis, emosional dan perasaan diantara dua manusia atau lebih.

Menurut Levinger & Snoek (dalam Brernstein dkk, 1988) intimasi merupakan suatu bentuk hubungan yang berkembang dari suatu hubungan yang bersifat timbal balik antara dua individu. Keduanya saling berbagi pengalaman dan informasi, bukan saja pada hal-hal yang berkaitan dengan fakta-fakta umum yang terjadi di sekeliling mereka, tetapi lebih bersifat pribadi seperti berbagi pengalaman hidup, keyakinan-keyakinan, pilihan-pilihan, tujuan dan filosofi dalam hidup. Pada tahap ini akan terbentuk perasaan atau keinginan untuk menyayangi, memperdulikan, dan merasa bertanggung jawab terhadap hal-hal tertentu yang terjadi pada orang yang dekat dengannya.

Menurut Haris dan Liebert (1987) intimasi adalah satu perasaan kuat penuh kasih sayang atau kecintaan terhadap seseorang dan biasanya disertai oleh adanya komponen seksual. Definisi intimasi adalah suatu hubungan yang hangat di antara dua teman atau pasangan yang saling mencintai yang telah berjalan dalam waktu yang lama (Jourard, 1974).

Menurut Atwater (1983) mengemukakan bahwa intimasi mengarah pada suatu hubungan yang bersifat informal, hubungan kehangatan antara dua orang yang diakibatkan oleh persatuan yang lama. Intimasi mengarah pada keterbukaan pribadi dengan orang lain, saling berbagi pikiran dan perasaan mereka yang terdalam. Intimasi semacam ini membutuhkan komunikasi yang penuh makna untuk mengetahui dengan pasti apa yang dibagi bersama dan memperkuat ikatan yang telah terjalin. Hal tersebut dapat terwujud melalui saling berbagi dan membuka diri, saling menerima dan menghormati, serta kemampuan untuk merespon kebutuhan orang lain (Harvey dan Omarzu dalam Papalia dkk, 2001).

Berdasarkan beberapa pengertian intimasi di atas, dapat disimpulkan bahwa intimasi adalah suatu hubungan interpersonal yang berkembang dari hubungan timbal balik antara dua individu, yang terwujud melalui saling berbagi berbagi perasaan dan pikiran yang terdalam, saling membuka diri, serta saling menerima dan menghormati satu sama lain. Pengertian intimasi ini akan dijadikan sebagai dasar dalam merumuskan suatu pengertian intimasi pelatih-atlet.

2. Aspek-aspek Intimasi

Menurut White, dkk. (dalam Prager, 1995) juga menetapkan tiga aspek untuk menentukan kapasitas intimasi, yaitu

a. Komponen kognitif

Merupakan perspektif atau kemampuan untuk melihat dunia dari sisi orang lain.

b. Komponen afekti

Merupakan empati atau kemampuan untuk merasakan pengalaman emosi orang lain secara langsung

c. Komponen perilaku

Merupakan perilaku yang dapat dipercaya, peka dan responsif, serta komunikasi yang efektif.

Menurut Jowett (2007) mengemukakan hal yang serupa bahwa aspek-aspek utama dalam membangun hubungan yang berkualitas antara pelatih-atlet haruslah memenuhi beberapa hal, yaitu:

a. *Closeness*

Closeness menggambarkan sifat emosional dari hubungan dan merefleksikan tingkat kedekatan pelatih dengan atlet atau kedalaman dari kelekatan emosional. Ungkapan-ungkapan pelatih dan atlet, seperti rasa suka, rasa percaya, rasa hormat, dan apresiasi menandakan sebuah hubungan interpersonal yang positif

b. *Commitment*

Commitment merefleksikan tujuan pelatih dan atlet atau keinginan untuk membina dan memelihara hubungan, dapat dilihat sebagai sebuah representasi kognitif dari hubungan antara pelatih dan atlet.

c. *Complementarily*

Complementarily mendefinisikan interaksi antara pelatih dan atlet yang dirasa kooperatif dan efektif. *Complementarily* merefleksikan keinginan menyatu dari perilaku interpersonal, dan termasuk beberapa perilaku di dalamnya, seperti menjadi responsif, ramah, menentramkan, serta keinginan untuk saling adanya kesediaan satu sama lain.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intimasi

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa intimasi dengan orang lain dapat terjalin karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Lamanya hubungan (waktu)

Lamanya hubungan antara dua pribadi mempengaruhi intimasi diantara keduanya. Semakin lama hubungan yang telah terjalin maka intimasi akan semakin dapat dikembangkan.

b. Frekuensi pertemuan

Frekuensi pertemuan menunjukkan seberapa sering pertemuan interpersonal dilakukan, semakin sering individu bertemu maka akan semakin mempengaruhi intimasi yang terjalin.

c. Kesempatan berinteraksi

Kesempatan berinteraksi merupakan usaha meluangkan waktu untuk dapat berinteraksi secara informal dan santai dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi intimasi, yaitu: lamanya hubungan, frekuensi pertemuan, dan kesempatan berinteraksi.

C. Bola Basket

1. Pengertian Atlet

Menurut Sondakh (2009), yang dimaksud dengan atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Sehingga orang yang dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan,

kelenturan dan mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai. Disini peneliti lebih memfokuskan kepada atlet bola basket Kabupaten Limapuluh Kota

2. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga unik yang tidak sengaja diciptakan oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen), di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah dimainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada tahun 15 Desember 1891.

Menurut Imam Sodikun (1992) permainan bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Sedangkan menurut (Perbasi, 2004) setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka.

Bolabasket adalah permainan olahraga beregu yang memiliki daya tarik yang lebih dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Bola dimasukkan ke keranjang lawan dengan strategi dan teknik yang benar kemudian mecegah lawan untuk memasukkan bola ke keranjang kita dengan dibatasi oleh waktu.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, pengertian bolabasket dapat diartikan sebagai olahraga yang berupa permainan, dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain, menggunakan bola besar yang terbuat dari karet dan lapangan yang tidak terlalu besar, bola dipantulkan ke dasar lantai dan dimasukkan ke keranjang lawan, yang bertujuan untuk mencetak point sebanyak-banyaknya.

D. Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Kecemasan Bertanding

Hubungan interpersonal antara pelatih dengan atlet menjadi faktor penentu berhasil atau tidaknya seorang pelatih dalam menjalankan tugas-tugasnya. Cox (2002) mengatakan bahwa hubungan pelatih dan atlet merupakan hal yang amat penting dan menentukan berhasil tidaknya pelatih meningkatkan prestasi atletnya. Davies (1989) menggambarkan bahwa pelatih yang sukses adalah pelatih yang mampu menciptakan suatu hubungan yang hangat, menyenangkan dan perasaan aman serta memberikan perhatian kepada atletnya.

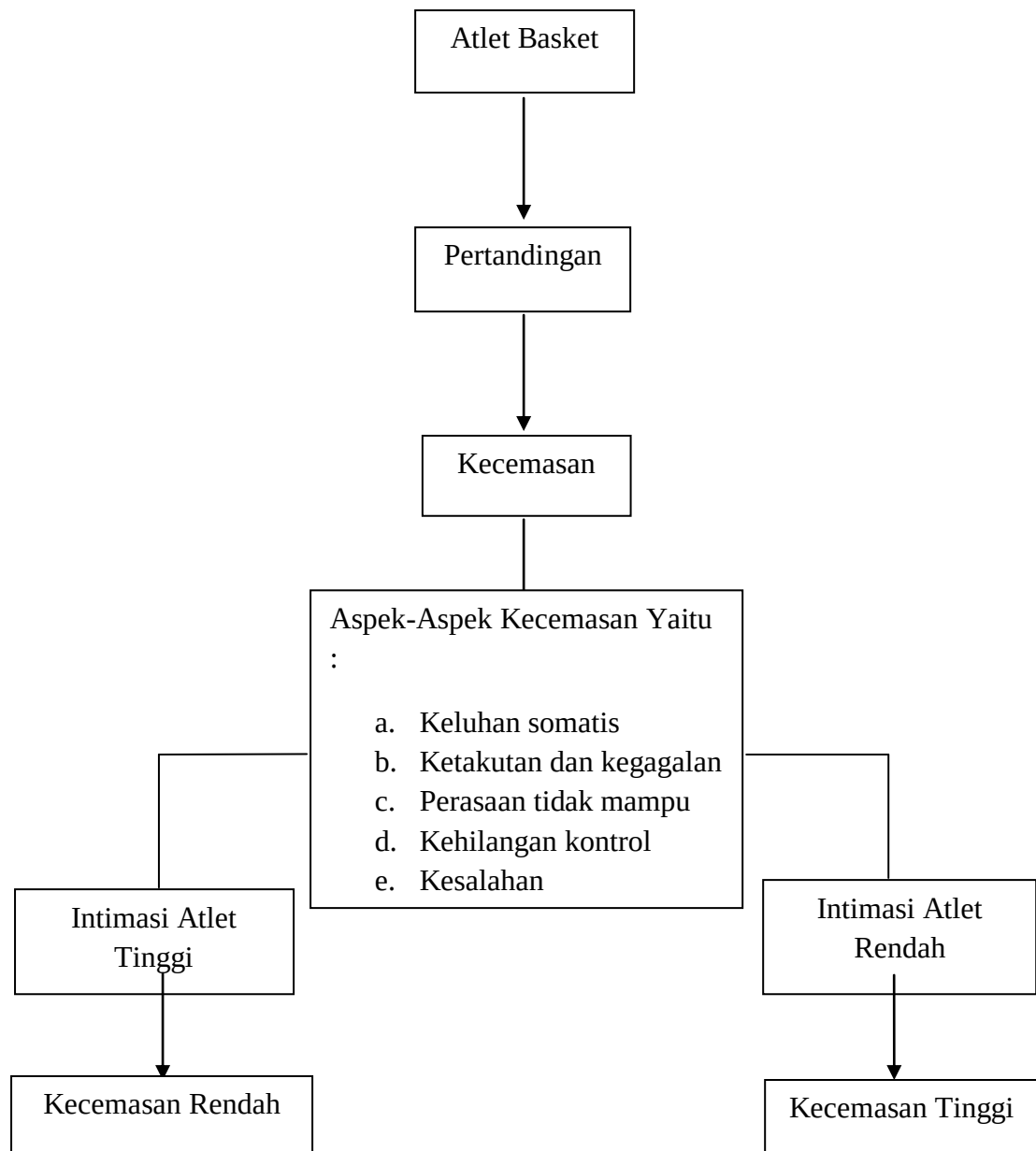
Hubungan yang hangat dan menyenangkan akan tercipta apabila ada intimasi dalam hubungan tersebut. Atwater (1983) menjelaskan bahwa intimasi mengarah pada suatu hubungan yang bersifat informal, hubungan kehangatan antara dua orang yang mengarah pada keterbukaan pribadi dengan orang lain,

saling berbagi pikiran dan perasaan mereka yang terdalam. Dengan demikian, diperlukan adanya suatu intimasi pelatih-atlet dalam pembinaan atlet.

Intimasi pelatih-atlet didefinisikan sebagai suatu hubungan timbal balik antara pelatih dengan atlet dalam berbagi informasi dan pengalaman. Intimasi pelatih dengan atlet juga menunjukkan adanya keterbukaan dalam pengungkapan diri (*self disclosure*), kepercayaan, kecocokan pribadi dan adanya suatu kemampuan untuk berempati dalam mendengarkan dan merespon ungkapan perasaan seseorang, sebagai usaha untuk penyesuaian diri.

Adanya *self disclosure* (pengungkapan diri) atlet dengan pelatih, memberikan perasaan nyaman dan ketenangan kepada atlet, karena dengan menceritakan semua hal yang menjadi kecemasan kepada pelatih, beban dan tekanan pertandingan akan berkurang. Jadi, *self disclosure* dengan pelatih merupakan suatu sarana untuk menyalurkan tekanan-tekanan yang dirasakan, perasaan gelisah serta ketakutannya dalam menghadapi pertandingan.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Antara Intimasi Atlet Terhadap Pelatih Dengan Kecemasan Pada Atlet Basket Yang Akan Bertanding Di Kabupaten Lima Puluh Kota

F. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti merumuskan dua hipotesis, yaitu sebagai berikut:

1. Ho: Tidak terdapat hubungan antara kecemasan terhadap intimidasi pelatih pada atlet basket.
2. Ha: Terdapat hubungan antara kecemasan bertanding terhadap intimidasi pelatih pada atlet basket.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara intimasi atlet terhadap pelatih dengan kecemasan pada atlet basket yang akan bertanding di Kabupaten Lima Puluh Kota maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara umum kecemasan yang di rasakan oleh atlet sebelum bertanding berada pada kategori tinggi.
2. Secara umum intimasi atlet dengan pelatih berada pada kategori tinggi, kecuali aspek kedekatan berada pada kategori sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intimasi atlet dengan kecemasan sebelum bertanding pada atlet basket.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

Bahwa tidak terdapat hubungan antara intimasi dengan kecemasan pada atlet sehingga :

- a. Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini bisa menjadi referensi bagi yang mengambil judul yang sama tetapi dengan alat ukur yang berbeda, karena dengan alat ukur dalam penelitian ini tidak terjadinya hubungan antara intimasi dengan kecemasan pada atlet
- b. Untuk pelatih dan orang-orang yang bertanggung jawab dalam pengembangan atlet seperti perbasi. Untuk mengambil manfaat dari penelitian ini, sehingga kinerja atlet lebih bagus lagi. Dari hasil penelitian ini menemukan bahwa adanya kecendrungan keluhan somatis yang berada pada taraf sedang sampai tinggi, maka diharapkan pelatih lebih mendekatkan diri lagi dengan atlet dan juga lebih mendengarkan keluhan-keluhan dari atlet-atletnya

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2004. *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima. Vol. 20, No. 1, 55-69.
- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Athan, A. N & Sampson, U. I. (2013). Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal Of Natural And Applied Sciences*, Volume 1 (issue 1), 1-9.
- Atwater, E. 1983. *Psychology Of Adjustment: Personal Growth In A Changing Word*. 2nd. Ed. New Jersey –Hall.
- Azwar, S. 2009, *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*, Jakarta : Pustaka Pelajar
- 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- 2014. *Penyusunan skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brernstein, D.A., Roy, E.J., Srull, T.K. dan Wickensm, C.D. 1988. *Psychology*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Calhoun, J.F. dan Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relation*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology : Concepts and Applications*. New York : Mc Graw-Hill Companies.
- Clerq, L. D. 1994. *Tingkah laku abnormal*. Jakarta: Grasindo.
- Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Davies, D. 1989. *Psychological Factor in Competitive Sport*. Philadelphia: Falmer Press.
- Dedy, L. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Durand, V. M. dan Barlow, D. H. 2006. *Psikologi Abnormal*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.