

ABSTRAK

ANALISIS BENTUK-BENTUK KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET BOLA BASKET UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Ilham Sisemi Pratama¹, Fuad Noor Heza², Ajeng Dian Purnamasari²

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu kajian psikologis yang erat kaitannya pada para pelaku olahraga. Banyak atlet yang tidak mampu meraih kesuksesannya dalam mewujudkan performa maksimal disebabkan oleh rasa cemas dan takut akan kegagalan yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengetahui bentuk-bentuk kecemasan dan upaya-upaya mengatasi kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Jenderal Soedirman. Subjek dari penelitian ini adalah 26 atlet bola basket Universitas Jenderal Soedirman yang minimal pernah mengikuti kejuaraan untuk membela fakultas. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa *State Anxiety* lebih mendominasi dibandingkan *Trait Anxiety* pada atlet bola basket Universitas Jenderal Soedirman dengan persentase 57% dan 43%. Bentuk kecemasan tertinggi yang dialami atlet yaitu perasaan khawatir tidak dapat memberikan penampilan terbaik sebesar 96% dan perasaan takut akan kegagalan sebesar 85%. Teknik dasar yang paling sering terjadi kesalahan diakibatkan kecemasan merupakan *lay up* sebesar 34%.

Kesimpulan: 1) *State anxiety* atlet bola basket Universitas Jenderal Soedirman lebih mendominasi dengan persentase 57% dibandingkan dengan *trait anxiety* sebesar 43%. 2) Bentuk kecemasan yang paling mendominasi yaitu khawatir tidak dapat memberikan penampilan terbaik yang diakui oleh 25 dari 26 atlet. 3) Atlet yang sudah lama menekuni bola basket dan memiliki pengalaman atau pencapaian prestasi sebelumnya cenderung lebih dapat mengontrol kecemasannya dibandingkan dengan atlet yang lainnya. 4) Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh atlet dalam mengatasi kecemasan sebelum bertanding diantaranya dengan berdoa, mendengarkan musik, dan menenangkan pikiran dengan cara menarik napas yang dalam.

Kata Kunci: Bola Basket, Kecemasan, Atlet

¹Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

ANALYSIS OF FORMS OF ANXIETY BEFORE COMPETING IN BASKETBALL ATHLETES OF UNIVERSITY OF JENDERAL SOEDIRMAN

Ilham Sisemi Pratama¹, Fuad Noor Heza², Ajeng Dian Purnamasari²

Backgorund: Anxiety is a psychological study that is closely related to sports players. Many athletes are unable to achieve success in realizing maximum performance due to excessive anxiety and fear of failure. This study aims to understand and determine the forms of anxiety and efforts to overcome anxiety in the face of competition in basketball athletes at Jenderal Soedirman University.

Methodology: This study used Descriptive Quantitative method. This research was conducted at Jenderal Soedirman University. The subjects of this study were 26 basketball athletes at Jenderal Soedirman University who had at least participated in a championship with their faculty. This research uses purposive sampling technique.

Results: Based on the results of data analysis in this study, it showed that State Anxiety was more dominant than Trait Anxiety in basketball athletes at Jenderal Soedirman University with a percentage of 57% and 43%. The highest form of anxiety experienced by athletes is feeling worried about not being able to give the best performance by 96% and feeling afraid of failure by 85%. The basic technique with the most frequent errors due to anxiety is lay-up by 34%

Conclusion: 1) State anxiety of basketball athletes at Jenderal Soedirman University dominates with a percentage of 57% compared to trait anxiety at 43%. 2) The most dominating form of anxiety is worrying about not being able to give the best performance which is recognized by 25 out of 26 athletes. 3) Athletes who have been in basketball for a long time and have previous experience or achievements tend to be more able to control their anxiety compared to other athletes. 4) Some ways that athletes can do to overcome anxiety before competing include praying, listening to music, and calming the mind by taking deep breaths.

Keywords: Basketball, Anxiety, Athlete

¹ Student Majoring in Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

² Department of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University