

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET PADA CABANG OLAHRAGA BOLABASKET

Marisa Noviyanti Fajra Ilsa¹, Komarudin²

¹*Sekolah Pascasarja Pendidikan Olahraga, UPI*

²*Pendidikan Kepaltihan Olahraga FPOK UPI*

E-mail: marissa.noviyanti@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada olahraga bolabasket. Anxiety, classified as state or trait is a multidimensional construct which was widely described also in sport psychology. State anxiety is an 'immediate emotional state that is characterised by apprehension, fear, tension and an increase in physiological arousal' and trait anxiety is a 'predisposition to perceive certain environmental situation as threatening, and to respond to these situations with increased state anxiety. Anxiety contains two components somatic and cognitive so that in this research uncover pertaining to both the components. Metodologi lam penelitian ini adalah metode penelitian korelasi. Penelitian ini dilaksanakan di Bandung, Jawa Barat pada event Liga Mahasiswa Nasional. Populasi penelitian adalah tim putra dan putri Liga Mahasiswa Nasional, sampel adalah tim putra dan putri yang lolos ke tahap semifinal dengan jumlah 92 orang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan sampel menggunakan kuisioner Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), dan instrument untuk mengukur performa atlet pada olahraga bolabasket adalah menggunakan FIBA Statistic. Analisis data untuk penelitian akan diproses dengan SPSS 20. Karena proses penelitian belum selesai dan masih berlangsung maka tidak menghasilkan kesimpulan akhir hanya kesimpulan sementara. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, dapat ditarik hipotesis bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada cabangolahraga bolabasket..

Kata Kunci: *Basket, Kecemasan, Performa.*

Abstract

The purpose of this study was to find the relationship between anxiety and athlete performance in basketball. Anxiety, classified as state or trait is a multidimensional construct that is widely described also in sport psychology. State anxiety is an immediate emotional state that is characterized by apprehension, fear, tension and an increase in physiological arousal and trait anxiety is a predisposition to perceive the certain environmental environment as threatening and to respond to these situations with increased state anxiety. Anxiety contains two somatic and cognitive components so that in this research uncover pertaining to both the components. The methodology in this study is the correlation research method. This research was conducted in Bandung, West Java at the National Student League event. The study population was the National Student League men's and women's teams, the sample was the men's and women's teams that passed the semifinal stage with a total of 92 people taken by purposive sampling technique. The instrument used to measure sample anxiety using the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) questionnaire, and the instrument for measuring athlete performance in basketball is using the FIBA Statistics. Data analysis for research will be processed with SPSS 20. Because the research process has not yet been completed and is still ongoing, it does not produce final conclusions only temporary conclusions. Based on observations made by researchers, it can be drawn the hypothesis that there is a relationship between anxiety and athlete performance in basketball.

Keyword: Basketball, anxiety, performance

PENDAHULUAN

Sebagai seorang atlet, prestasi merupakan tujuan utama dalam sebuah pencapaiannya. Tujuan untuk berprestasi seorang atlet seharusnya menjadi keinginan yang mutlak sebab untuk itulah mereka berlatih keras dan bertanding. Dalam sebuah performa kita memiliki beberapa faktor pendorong, tetapi jika digolongkan maka akan terdapat dua faktor secara garis besar yakni faktor eksogen (lingkungan) dan faktor endogen (dalam diri).

Permasalahan psikis atau mental yang dialami oleh atlet ini bermacam-macam bentuknya, seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksogen (lingkungan), yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor endogen (dalam diri), yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan rasa percaya diri, emosi, motivasi, intelegensi, stres yang berlebihan yang menyebabkan kecemasan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh dengan performa atlet dalam mencapai prestasi, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya

akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor endogen (dalam diri) yaitu kecemasan.

Psikologi olahraga bisa menjadi faktor yang sangat penting dibandingkan faktor lainnya, seperti fisik, teknik dan strategi. Menurut Peluso, dkk (dalam Ulfi Yuliani, 2013) latihan mental dilaksanakan oleh atlet dalam rangka untuk mengatur gairah mengurangi perilaku menyesuaikan diri, merekonstruksi pikiran negatif dan untuk meningkatkan konsentrasi seseorang dan fokus. Bahkan untuk kondisi tertentu 80% keberhasilan seorang atlet sangat bergantung pada ketangguhan mental atlet itu tersebut. Menurut Gunarsa (1996, hlm.50), aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya. Karena apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih.

Banyak yang berpendapat bahwa kekalahan atau kemenangan atlet kita di lapangan disebabkan oleh faktor psikis atau mental yang didalamnya memiliki banyak aspek, salah satunya adalah aspek kecemasan. Kecemasan memiliki hubungan yang kuat dalam sebuah performa, karena ketika seorang atlet mengalami sebuah kecemasan didalam dirinya secara berlebihan maka besar kemungkinan atlet tersebut tidak akan bisa mengendalikan dirinya sendiri sehingga atlet tersebut tidak akan bisa mencapai prestasi secara maksimal.

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "anxiety" berasal dari Bahasa Latin "angustus" yang berarti kaku, dan "ango, anci" yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadi kapan dan dimana saja, biasanya terjadi ketika seseorang sedang dihadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu. Definisi kecemasan menurut Alwisol (2008, hlm. 28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan..

Dalam psikologi terdapat dua jenis kecemasan hal ini pun sesuai dengan yang dikemukakan oleh Wezyk (2011, hlm. 73): "Anxiety, classified as state or trait is a multidimensional construct which was widely described also in sport psychology. State anxiety is an 'immediate emotional state that is characterised by apprehension, fear, tension and an increase in physiological arousal' and trait anxiety is a 'predisposition to perceive certain environmental

situation as threatening, and to respond to these situations with increased state anxiety".

State anxiety atau kecemasan sebagai suatu keadaan, ditandai oleh adanya gejala kekhawatiran, ketakutan, ketegangan dan peningkatan gairah fisiologis atau dikatakan bahwa kecemasan ini merupakan kecemasan yang muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara dan trait anxiety atau kecemasan sebagai suatu sifat ditandai oleh kecenderungan untuk melihat situasi sebagai sebuah ancaman atau bahaya atau dapat dikatakan bahwa kecemasan itu merupakan sebuah bawaan.

Selain itu kecemasan juga dapat dikategorikan menjadi kecemasan somatik dan kecemasan kognitif seperti yang dikatakan oleh Martens, Vealey & Burton, (dalam Vincent at al. 2013) "Anxiety consists of two subcomponents: cognitive and somatic anxiety, which influence performance", kecemasan kognitif merupakan komponen mental, yang ditandai dengan harapan negatif tentang keberhasilan, evaluasi diri yang buruk, kecemasan akan performa, gambaran akan kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan hilangnya konsentrasi. Sedangkan kecemasan somatik adalah faktor fisiologis, seperti gejala perasaan gelisah, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, jantung berdegup kencang, tenggorokan kering, mudah berkeringat dan perut terasa mules.

Performa atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan berbagai hal, yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan yang dilakukan sebelum pertandingan dan didukung oleh asupan karbohidrat selama pertandingan serta status hidrasi menurut Immawati (2011, hlm. 1).

Dalam semua cabang olahraga kecemasan akan terjadi dalam diri atlet baik dalam cabang olahraga individu atau atlet dalam cabang olahraga beregu atau tim. Disini penulis ingin kebetulan berada dalam cabang olahraga tim bola basket dimana olahraga tim prestasi yang berkembang dalam masyarakat saat ini salah satunya adalah olahraga bola basket. Olahraga bolabasket sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya olahraga permainan ini hingga sekarang. Olahraga bolabasket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami, penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaan atlet berbakat tidak terlalu sulit karena olahraga ini banyak diminati semua kalangan. Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga favorit disekolah. Sodikun (1992, hlm. 8) menyatakan "Bolabasket adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh remaja". Dari olahraga ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya

dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. "Basketball, like any sport, is an emotional activity and a cognitive one, in which players have to make decisions or to execute an action using the knowledge that he or she already possesses, which "are coloured by the player's feelings and perceptions of competition" Ruiz et al (dalam Abenza et al. 2009). Hal ini membawa pendekatan multidimensional pada atlet untuk mengetahui motivasi para atlet dan membawa keunggulan bagi peneliti untuk menganalisis efek emosi (kecemasan) terhadap performa dalam olahraga.

Selain itu hasil pengamatan yang pernah dilakukan dan dialami oleh peneliti pada sebuah pertandingan bolabasket bahwa banyak tim yang mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Kondisi ini terlihat pada saat sebelum bertanding dan saat bertanding banyak atlet dalam sebuah tim yang mengalami kecemasan yang terkadang tidak dapat mereka kendalikan dan berakibat pada kurangnya rasa percaya diri mereka pada saat pertandingan, sehingga pada saat mereka bertanding seluruh skill yang mereka miliki tidak dapat keluar secara maksimal padahal lawan yang mereka hadapi memiliki skill yang sama atau malah ada dibawah mereka dan hal itu mengakibatkan kekalahan yang di alami pada tim atlet tersebut.

Selain itu adanya perbedaan hasil dalam penelitian yang di ungkapkan oleh (Ahmad Ghotbi, 2011) dalam artikelnya mengatakan "the results revealed that several subscales of mental skills had a significant impact on the success of volleyball players in regard to interpretation of anxiety and selfconfidence" dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap keberhasilan pemain voli dalam hal penafsiran kecemasan. Berbeda dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (León-Prados, 2014) dalam artikelnya mengatakan "No correlation was found between directional perceptions of anxiety and selfconfidence and IP in either of the two groups" atau dapat disimpulkan tidak ada korelasi yang ditemukan antara kecemasan terhadap keberhasilan pemain basket.

Metode

Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini yaitu untuk menemukan hubungan kecemasan terhadap performa, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode korelasional. Alasan mengapa menggunakan metode korelasional dalam penelitian ini karena untuk melihat seberapa besar hubungan (kontribusi) antara kecemasan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket. Penelitian ini dilaksanakan di Bandung, Jawa Barat pada event Liga Mahasiswa Nasional. Menurut pernyataan Fraenkel "The larger group to which one hopes to apply the results is called the population (2013 hlm. 91)". Populasi merupakan suatu kelompok besar yang menjadi perhatian peneliti untuk

Correlations

		PER	ANX24
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.094
	Sig. (2-tailed)	.	.554
	N	42	42
	Correlation Coefficient	-.094	1.000
	Sig. (2-tailed)	.554	.
	N	42	42

menetapkan suatu hasil penelitian. Sedangkan merupakan bagian representatif dari populasi yang mewakili dalam pemerolehan data penelitian, maka peneliti mengambil populasi yaitu seluruh tim putra dan putri Liga Mahasiswa Nasional. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang akan dianggap dapat menggambarkan karakteristik populasinya (Fraenkel, 2013 hlm. 84). Sampel yang di ambil menggunakan purposive sampling, karena peneliti menilai bahwa sampling yang diambil dapat merepresentasikan populasi yang ada agar penelitian yang dilakukan terhindar dari pembiasan. Maka jumlah sampel pada penelitian ini yaitu tim putra dan putri yang lolos ke tahap semifinal dengan jumlah 92 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan sampel menggunakan kuisioner Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), dan instrumen untuk mengukur performa atlet pada olahraga bolabasket adalah menggunakan FIBA Statistic. Analisis data untuk penelitian akan diproses dengan SPSS 20.

Hasil dan Pembahasan

Data yang dikumpulkan melalui proses pengukuran, selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistik. Data yang dianalisis dalam

penelitian ini adalah data hasil angket kecemasan dengan menggunakan Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2) dan data hasil dari penghitungan performa dengan menggunakan FIBA statistic yang diperoleh dari tim peserta Liga Mahasiswa Bolabasket Nasional yang lolos ke tahap semifinal.

Penulis memberikan angket kecemasan kepada sampel pada waktu 24 jam, 12 jam sebelum pertandingan, 6 jam sebelum pertandingan yang diberikan langsung kepada sampel penelitian ketika sampel penelitian sedang berada di hotelnya masing-masing dan 1 jam sebelum pertandingan yang diberikan langsung kepada sampel ketika sampel sudah berada di tempat pertandingan. Setelah pemberian angket kecemasan, penulis meminta data hasil statistik pertandingan kepada panitia Liga Mahasiswa Bolabasket Nasional yang selanjutnya dihitung.

Untuk menganalisis hubungan kecemasan 24 jam sebelum pertandingan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket maka dilakukan uji korelasi dengan menggunakan analisis korelasional Spearman, berikut hasil uji analisis korelasional Spearman antara kecemasan 24 jam sebelum bertanding dengan performa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hubungan Kecemasan dengan Performa 24 jam Sebelum Pertandingan

Kog 24	Sig. (2- tailed)	.	.436	.039	.954
	N	42	42	42	42
	Correl ation Coeffi cient	.124	1.00 0	.459* *	- .684**
	Sig. (2- tailed)	.436	.	.002	.000
So m24	N	42	42	42	42
	Correl ation Coeffi cient	.320*	.459* *	1.00 0	- .478**
	Sig. (2- tailed)	.039	.002	.	.001
	N	42	42	42	42
PD2 4	Correl ation Coeffi cient	.009	-.684* *	-.478* *	1.000
	Sig. (2- tailed)	.954	.000	.001	.
	N	42	42	42	42
	N	42	42	42	42

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil penghitungan analisis korelasional Spearman mengenai hubungan antara kecemasan 24 jam sebelum pertandingan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket, dapat diketahui bahwa kecemasan 24 jam sebelum pertandingan tidak memiliki hubungan yang signifikan, hal ini terlihat dari Tabel 4.5. yaitu nilai signifikansinya adalah 0,554. Selain itu nilai korelasi antara kecemasan 24 jam sebelum pertandingan dengan performa adalah -0,094 yang memiliki makna hubungan negatif yang sangat rendah atau sangat kecil.

Hubungan kecemasan kognitif, somatik, dan percaya diri dengan performa 24 jam sebelum pertandingan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Kecemasan Kognitif, Somatik dan PD dengan Performa 24 jam Sebelum Pertandingan

Correlations			PER	Kog 24	Som 24	PD24
Spearman's rho	PE R	Correl ation Coeffi cient	1.000	.124	.320*	.009

Berdasarkan Tabel 4.6. dapat dilihat besaran angka hubungan antara performa dengan kecemasan kognitif 24 jam sebelum pertandingan yaitu sebesar 0,436 dimana hasil dinyatakan bahwa kecemasan kognitif 24 jam sebelum pertandingan tidak memiliki hubungan yang signifikan, dapat dilihat pula besaran angka hubungan antara performa dengan kecemasan somatik 24 jam sebelum pertandingan yaitu sebesar 0,039 dimana hasil dinyatakan bahwa kecemasan somatik 24 jam sebelum pertandingan memiliki hubungan yang signifikan; dan dapat dilihat besaran angka hubungan antara performa dengan kepercayaan diri 24 jam sebelum pertandingan yaitu sebesar 0,954 dimana hasil dinyatakan bahwa kepercayaan diri 24 jam sebelum pertandingan tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Dari hasil penghitungan korelasional Spearman didapatkan hasil yang menyatakan bahwa tim putri memiliki hubungan tetapi memiliki hubungan yang kecil antara kecemasan 24 jam sebelum pertandingan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket. Hal ini terlihat dari nilai korelasionalnya adalah 0,554 untuk kecemasan 24 jam sebelum pertandingan. Selain itu nilai correlation coefficient antara kecemasan 24 jam sebelum pertandingan dengan

performa adalah $-0,094$ yang memiliki makna hubungan negatif yang sangat rendah atau sangat kecil. Hasil dari penelitian di atas sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Jones & Cale (1989, hlm. 183) yang menyatakan : “on six occasions during the pre-competition period: 2 weeks, 1 weeks, 2 day, 1 day, 2 hours, and within 30 minutes. The results demonstrated different patterns of change for the females on all three CSAI 2 subscales. in the case of cognitive anxiety, there was no change across time in the males but females showed a progressive increase as the competition neared.”

Pernyataan di atas mengartikan bahwa selama enam kali periode sebelum kompetisi, yaitu 2 minggu, 1 minggu, 2 hari, 1 hari, 2 jam, dan 30 menit. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pola yang berbeda dari perubahan pada perempuan yang dilihat dari tes melalui CSAI-2. Dalam kasus kecemasan kognitif, tidak terdapat beban di semua waktu pada laki-laki, tetapi pada perempuan menunjukkan peningkatan yang progresif ketika kompetisi semakin dekat.

Penelitian yang menyebutkan mengenai hal itu juga dijelaskan oleh Eubank et al (1997, hlm. 1034), dalam penelitian yang dilakukan oleh Eubank menjelaskan dalam tabel mengenai perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok mahir dan kelompok lemah pada 24 jam, 2 jam, dan 1 jam sebelum bertanding. Hasil yang terdapat pada tabel dalam penelitian tersebut, menjelaskan bahwa kelompok mahir cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan dengan kelompok yang lebih lemah pada 24 jam sebelum pertandingan. Hal tersebut mengartikan bahwa kelompok mahir memiliki kecemasan yang rendah pada 24 jam sebelum bertanding.

Berkaitan dengan hormon pada saat atlet cemas Eubank, et al. (1997, hlm. 1035) mengatakan bahwa “Follow-up tests showed the facilitatory group to have a significantly lower testosterone concentration than the debilitatory group 24 hrs before the race” pernyataan tersebut menjelaskan bahwa kelompok mahir memiliki tingkat konsentrasi testosterone lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mahir 24 jam sebelum mulai bertanding (balap).

Sementara hormon cortisol terpantau stabil pada kelompok mahir sedangkan pada kelompok kurang mahir cenderung memiliki peningkatan yang signifikan, seperti yang dijelaskan dalam Eubank, et al. (1997, hlm. 1035) mengatakan “Thus a 50% increase in cortisol concentration was observed from 24 hrs to 1 hrs before the race in the debilitatory group, whilst the facilitatory group remained stable”. Hormon kortisol merupakan salah satu hormon yang menyebabkan kecemasan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan tim yang lebih mahir cenderung

lebih stabil dibandingkan dengan tim yang kurang mahir. Hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian yang penulis lakukan bahwa terdapat hubungan yang kecil atau rendah antara kecemasan sebelum bertanding dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket.

Dari hasil penghitungan korelasional Spearman didapatkan hasil yang menyatakan bahwa tim putri memiliki hubungan tetapi memiliki hubungan yang kecil antara kecemasan 12 jam sebelum pertandingan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket. Hal ini terlihat dari nilai korelasionalnya adalah $0,062$ untuk kecemasan 12 jam sebelum pertandingan. Selain itu nilai correlation coefficient antara kecemasan 12 jam sebelum pertandingan dengan performa adalah $-0,290$ yang memiliki makna hubungan negatif yang rendah atau kecil.

Hasil di atas sesuai dengan yang dikatakan oleh Jurko (2013, hlm. 55) bahwa “not found the significant relation of cognitive anxiety and sport performance, while the relation between somatic anxiety and sport performance was low, negative and was not statistically significant”. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan kognitif dengan performa dan hubungan antara kecemasan somatik dengan performa memiliki hubungan yang rendah atau bisa dikatakan negatif dan tidak signifikan secara statistik. Kecemasan kognitif dan kecemasan somatik termasuk kedalam bagian dari kecemasan.

Dapat lebih dijelaskan dengan pernyataan Jurko (2013, hlm. 55) “Cognitive anxiety had significantly higher negative influence onto the sport performance. Self-confidence had significantly higher positive influence onto the sport performance”. Dapat diartikan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan performa sedangkan kepercayaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan performa.

Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kecemasan 12 jam sebelum pertandingan memiliki hubungan tetapi memiliki hubungan yang kecil terhadap performa atlet, karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi performa.

Dalam performa bukan hanya sekedar jantung, paru dan ototnya tapi juga teknik dan skill juga berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan. 12 jam sebelum menuju pertandingan hingga 6 jam sebelum pertandingan atau bahkan menuju 1 jam sebelum pertandingan atlet biasanya mengeluarkan self defense mechanisms hingga kecemasan dapat tercover (Tambunan, personal communication. 2016, June 16).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa self defense mechanisms dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh atlet 12 jam sebelum pertandingan sehingga kecemasan tidak berpengaruh besar terhadap performa. Self defense mechanisms ini untuk melindungi diri dari kecemasan dan kejadian yang mengancam kita. Ada beberapa bentuk self defense mechanisms, antara lain displacement atau dapat disebut pengalihan contohnya adalah ketika kita sedang merasa cemas sebelum melakukan pertandingan biasanya kita melakukan kegiatan lainnya seperti melakukan permainan bersama teman-teman agar dapat mengalihkan kecemasan kita dan biasanya kegiatan pengalihan itu bersifat riang dan gembira.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh jawaban pertanyaan penelitian yang diajukan. Kesimpulan atas jawaban pertanyaan penelitian terdapat hubungan antara kecemasan 24 jam sebelum pertandingan dengan performa atlet pada cabang olahraga bola basket.

Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kecemasan berpengaruh signifikan terhadap performa atlet pada cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan pada waktu 24 jam sebelum pertandingan, 12 jam sebelum pertandingan, 6 jam sebelum pertandingan hingga 1 jam sebelum pertandingan dengan performa atlet pada cabang olahraga bola basket memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda baik pada tim putra maupun pada tim putri.

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mempengaruhi seberapa besar performa yang mereka tampilkan pada saat pertandingan. Tim putra dan tim putri memiliki hasil yang berbeda dimana hasil tingkat kecemasan bagi tim putra yang semakin mendekati waktu pertandingan maka tingkat kecemasannya semakin meningkat, berbeda dan bertolak belakang dengan tim putri dimana hasil tingkat kecemasan tim putri yang semakin mendekati waktu pertandingan maka tingkat kecemasannya semakin menurun.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan semakin tinggi hubungan antara kecemasan dengan performa atlet maka semakin besar pengaruhnya terhadap performa atlet, pengaruh tersebut dapat menghasilkan pengaruh yang baik (positif) atau malah ke dalam pengaruh yang buruk (negatif). Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, penulis mengajukan beberapa rekomendasi bagi para atlet, pelatih dan penulis selanjutnya, yaitu: 1.) Atlet, untuk dapat mengendalikan tingkat kecemasannya sebelum pertandingan baik itu 24 jam, 12 jam, 6 jam, 1 jam

sebelum pertandingan ataupun saat pertandingan. Maka atlet harus dapat mengendalikan tingkat kecemasannya dengan beberapa cara yang ada dalam ilmu psikologi seperti relaksasi sebelum bertanding, karena jika atlet dapat mengendalikan tingkat kecemasan dan mengubahnya menjadi energy positif maka atlet tersebut akan dapat mencapai performa yang semakin baik. 2.) Pelatih, untuk dapat mengatasi kecemasan kognitif atlet, kecemasan somatic atlet, meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk menunjang performa atlet maka perlu memberikan latihan psikologis dengan beberapa cara yang ada dalam setiap program latihan. Sehingga dalam pelaksanaan saat latihan akan terpenuhi empat komponen dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet. Selain itu atlet pun akan menguasai cara penanganan ketika mereka merasa cemas pada saat sebelum atau saat pertandingan berlangsung. 3.) Penulis, dapat dilakukan pada cabang olahraga lainnya yang belum pernah diteliti dan dalam lingkup yang lebih luas karena penelitian ini hanya membahas tentang mencari hubungan antara kecemasan dengan performa atlet.

Daftar Pustaka

1. Agarwal, Abhishek "Complete Body Fitness". *Medecine and Science in Sport*, 2011.
2. Barene, Krstrup, Jackman. Do Soccer and Zumba exercise improve fitness and indicators of health among female hospital employees? A 12-week RCT: *European Jurnal of Sport Science*, 2013
3. Bauman A, Craig CL. The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity: *American Collage of Sport Medicine*. 2005.
4. Blair, S. N. Is Physical Activity or Physical Fitness more Important in Defining Health Benefit. *Med Sci Sport Exercise*, 33, 379-399, 2001.
5. Donath, Ralf Roth. The effect of zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female collage student: *European Jurnal of Sport Science*. 2015
6. Fernhall B, Millar AL, Tymeson GT. Maximal exercise testing of mentally retarded adolescents and adult: *Arch Phys Med Rehabil*; 71:1065-1068. 1990.
7. George P. Nassis, Aerobic exercise training improves insulin sensitivity without changes in body weight, body fat, adiponectin, and inflammatory markers in overweight and obese girls. 2005
8. Harsono, Perencanaan Program Latihan, Edisi Kedua, Bandung. 2004
9. Hegberg, J. M Jenkins. Exercise Training Genetic and Type 2 Diabetes Related, 205, 456-471. 2012

10. Hill. J. O. Obesity Etiology in Modern Nutrition in Health and Disease. USA. 2005
11. Hyerang Kim. Metabolic Responses to High Protein Diet in Korean Elite Body Builders with High-Intensity Resistance Exercise. 2011
12. Jones, Peja. Moving and Shaking: The Benefit of Zumba.
13. Kenney, WL., editor. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6. Baltimore (MD): *American College of Sport Medicine*;p.73. 1995.
14. Kyung Do Kim, Effect of Belly dance on Body Composition: *Journal of Korea*. 2015
15. Lee SJ. The Effect of Belly Dance Exercise on Body Composition, Health Fitness and Metabolic. 2011.
16. Leuttgen M, Foster C, Doberstein S, Mikat R. Zumba is the "fitness-party" a good workout. 2012.
17. Riset Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
18. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.
19. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. *Health benefit of physical activity*: European Journal of Sport Science. 2010.